

Rautavaara – Paras luonnostaan ikäihmiselle

Rautavaaran kunnan ikääntymispoliittinen strategia 2025–2035

Tiivistelmä

Ikääntymispoliittinen strategia on lakisääteinen¹ suunnitelma, jossa tuodaan esiin kunnan tavoitteet ja päämäärät ikääntyneen väestön tukemiseksi.

Rautavaara – Paras luonnostaan ikäihmiselle -strategia linjaa Rautavaaran kunnan ikääntymispoliittiset tavoitteet vuosille 2025–2035. Kunnan on vanhuspalvelulain² mukaisesti kirjattava strategiaan toimenpiteet ikääntyneen väestön palveluiden, hyvinvoinnin ja terveyden sekä toimintakyvyn tukemiseksi.

Strategia koostuu viidestä painopisteestä:

Painopiste 1: Rautavaara vahvistaa osallisuutta ja vähentää yksinäisyyttä

Painopiste 2: Rautavaaralla kannustetaan ikäihmisiä lähtemään kotoa liikkeelle

Painopiste 3: Rautavaaralla panostetaan ikäystävällisiin asuinympäristöihin

Painopiste 4: Rautavaaralla edistetään hyvinvointia ja terveyttä

Painopiste 5: Rautavaara on uudistumishaluinen ja yhteistyökykyinen

Strategian laadinnassa on kuultu seuraavia henkilöitä:

- Maarit Pitkänen, vanhustyön esihenkilö, Pohjois-Savon hyvinvointialue
- Virpi Pesonen, kotihoidon esihenkilö Rautavaaralla, Pohjois-Savon hyvinvointialue
- Terttu Sorsa, Ikäihmisten neuvoston edustaja
- Maija Kärkkäinen, Rautavaaran vanhus- ja vammaisneuvoston puheenjohtaja
- Elina Kuosmanen, Rautavaaran vanhus- ja vammaisneuvoston jäsen
- Ilkka Roininen, Rautavaaran vanhus- ja vammaisneuvoston jäsen
- Ritva Lukkarinen, Rautavaaran vanhus- ja vammaisneuvoston jäsen, Suomen Punaisen Ristin Rautavaaran osaston puheenjohtaja
- Kirsi Karvinen, Rautavaaran kunnan vapaa-aikaohjaaja
- Eini Lappalainen, lähihoitaja, Pohjois-Savon hyvinvointialue

¹ Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista (980/2012) 5 §

² Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista (980/2012) 5 §

Strategian laadintaan osallistuneet:

- Jatta Tirkkonen, yhteiskuntapolitiikan kandidaatti, yhteiskuntapolitiikan harjoittelija, Rautavaaran kunta 5–6/2024
- Annukka Jäntti-Ciprian, hyvinvointi- ja kotoutumiskoordinaattori, Rautavaaran kunta
- Erik Räsänen, kulttuuri- ja vapaa-aikapäällikkö, Rautavaaran kunta
- Tanja Liimatainen, sosionomi-AMK-harjoittelija, Rautavaaran kunta 9–12/2024

Lisäksi Rautavaaran kunnan johtoryhmällä oli mahdollisuus kommentoida strategiaa.

Sisällys

1 Johdanto.....	5
2 Hyvinvoinnin määritelmä.....	7
3 Väestönkehitys ja palvelutarpeet.....	9
4 Ikäihmisten palvelut Rautavaaralla ja palvelujen tuottamisen haasteet	11
5 Rautavaaran kunnan ikääntymispoliittiset painopisteet	13
Painopiste 1: Rautavaara vahvistaa osallisuutta ja vähentää yksinäisyyttä.....	13
Yhteisö on merkittävä tuki ikäihmisille	14
Omaisten tuki	14
Vapaaehtoistyö kunnan, hyvinvointialueen ja ikäihmisten tukena	14
Ikäihmisten oikeuksia turvataan riittävällä tiedottamisella sekä toimintakykyisellä vanhus- ja vammaisneuvostolla	15
Toimenpiteet osallisuuden vahvistamiseksi ja yksinäisyyden vähentämiseksi.....	16
Painopiste 2: Rautavaaralla kannustetaan ikäihmisiä lähtemään kotoa liikkeelle	17
Liikunta- ja harrastusmahdollisuudet	18
Kulttuuripalvelut	19
Toimenpiteet ikäihmisten liikkumisen lisäämiseksi.....	20
Painopiste 3: Rautavaaralla panostetaan ikäystävällisiin asuinympäristöihin	21
Ennakointi auttaa varautumaan tulevaan.....	22
Ympäristösuunnittelun on muistettava ikäihmisten tarpeet	22
Toimenpiteet ikäystävällisten asuinympäristöjen kehittämiseksi	24
Painopiste 4: Rautavaaralla edistetään hyvinvointia ja terveyttä	25
Tavoitteena kokonaisvaltainen hyvinvoinnin edistäminen	25
Toimenpiteet hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi	27
Painopiste 5: Rautavaara on uudistumishaluinen ja yhteistyökykyinen	28
Digitalisaatio tuo mahdollisuuksia	28
Toimenpiteet uudistumishalun ja yhteistyökyvyn kehittämiseksi.....	28
6 Lopuksi: Tavoitteiden summausta ja konkretisointia.....	29
Lähteet	31

1 Johdanto

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012) määrittelee yhdeksi kunnan tehtäväksi laatia suunnitelman ikääntyneen väestön tukemiseksi. Suunnitelmassa määritellään kunnan tavoitteet ja päämäärät ikääntyneen väestön tukemiseksi. Väestön ikärakenne on muutoksessa matalan syntyvyyden sekä isojen ikäryhmien vanhetessa. Ikääntyvä väestö asettaa kunnille uudenlaisia haasteita, joihin ikääntymispoliittisella strategialla tulee varautua.

Rautavaara – Paras luonnostaan ikäihmiselle -strategia sisältää Rautavaaran kunnan ikääntymispoliittiset linjaukset vuosille 2025–2035. Rautavaaran kunnan aiempi ikääntymispoliittinen strategia on vuosilta 2018–2021, ja sen keskeisenä tavoitteena on ollut aktiivisen ikääntymisen sekä terveyden tukeminen. *Rautavaara – Paras luonnostaan ikäihmiselle* -strategia 2025–2035 koostuu viidestä painopisteestä eli tavoitteesta: 1) osallisuuden vahvistaminen ja yksinäisyyden vähentäminen 2) kotoa liikkeelle lähteminen, 3) ikäystävälliset asuinympäristöt, 4) terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä 5) uudistumishalu ja yhteistyökykyisyys.

Tavoitteet perustuvat Lakiin ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012) eli vanhuspalvelulakiin, Kansalliseen ikäohjelmaan, Sosiaali- ja terveysministeriön, Hyvinvointialueyhtiö Hyvil Oy:n ja Suomen Kuntaliiton laatimille laatusuosituksille, Pohjois-Savon ja Rautavaaran kunnan hyvinvointisuunnitelmaan 2021–2025 sekä Rautavaaran Paras luonnostaan -kuntastrategiaan 2021–2025.

Ikäihmisten lisääntynyt yksinäisyys on eräs merkittävimmistä haasteista ikäihmisten hyvinvoinnille. Läsnaolo ja yhteisöllisyys ovat Rautavaaran kunnan keskeisiä arvoja. *Rautavaara – Paras luonnostaan ikäihmiselle* -strategiassa tuodaan esiin halumme panostaa ikäihmisten koettuun osallisuuteen sekä arvokkaaseen ikääntymiseen. Tähän tarvitaan vahvaa yhteistyötä niin kuntalaisten, yhteisöjen, yritysten kuin järjestöjen kesken. Rautavaaralla on valtakunnallisesti vertailtuna keskimääräistä iäkkäämpää väkeä, minkä lisäksi sairastavuus on korkeaa. Etenkin ikäihmisten muistiongelmien määrät ovat lisääntyneet merkittävästi. Terveyspalveluiden tarve kasvaa tulevaisuudessa samalla kun sosiaali- ja terveyspuolen palveluita tuotetaan pienenevillä resursseilla. Kunnan tahtotilana on pitää palvelut omassa kunnassa.

Valtakunnallisten laatusuositusten sekä Rautavaaran hyvinvointisuunnitelman 2021–2025 keskeisinä tavoitteina ovat aktiivisen ikääntymisen ja ikäystävällisten asuinympäristöjen tukeminen, mielekkään tekemisen mahdollistaminen ja vapaaehtoistyön vakiinnuttaminen, päihde- ja mielenterveystyöhön panostaminen sekä elämisen mahdollisuuksien parantaminen. Nämä teemat on otettu huomioon ikääntymispoliittisessa strategiassa. Strategia alkaa hyvinvoinnin määrittelyllä, minkä jälkeen käydään läpi Rautavaaran kunnan väestönkehitystä ja palvelutarpeita. Tämän jälkeen

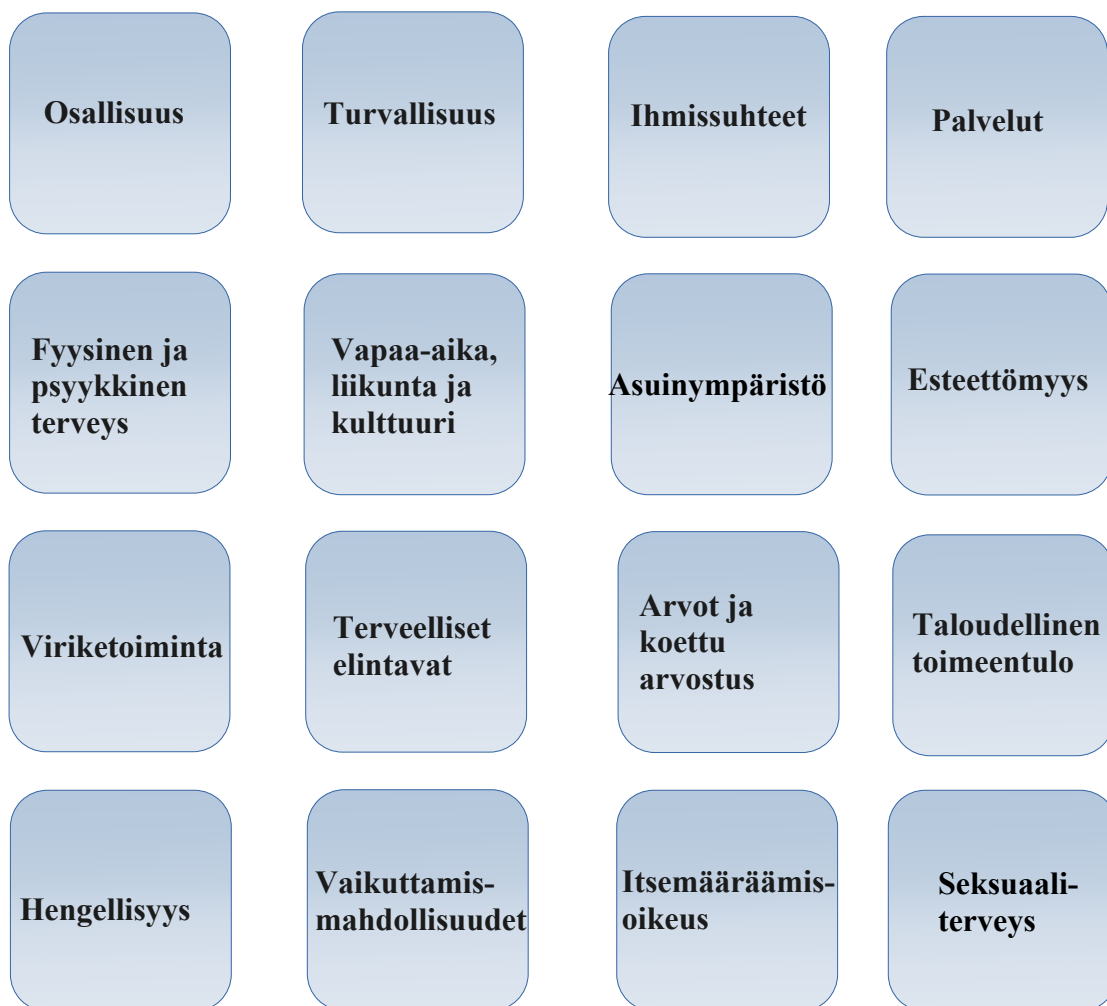
tuodaan esiin ikäihmisille tarjottuja palveluja sekä palvelujen tuottamisen haasteita, minkä jälkeen ohjelma rakentuu viiden painopisteen mukaan.

Strategiassa ikäihmisiksi määritellään kaikki yli 65-vuotiaat. Määrittely perustuu yleiseen eläkeikään. Ikääntymisen määritelmä ei ole yksiselitteinen, eikä tarkkaa ikää vanhuuden alkamiselle ole.

2 Hyvinvoinnin määritelmä

Hyvinvointi on laaja käsite, jonka määrittelyssä on käytetty apuna Kansallista ikäohjelmaa 2020–2030³, Pohjois-Savon hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa 2021–2025⁴ sekä Rautavaaran kunnan kuntastrategiaa 2021–2025⁵ ja kunnan hyvinvointisuunnitelmaa 2021–2025⁶. Lisäksi hyvinvoinnin määrittelyyn ovat osallistuneet Rautavaaran vanhus- ja vammaisneuvoston edustajat, Suomen Punaisen Ristin Rautavaaran osaston edustajat, Pohjois-Savon hyvinvointialueen (PSHVA) Rautavaaran yksikön vanhuspalvelujen työntekijät, ikäihmisten parissa toimivat vapaaehtoiset sekä ikäihmiset itse.

Kuvio 1: Hyvinvoinnin osa-alueet



3 Kansallinen ikäohjelma 2020–2030

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y

4 Pohjois-Savon hyvinvointisuunnitelma 2021–2025 <https://www.hyvinvointikertomus.fi/preview/13377198395>

5 Rautavaaran kuntastrategia 2021–2025 <https://www.rautavaara.fi/content/uploads/2022/03/202231-3-182.pdf>

6 Rautavaaran kunnan hyvinvointisuunnitelma 2021–2025

https://publish.rautavaara.fi/D10_Julkaisu/kokous/2023110-5-2869.PDF

Kansallisesta ikäohjelmasta sekä Pohjois-Savon hyvinvointisuunnitelmasta nousee esiin muun muassa seuraavanlaisia tavoitteita: osallisuuden lisääminen ja yksinäisyyden vähentäminen, palvelujen yhdenvertaisuus, asuinympäristöjen ikäystävällisyys, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen, terveellisten elintapojen edistäminen sekä vaikutusmahdollisuuksien ja toimintakyvyn vahvistaminen. Lukuisat eri tekijät vaikuttavat hyvinvointiin (kuvio 1).

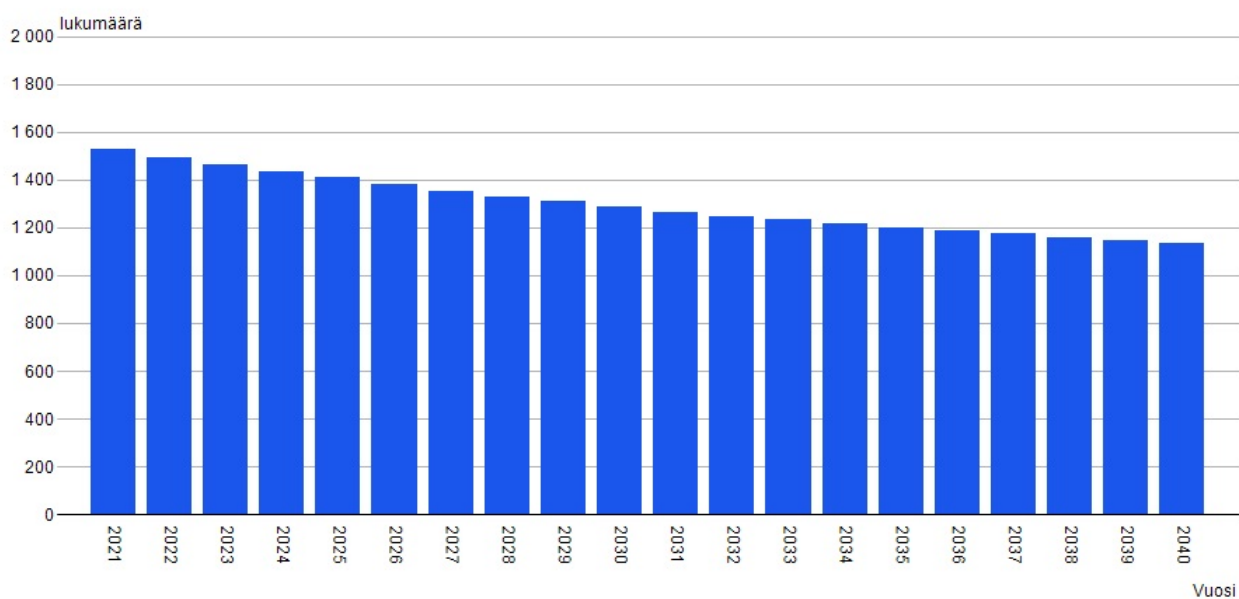
Hyvinvointi voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Nämä osa-alueet tulevat esiin myös ikäihmisten hyvinvointiin liittyvissä määrittelyissä. Ikäihmisten hyvinvoinnin nähdään koostuvan osallisuudesta ja turvallisuudesta, johon vaikuttavat ihmissuhteet sekä asuinympäristö, viriketoiminta, palvelut ja esteettömyys. Lisäksi vapaa-ajalla sekä liikunta- ja kulttuuripalveluilla on merkittävä rooli hyvinvointiin. Taloudellinen toimeentulo, seksuaaliterveys, terveelliset elämäntavat ja hengellisyys ovat olennaisia tekijöitä hyvinvoinnin taustalla. Hyvinvointiin vaikuttaa myös subjektiivinen kokemus omasta elämänlaadusta, kuten kokemus omista vaikuttamismahdollisuuksista, itsemääräämisoikeudesta ja arvostuksesta. Koettua hyvinvointia voidaan mitata ikäihmisille tarkoitettuun kyselyin.

3 Väestönkehitys ja palvelutarpeet

Rautavaaran väestönkehitys on laskeva. Vuonna 2019 Rautavaaran väkiluku oli 1 602 asukasta ja vuonna 2022 asukkaita oli 1 477. Väestömäärä on laskenut kolmen vuoden aikana 2,4 prosenttia. 5.6.2024 Rautavaaralla oli 1 409 asukasta, ja väkiluvun ennustetaan laskevan entisestään. Ennusteen mukaan vuoteen 2040 mennessä väkiluvun arvioidaan laskevan alle 1 200 asukkaaseen (kuvio 2).

Kuvio 2: Rautavaaran väestöennuste vuosille 2021–2040. Tilastokeskus. Viitattu 22.5.2024

Väestöennuste 2021: Väestö 31.12. muuttujina Vuosi. Rautavaara, Väestö 31.12. (ennuste 2021).



Laskevan väestömäärän lisäksi Rautavaaran väestö ikääntyy matalan syntyvyyden ja elinajanodotteen kasvun takia. Väestönkehityksen haasteeksi muodostuu ikääntyneiden määrän suhteellinen kasvu. Tulevien vuosikymmenten aikana väestö ikääntyy edelleen⁷. Vuonna 2019 Rautavaaran asukasmäärästä 39,3 % oli yli 64-vuotiaita. Vuoteen 2022 mennessä osuus oli kasvanut 40,3 prosenttiin, kun koko maan vastaava osuus oli 23,3 %⁸. Rautavaaran kunnan väestö on siis iäkkäämpää kuin valtakunnan väestö keskimäärin. Ennusteiden mukaan etenkin yli 75-vuotiaiden määrä tulee tulevaisuudessa kasvamaan, kun taas 65–74-vuotiaiden määrän ennustetaan lähtevän laskuun vuonna 2026 (kuvio 3).

⁷ Valtioneuvoston kanslia 2020:5

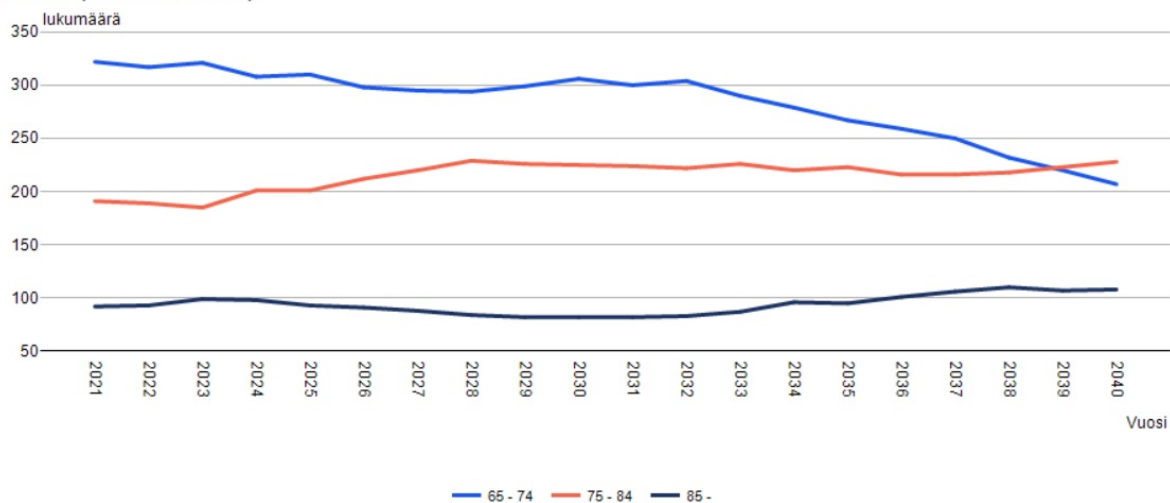
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162584/VNTEAS_202_55_Ikaeva.pdf?sequence=1&isAllowed=y

⁸ Tilastokeskus https://stat.fi/til/vaenn/2004/vaenn_2004_2004-09-20_tau_002.html

Kuvio 3: Rautavaaran kunnan väestöennuste ikäryhmittäin vuosille 2021–2040.

Tilastokeskus. Viitattu 22.5.2024

Väestöennuste 2021: Väestö 31.12. muuttujina Ikä ja Vuosi. Rautavaara, Yhteensä, Väestö 31.12. (ennuste 2021).

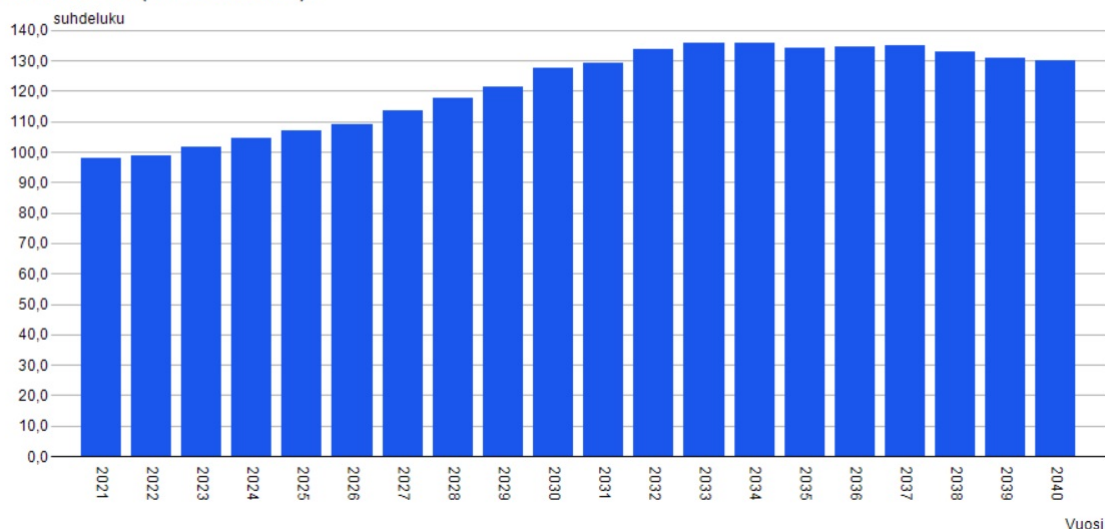


Väestön ikääntyminen asettaa yhteiskunnalle (valtio, hyvinvointialueet, kunnat) uudenlaisia haasteita. Etenkin terveys- ja hyvinvointipalvelujen tarve tulee kasvamaan. Väestön ikääntyminen ja vähäinen syntyvyys aiheuttavat muutoksia väestölliseen huoltosuhteeseen (kuvio 4). Väestöllisellä huoltosuhteella tarkoitetaan muuta kuin työikäistä väestöä suhteessa 15–64-vuotiaisiin työikäisiin. Väestöllinen huoltosuhde on kasvanut voimakkaasti suurten ikäluokkien tultua eläkeikään, ja sen ennustetaan kasvavan entisestään vuoteen 2034 asti. Vuonna 2023 Rautavaaran väestöllinen huoltosuhde oli 101,5, kun taas vuonna 2034 sen ennustetaan olevan korkeimmillaan 135,7. Korkea huoltosuhde vaikeuttaa alueellista työvoiman saatavuutta sekä taloudellista tilannetta.

Kuvio 4: Rautavaaran väestöllisen huoltosuhteen ennuste vuosille 2021–2040.

Tilastokeskus. Viitattu 22.5.2024

Väestöennuste 2021: Väestöllinen huoltosuhde muuttujina Vuosi. Rautavaara, Väestöllinen huoltosuhde (ennuste 2021).



4 Ikäihmisten palvelut Rautavaaralla ja palvelujen tuottamisen haasteet

Ikäihmisille tarjottavia palveluja ohjaa Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2021 eli **vanhuspalvelulaki** ⁹. Lain tarkoitus on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista, parantaa osallisuutta ja mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja sekä mahdollisuutta vaikuttaa järjestettävien sosiaali- ja terveyspalvelujen sisältöön ja toteuttamistapaan.

Rautavaaralla suurin osa ikäihmisten **sosiaali- ja terveyspalveluista** on siirtynyt Pohjois-Savon hyvinvointialueelle vuoden 2023 alusta alkaen. Hyvinvointialueen järjestämiä julkisia palveluja ovat esimerkiksi perusterveydenhuolto, sosiaalihuolto, erikoissairaanhoido, hammashoito, mielenterveys- ja päihdepalvelut, vammaispalvelut ja ikääntyneiden asumispalvelut. Hyvinvointialueiden myötä kunnan vastuulle on jäänyt hyvinvointia ja terveyttä edistävät ja ylläpitävät tehtävät.

Rautavaaralla on toiminnassa Pohjois-Savon hyvinvointialueen kolme tehostetun asumispalvelun yksikköä: Niittyvilla, Hopeapaju ja Päivänsini, joissa on ympärivuorokautinen valvonta. Ympärivuorokautinen palveluasuminen on tarkoitettu sellaisille ikääntyneille henkilöille, joilla hoidon ja huolenpidon tarve on ympärivuorokautista ja jotka tarvitsevat runsaasti apua päivittäisissä toiminnoissa ¹⁰.

Kotihoidonpiiriin kuuluville ikäihmisille on tarjolla **kotihoidon ja kotisairaanhoidon palveluja**, joiden tarkoituksena on tukea ikäihmisen itsenäistä asumista kotona. Kesäkuussa 2024 säännöllisen kotihoidon piiriin kuuluvia asiakkaita oli noin 30. Asiakkaiden määrä on laskenut vuoden 2023 alusta, kun kotihoito siirtyi hyvinvointialueen vastuulle. Hyvinvointialueen laatimat kriteerit kotihoidon saamiseksi ovat kiristyneet ja asiakasmaksut nousseet, mikä osaltaan selittää asiakasmäärän laskua.

Terveydenhoidon peruspalvelut ovat pysyneet Rautavaaralla. Rautavaaralla tarjotaan sairaanhoito-, hammashoito- ja laboratoriopalveluja. Lääkäripalvelut tuotetaan keikkalääkärien avulla. Monet kuntalaiset kuitenkin pelkäävät palveluiden siirtyvän kauemmaksi hyvinvointialueiden myötä.

Ikäihmisten on mahdollista saada myös **tukipalveluja**, kuten ateria- ja siivouspalvelua, turvapalvelua sekä asiointi- ja kuljetuspalvelua. Tukipalveluja tuottavat hyvinvointialue ja yksityiset yritykset. Tukipalvelujen tarkoituksena on auttaa ikäihmistä selviytymään päivittäisissä toiminnoissa, edistää sosiaalista vuorovaikutusta, tukea itsenäisyyttä ja mahdollistaa ikäihmisten asuminen mahdollisimman pitkään omassa kodissaan.

⁹ Vanhuspalvelulaki <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

¹⁰ Pohjois-Savon hyvinvointialue <https://pshyvinvointialue.fi/ymparivuorokautinen-asuminen>

Ikäihmisten asumispalvelujen **ateria- ja siivouspalvelut** ovat hyvinvointialueen vastuulla. Vuonna 2024 Pohjois-Savon hyvinvointialue ostaa palvelun Servicalta.

Turvapalvelut koostuvat pitkälti asumispalveluyksikössä ja kotihoidon piiriin kuuluvien asukkaiden turvapalveluista. Vanhusten palveluasumisessa on käytössä hälytyslaitteita, kuten hälykännykkä ja hälytysranneke. Lisäksi kotihoidon piiriin kuuluvilla on käytössä turvapalveluja, joiden tavoitteena on mahdollistaa ikääntyneen henkilön turvallinen kotona asuminen vuorokauden ympäri. Turvallisuutta luovat myös esteettömät asumismahdollisuudet. Rautavaaralla on yksi täysin esteetön invatalo.

Vammaispalvelu- ja sosiaalihuoltolain mukaiset **asiointi- ja kuljetuspalvelut** ovat hyvinvointialueen vastuulla. Oikeus asiointipalvelukyydityksiin muodostuu hyvinvointialueen tekemän ikäihmisen palvelutarpeen arvioinnin mukaisesti. Omaisten mukaan ikäihmisten asiointipalvelut jäävät kuitenkin usein omaisten itsensä vastuulle. Apteekissa asiointi ja lääkkeiden jako kuuluvat hyvinvointialueen vastuulle.

Muita tukipalveluita tarjoavat yksityiset yritykset. Yrittäjät tarjoavat muun muassa siivous- ja pesuapua, kauppa- ja asiointiapua sekä kiinteistönhoitoapua. Hyvinvointialue voi myöntää ikäihmisille siivouspalveluja joksikin aikaa maksupalvelusetelien kautta.

Kunnalla on lakisääteinen velvoite tarjota hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ja ylläpitäviä palveluja, kuten **harrastus-, liikunta- ja kulttuuripalveluja**. Rautavaaralla on hyvät ja monipuoliset harrastus- ja liikuntatilat ikäihmisille, sillä käytössä on esimerkiksi monitoimitalo, senioripuisto ja Voimatupa. Muun muassa Kuopion kansalaisopisto, Rautavaaran kunnan vapaa-aikatoimi ja paikalliset järjestöt tarjoavat ikäihmisille harrastus- ja liikuntamahdollisuuksia. Luonnossa liikkumiseen on hyvät edellytykset, ja vapaa-aikakyselyn (2023) mukaan rautavaaralaiset harrastavatkin aktiivisesti luontoliikuntaa. Kunnankirjaston valikoima on pienen kirjaston mittapuulla kattava, ja kirjaston tiloissa on usein esillä näyttelyitä. Vuonna 2023 Rautavaaran kunta lanseerasi Yhdessä parasta -tapahtuman, jossa on ohjelmaa ikäihmisille. Vuosittain kunta koordinoi Rautavaarapäivien ja muiden tapahtumien järjestämistä. Rautavaaran kunta on myös järjestänyt elokuvaretkiä lähialueille. Lisäksi monet yksityiset toimijat järjestävät kunnassa erilaisia tapahtumia.

Useiden ikäihmisten näkökulmasta Rautavaaran etu on, että kaikki palvelut ovat lähellä keskustaa. Väestön ikääntyminen ja sairastavuus, pitkät välimatkat sekä epävarmuus palvelujen tulevaisuudesta vaikeuttavat palveluiden tuottamista. Myös osaavan henkilöstön saatavuus ja pysyvyys hyvinvointialueella voi aiheuttaa haasteita. Hyvinvointialueiden järjestäytyminen ja toiminnan organisointi ei ole vielä vakiintunut vuonna 2024. Uudistuksiin tottuminen vie aikaa.

5 Rautavaaran kunnan ikääntymispoliittiset painopisteet

Seuraavissa alaluvuissa avataan Rautavaaran kunnan ikääntymispoliittisia painopisteitä vuosille 2025–2035.

Painopiste 1: Rautavaara vahvistaa osallisuutta ja vähentää yksinäisyyttä



Vapaa-aikakyselyssä 2023 (102 vastaajaa) kartoitettiin kuntalaisten koettua hyvinvointia¹¹. Kyselyn mukaan rautavaaralaiset kokevat hyvinvointinsa keskiarvoksi 7,5 asteikolla 1–10. Vastaajista 71 % oli kokenut iloa viimeisen kuukauden aikana. Vastanneista 88 % kokee olevansa merkityksellinen osa yhteisöä, kun taas 6 % vastanneista ei koe kuuluvansa mihinkään yhteisöön. Yksinäiseksi itsensä kokee 9 % vastanneista. Kyselyyn vastanneista 28 % oli yli 65-vuotiaita, eli ikäihmiset olivat kyselyssä suhteellisesti hieman aliedustettuina.

Hyvinvointialueiden järjestämien kyselyiden mukaan kokemus osallisuudesta sekä onnellisuudesta ja merkityksellisistä ihmissuhteista tukevat ikäihmisten hyvinvointia. Pitkät välimatkat, liikunnan vähäisyys, viriketoiminnan puute, kulttuurimahdollisuuksien rajallisuus, yksinäisyys sekä mielenterveyden ongelmat heikentävät hyvinvointia.

¹¹ Rautavaaran kunnan vapaa-aikakyselyn tuloksien summausta 2023
https://publish.rautavaara.fi/D10_Julkaisu/kokous/2023138-3-4251.PDF

Yhteisö on merkittävä tuki ikäihmisille

Rautavaaran kuntastrategiassa kunnan keskeisiksi arvoiksi määritellään **yhteisöllisyys ja läsnäolo**¹². Rautavaaran vahvuuksia ovat toisesta huolehtiminen, välittäminen ja talkoohenki. Yhteisöllisyys ja osallisuus luovat hyvinvointia, turvallisuutta ja merkityksellisyyttä. Elämänsä merkitykselliseksi kokeva ihminen tuntee vastuuta myös toisista ja ympäristöstään lisäten näin osallisuutta ja hyvinvointia ympärilleen. Ikäihmisten yksinäisyyden ehkäisemiseen tarvitaan niin kunnan, omaisten kuin järjestöjenkin vahvaa yhteistyötä.

Yhteisöllisten tilojen saatavuus ja mahdollisuus sosiaalisiin kohtaamisiin on yksi merkittävä tekijä yksinäisyyden vähentämiseksi ja osallisuuden vahvistamiseksi. Tulevaisuudessa kunnan olisi hyvä tarjota ikäihmisille enemmän matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja esimerkiksi tarjoamalla ilmaisia kerhotiloja sekä tukemalla järjestöjen ja vanhus- ja vammaisneuvoston toimintaa.

Mielekästä tekemistä ja sosiaalista kanssakäymistä tulisi tarjota monipuolisesti. Haasteena on, ettei ikäihmisille ole tarjolla tekemistä tai kohtaamispaikkoja arki-iltaisain, viikonloppuisin tai pidempien juhlapyhien aikana, jolloin ikäihmiset voivat kokea yksinäisyyttä. Kunta jatkaa tapahtumien järjestämistä myös viikonloppuisin ja selvittää, voidaanko tapahtumien määrää lisätä ja kunnan tiloja tarjota sosiaalisiin kohtaamisiin.

Omaisten tuki

Omaisten tuki on ikäihmisille arvokasta ja tärkeää. **Omaisja omaishoitajia on hyvä tukea ja osallistaa**. Rautavaaralla järjestetään esimerkiksi omaishoitajien virkistyspäiviä Suomen Punaisen Ristin (SPR) Rautavaaran osaston, vanhus- ja vammaisneuvoston, seurakuntien sekä kunnan yhteistoimintana. Kunta tukee jatkossakin vahvasti kolmannen sektorin toimijoita, jotka järjestävät omaisille ja omaishoitajille toimintaa ja apua.

Vapaaehtoistyö kunnan, hyvinvointialueen ja ikäihmisten tukena

Yksi Kansallisen ikäohjelman tavoitteista on **vapaaehtoistyön** mahdollistaminen, tukeminen ja sen lisääminen. Vapaaehtoistyöllä on merkittävä rooli ikäihmisten osallisuuden tukemisessa, ja toisten auttaminen lisää usein kokemusta oman elämän mielekkyydestä. Yli 65-vuotiaat ovat kansallisella tasolla aktiivisin ikäryhmä järjestöjen vapaaehtoistoiminnassa¹³. Rautavaaralla ikäihmiset osallistuvat aktiivisesti muun muassa SPR:n vapaaehtoistoimintaan. SPR järjestää ikäihmisille ystävätoimintaa¹⁴. Tulevaisuudessakin Rautavaaralla halutaan kannustaa ja tukea ikäihmisiä

12 Paras luonnostaan. Rautavaaran kuntastrategia 2021–2025.

<https://www.rautavaara.fi/content/uploads/2022/03/202231-3-182.pdf>

13 Sosiaali- ja terveysministeriö Laatusuositus 2024.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165460/STM_2024_4_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

14 Punainen Risti: Ystävätoiminta <https://rednet.punainenristi.fi/node/25243>

vapaaehtoistoimintaan. **Kolmannen sektorin panosta** tuetaan ikäihmisten toimintaan liittyvässä vapaaehtoistyössä tarjoamalla esimerkiksi järjestöavustuksia.

Kunnalla on koulun ja päiväkodin myötä mahdollisuus saattaa sukupolvia yhteen. Yhteinen tekeminen voisi olla esimerkiksi ulkoilua tai yhteisiä liikunta- tai askarteluhetkiä. **Sukupolvien kohtaamiset** voivat parhaimmillaan olla vastavuoroisia: lapset ja nuoret voisivat auttaa ikäihmisiä digitaalisissa taidoissa ja ikäihmiset voisivat jakaa arvokasta perimätietoa ja käytännön taitoja koululaisille. Päiväkotia ja kouluja voivat järjestää ylisukupolvisia kohtaamisia esimerkiksi vieraillemalla vanhustenhuollon yksiköissä, tutustumalla paikallishistoriaan (aikalaiskertomukset) tai vaikkapa järjestämällä monialaisia opintokokonaisuuksia (MOK), joissa osallistetaan ikäihmisiä.

Ikäihmisten oikeuksia turvataan riittävällä tiedottamisella sekä toimintakykyisellä vanhus- ja vammaisneuvostolla

Kuntalain (2015/410) 27 §:n mukaan kunnalla on oltava vanhusneuvosto, jonka toimintaedellytykset on turvattu. Rautavaaralla on kehittämismyönteinen ja aktiivinen **vanhus- ja vammaisneuvosto**, jolla on merkittävä rooli ikäihmisten vaikuttamiskanavana. Neuvosto järjestää tapahtumia ikäihmisille. Kunnalliseen päätöksentekoon vanhus- ja vammaisneuvosto voi vaikuttaa tekemällä esityksiä, aloitteita ja lausuntoja ikääntyneen väestön näkökulmasta.

Hyvinvointialueiden aloitettua toimintansa vuonna 2023 kunnallisten vanhus- ja vammaisneuvostojen toiminnasta on tullut haastavampaa. Hyvinvointialueella on oma vanhus- ja vammaisneuvostonsa, ja yhden kunnan vanhus- ja vammaisneuvostolla on rajalliset mahdolliset vaikuttaa hyvinvointialueen sosiaali- ja terveystalouden vanhus- ja vammaisasiin. Rautavaaran kunnan pitää osaltaan varmistaa, että kunnan vanhus- ja vammaisneuvosto saa riittävästi tietoa kunnalta niistä tehtävistä, jotka ovat jääneet kunnan vastuulle. Vanhus- ja vammaisneuvoston toimintaa on turvattava myös sillä, että neuvoston kokousten sihteeri ei vaihtuisi toistuvasti. 2020-luvulla sihteeri on vaihtunut usein.

Vanhus- ja vammaisneuvostolla on käytössään toimintaansa varten testamenttivaroja, joita kunnanhallitus hallinnoi. Kunnan edustaja on anonut ja saanut käyttöön vanhus- ja vammaisneuvostolle noin 3 000 euroa vuosittain. Vuonna 2024 testamenttivaroja oli enemmän kuin vuonna 2023, eli testamenttivarat kasvavat korkoa ja tuottavat enemmän kuin niitä kulutetaan. Testamenttivarat osaltaan mahdollistavat riittäviä resursseja vanhus- ja vammaisneuvoston toimintaan.

Rautavaaran kunnassa tulee **vahvistaa myönteisiä ikäasenteita** ja ikäihmisiin tulee suhtautua kunnioittavasti. Vanhustyön keskusliiton mukaan suomalaiset suhtautuvat vanhuuteen pääosin

myönteisesti¹⁵. Rautavaara järjestää toimintaa muun muassa Vanhusten viikolla sekä Välittämisen päivänä. Tätä jatkamme myös tulevaisuudessa. Lisäksi osallistuminen erilaisiin kansanliikkeisiin (esimerkiksi *Tehdään iästä numero*) ja niiden tuominen esiin esimerkiksi kunnan mainonnassa ovat keinoja myönteisten ikäasenteiden lisäämiseksi.

Toimenpiteet osallisuuden vahvistamiseksi ja yksinäisyyden vähentämiseksi

1. Teemme yhteistyötä Pohjois-Savon hyvinvointialueen kanssa muun muassa auttamalla hyvinvointialuetta keräämään tietoa ikääntyneiden hyvinvoinnista.
2. Tuemme matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja ja ikäihmisten sosiaalisuutta yhdessä vanhus- ja vammaisneuvoston, järjestöjen, seurakuntien ja kyläyhdistysten kanssa.
3. Tarjoamme ikääntyneille mahdollisuuksia vaikuttaa koskevaan päätöksentekoon pitämällä huolta vanhus- ja vammaisneuvoston riittävästä toimintaedellytyksistä. Samalla kehitämme neuvoston ja kunnassa päätöksiä tekevien tahojen yhteistoimintaa.
4. Kannustamme ja tuemme vapaaehtoistoimintaa. Hyödynnämme tässä niin paikallisia järjestöjä kuin kansallisia yhdistyksiä.
5. Jatkamme yhteistyötä eri järjestöjen ja koululaisryhmien kanssa.
6. Tuemme jatkossakin vahvasti kolmannen sektorin toimijoita, jotka järjestävät omaisille ja omaishoitajille toimintaa ja apua.
7. Varmistamme, että jokaisella on tasavertaiset mahdollisuudet käyttää kunnan tarjoamia maksuttomia kulttuuri- ja liikuntapalveluita.
8. Kehitämme tiedottamista ja selvitämme, miten viestintä tavoittaisi paremmin ikäihmisiä.
9. Välitämme ikääntyneistä ja vahvistamme ikäystävällisiä asenteita.

15 Vanhustyön keskusliitto 2022 Toiveena tavallinen, hyvä elämä. https://www.vanheneminen.fi/wp-content/uploads/sites/3/2023/01/Raportti_Toiveena_tavallinen_hyva_elama_FINAL_PDF.pdf

Painopiste 2: Rautavaaralla kannustetaan ikäihmisiä lähtemään kotoa liikkeelle



Ikäihmisillä on usein korkea kynnyks liikkuu kotoa. Tämän takia ikäihmisten liikkumisesta ja osallistumisesta tulee tehdä mahdollisimman helppoa, ja kunnan tulee kannustaa ikäihmisten osallistumista eri keinoin.

Eräs merkittävä haaste on se, ettei ikäihmisillä ole tarpeeksi tietoa lähellä olevista tapahtumista, heille kohdistetuista palveluista, tuen muodoista, vaikuttamismahdollisuuksista ja oikeuksista. Tiedottamisen rooli on merkittävä, ja siksi siihen tuleekin panostaa entistä enemmän. Rautavaaralla on verrattain paljon palveluja ikäihmisille, mutta haasteena on se, etteivät palvelut tavoita kaikkia ikäihmisiä eivätkä kaikki osaa hyödyntää niitä. Tämän takia tuleekin panostaa **monikanavaiseen tiedottamiseen** hyödyntäen uusia digitaalisia mahdollisuuksia, mutta myös perinteisempiä tiedottamisen keinoja, sillä sosiaalinen media ei tavoita kaikkia ikäihmisiä.

Osallistumista helpottaisi myös se, että etenkin kerholuonteiset tapahtumat olisivat **säännöllisesti järjestettyjä** samaan aikaan ja samassa paikassa. Saatujen palautteiden perusteella vuonna 2024 kerhojen tarjonta on liian pirstaleista.

Kunnan järjestämien palvelujen ja tapahtumien tulee olla maksuttomia tai vähintäänkin **kohtuuhintaisia**, jotta mahdollisimman monella olisi tasavertainen mahdollisuus osallistua. Tämä toteutuu jo nykyisin, sillä kunnan tapahtumissa ei ole peritty pääsy- tai osallistumismaksuja. Kunnan

järjestämä kerhotoiminta ja esimerkiksi kirjaston peruspalvelut ovat ilmaisia. Kunta voi kehittää liikunta- ja kerhotoimintaansa myös osallistumalla hankkeisiin.

Ikäihmisille järjestetyt kuljetuspalvelut madaltavat kynnystä lähteä kotoa liikkeelle. Vapaa-aikatoimen retkien kyyditykset ovat olleet ilmaisia. Esimerkiksi *Yhdessä parasta* -tapahtumaan ikäihmisille on järjestetty ilmaiskyyditys niin asumispalveluyksiköistä kuin syrjäkyliltäkin. Ilmaiset tai kohtuuhintaiset **yhteiskyyditykset** lähikaupunkeihin tai oman kunnan tapahtumiin, kuten Rautavaarapäiville, saivat haastatelluilta kannatusta.

Liikunta- ja harrastusmahdollisuudet

Lukuisien eri lakien mukaan kunnan tulee tukea ikäihmisten toimintakykyä tarjoamalla **liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia**. Rautavaaralla on monia ikäihmisten liikkumiseen soveltuvia tiloja, kuten monitoimitalolla sijaitseva ilmainen ja vapaassa käytössä oleva kuntosali. Lisäksi terveysaseman yhteydessä on hyvinvointialueen vuokraama Voimatupa, joka on tarkoitettu ikäihmisten voimaharjoitteluun. Lisäksi asumispalvelutalon lähellä on ikäihmisille voimailuun ja tasapainoiluun tarkoitettu senioripuisto. Vuonna 2024 tilat ovat kuitenkin olleet vähäisellä käytöllä, sillä ikäihmiset kaipaavat **ohjattuja liikuntahetkiä**, joita on Rautavaaralla harvakseltaan.

Rautavaaralla suurinta vastuuta liikunta- ja harrastusmahdollisuuksista ovat ottaneet erilaiset järjestöt, vapaaehtoiset ja Kansalaisopisto. Vapaa-aikatoimi pyrkii järjestämään ikäihmisille viikoittain tuolijumppaa kirjastossa tai puistossa, ja tavoitteena on ollut järjestää jumppaa viikoittain myös asumispalveluyksiköissä.

Talvikuukausina Rautavaaralla on säännöllisesti huolletut hiihtoladut, jotka sijaitsevat kirkonkylän välittömässä läheisyydessä. Hiihtoladulla on erimittaisia lenkkimahdollisuuksia. Lisäksi Rautavaaralla on monia luontokohteita ja retkeilyreittejä. Rautavaara on toteuttanut liikunta-aiheisia tempauksia osallistumalla vuosittain *Unelmien liikuntaviikkoon* sekä *Liikkuva lokakuu* -haasteeseen.

Haasteena on säännöllisten harrastusmahdollisuuksien sekä aktiivisten harrasteporukoiden vähäisyys, vaikka Rautavaaralla onkin muutamia ikäihmisten itsensä järjestämiä harrasteporukoita. Jatkossa ikääntyneiden liikuntaryhmiä tulee lisätä ja saada niistä säännöllisempiä. Eritasoiset harrastusmahdollisuudet ja niiden tukeminen edistävät ikäihmisten liikkumista. Tätä toimintaa voisi kehittää tarjoamalla ikäihmisille esimerkiksi ilmaisen monitoimitalon salikäyttövuoron sekä opastettua ohjausta eri liikuntalajeihin. Rautavaaran kunta korotti vuonna 2024 liikuntaryhmille maksamiaan ohjauspalkkioita.

Monitoimitalolla olevaa nurmi- ja hiekkakenttää voisi hyödyntää esimerkiksi höntsäjalkapallon sekä -pesäpallon pelaamiseen.

Kunnan kulttuuri- ja vapaa-aikapäällikkö vastaa kunnan liikunta- ja vapaa-aikapalveluista. Ikäihmisten liikuntamahdollisuuksia ja -tottumuksia tulee seurata kyselyin. Palvelujen tarjoamisessa

tulee hyödyntää lähikuntien liikuntamahdollisuuksia, kuten uimahalleja. Samalla kunnan tulee kehittää uusia liikuntamahdollisuuksia (esimerkiksi kuntalaisten 2020-luvulla toivomat kuntoportaat tai Saarelan lenkin kunnostus). Liikuntamahdollisuuksien kehittämisessä tulee kuunnella ikäihmisten tarpeita. Kunta hakee aktiivisesti avustuksia liikunnallista elämäntapaa edistävästä hankkeista. Jos hankerahoitusta saadaan, sitä voidaan käyttää esimerkiksi kuntoportaiden rakentamiseen.

Kunnassa on myös tahtotilaa **liikunnanohjaajan** palkkaamiseen. Pidemmän aikavälin tavoitteena on selvittää, voisiko kunta palkata liikunnanohjaajan työsuhteeseen ja voisiko liikunnanohjaajan palkkaamiseen saada valtionavustusta.

Kulttuuripalvelut

Myös **kulttuuripalvelut** saavat ikäihmisiä liikkeelle. Vapaa-aikakyselyn (2023)¹⁶ mukaan 75 % vastaajista oli tyytyväisiä Rautavaaran kulttuuritoimintaan ja 39 % osallistuu usein kunnan kulttuuri- ja yhteisötapahtumiin. Etenkin kirjaston palveluihin on oltu tyytyväisiä. Rautavaaralla on myös aktiivinen harrastajateatteri. Tulevaisuudessa **yhteistyötä paikallisten toimijoiden** kanssa tulee kehittää ja tarjota tätä kautta ikäihmisille kulttuuripalveluja.

Rautavaaran kunnalla on erilaisia yhteisöllisiä tapahtumia, joita tuotetaan yhdessä yhdistysten ja yritysten kanssa. Kulttuuripalvelujen tuottamisessa voisi myös hyödyntää digitaalisuuden tuomia mahdollisuuksia. Tapahtumien striimaaminen voi olla keino tavoittaa ihmisiä, jotka eivät pääse paikan päälle.

Rautavaaralla on järjestetty ikäihmisille elokuvaretkiä esimerkiksi Iisalmeen ja Nurmekseen. Tulevaisuudessa samanlaisia palveluja tulee jatkaa ja kehittää myös uudenlaisia mahdollisuuksia kulttuuripalveluihin osallistumiseksi. Tässä tulee hyödyntää niin lähikuntien kuin paikallisten toimijoiden kulttuuritarjontaa.



16 Rautavaaran kunnan vapaa-aikakysely 2023 https://publish.rautavaara.fi/D10_Julkaisu/kokous/2023138-3-4251.PDF

Toimenpiteet ikäihmisten liikkumisen lisäämiseksi

1. Panostamme ikäihmisten liikunta-, kulttuuri- ja harrastusmahdollisuuksiin sekä kehitämme uusia palveluja.
2. Tarjoamme palveluja paikallisesti ja hyödynnämme myös lähikuntien palveluja.
3. Tuemme ikäihmisten säännöllistä harrastamista.
4. Varmistamme, että ikäihmiset ovat tietoisia heille kohdistetuista palveluista sekä kunnan tapahtumista. Panostamme monikanavaiseen tiedottamiseen.
5. Tarjoamme mahdollisuuksien mukaan ikäihmisille ilmaisia yhteiskyytejä paikallisiin tapahtumiin ja kunnan ulkopuolisiin retkiin.
6. Huolehdimme, että ikäihmisille tarjotut palvelut ovat maksuttomia tai kohtuuhintaisia, jotta kaikilla on tasavertainen mahdollisuus osallistua.
7. Seuraamme ikäihmisten liikkumistottumuksia sekä kehitysideoita liikuntamahdollisuuksista kyselyin ja toteutamme tätä säännöllisesti.
8. Kartoitamme, voisiko kuntaan palkata liikunnanohjaajan ja voisiko liikunnanohjaajan palkkaukseen saada avustusta.

Painopiste 3: Rautavaaralla panostetaan ikäystävällisiin asuinympäristöihin

Kotona asuvien ikäihmisten määrä on noussut parin viimeisen vuoden aikana niin valtakunnallisesti kuin Rautavaarallakin. Parantuneen terveyden ja toimintakyvyn ansiosta ikäihmiset pystyvät asumaan kotonaan yhä pidempään. Koti on ihmiselle tärkeä paikka, ja monet ikäihmiset itsekin haluavat asua kotona mahdollisimman pitkään.

Kuvio 5: Ikäihmisten asuminen Rautavaaralla. Sotkanet.fi (7.6.2024)

Indikaattori	Alue	2021	2022	2023
Kotona asuvat 75 vuotta täyttäneet, % vastaavan ikäisestä väestöstä	Koko maa	92,5	93,0	93,0
	Rautavaara	86,2	88,8	89,6
Läkkäiden ympärivuorokautisen palveluasumisen 75 vuotta täyttäneet asiakkaat 31.12.2023, % vastaavan ikäisestä väestöstä	Koko maa	6,8	6,4	6,4
	Rautavaara	13,5	11,2	10,4

Pohjois-Savon hyvinvointialue on tehnyt keväällä 2024 kartoitusta kotiin tarjottavasta tukipalvelutarjonnasta ja palveluntarjoajista Rautavaaralla. Maksullisia tukipalveluja on saatavilla laajasti esimerkiksi polttopuiden hankintaan, ulkoiluun, kauppa- ja asiointipalveluihin, kodin pieniin remonttitöihin sekä siivoukseen. Hyvinvointialue ja yritykset ovat koostaneet Rautavaaralla tarjottavista kodin tuen palveluista esitteen kesällä 2024.

Ennakointi auttaa varautumaan tulevaan

Ikääntyminen vaikuttaa asumispalvelujen tarpeeseen. Kunnan tulee **ennakoida ja varautua** ikääntyneiden asumiseen ja kehittää sitä osana päätöksentekoa vanhuspalvelulain 2 luvun¹⁷ mukaisesti. Kunnan ennakointi ja varautuminen on tärkeää ikääntyvän väestön asuinolojen parantamiseksi, minkä takia kunnan on hyvä huomioida väestön ikääntyminen ennakoon myös asumisen ja rakentamisen pitkäkestoisissa suunnitelmissaan.

Keväällä 2024 Rautavaaralle on tehty asuinkiinteistöstrategia vuosille 2024–2034¹⁸. Strategian mukaan kunnan ikärakenteen muutos näkyy asuinhuoneistojen kysynnässä niin, että kysyntä keskittyy pääsääntöisesti palvelujen välittömään läheisyyteen pienikokoisiin rivitaloasuntoihin. Kaikki nykyiset rivitaloasunnot eivät kuitenkaan täytä nykyaikaisia esteettömyysvaatimuksia. Kunnan tulee varmistaa, että ikäihmisille on riittävästi tarjolla turvallisia asuinkehteitä.

Valtioneuvoston selvityksen mukaisesti pienellä paikkakunnalla ennakointiin ja asumispalvelujen kehittämiseen vaikuttaa myönteisesti **moniammatillinen yhteistyö** sosiaali- ja terveydenhuollon, kotihoidon, virkamiesten, sote-alueen ja vanhusneuvoston kanssa. Näin saadaan moniammatillista näkemystä ikääntyneiden asumispalvelutarpeista.¹⁹

Ympäristösuunnittelun on muistettava ikäihmisten tarpeet

Ikäystävällistä asumista voidaan kehittää myös **maankäyttöön sekä hallintoon liittyvillä toimenpiteillä**. Kunta voi tukea ikäystävällistä asumista esimerkiksi tekemällä ikäihmisille tarkoitetuista asumispalvelukohteista sekä kunnallistekniikasta esteettömiä.

Rautavaaralla peruspalveluihin pääsy on järjestetty pääosin esteettömästi. Lisäksi esteettömyyteen voidaan panostaa huolehtimalla jalkakäytävien kunnossapidosta. Pohjois-Savon hyvinvointialueen laitospalveluyksiköissä tilat on rakennettu esteettömiksi ja käytössä on yksi inva-talo, joka on kunnostettu täysin esteettömäksi.

Syrjäseudulla yksin asuvien vanhusten voi olla vaikea päästä palvelujen piiriin. Kunta voisi tukea enemmän **yhdistyksiä** syrjäkylillä asuvien vanhusten viriketoiminnan tarjoamisessa. Näin pystyttäisiin myös vahvistamaan syrjäkylillä asuvien ikäihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä.

17 Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

18 Törölä Kosti, Asuinkiinteistöstrategia 2024–2034.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/854305/Torola_Kosti.pdf?sequence=2

19 Valtioneuvoston kanslia 2020.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162584/VNTEAS_202_55_Ikaeva.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Luontokohteita suunniteltaessa voitaisiin huomioida ikäihmisten tarpeita paremmin. Rautavaaran **luontokohteista** (joko nykyisistä tai tulevista) voisi tehdä **esteettömiä** tai luontokohteisiin voisi tuoda esteettömiä osuuksia, jotta ikäihmisillä olisi mahdollisuus saavuttaa niitä.

Kunnan vapaa-aikatoimi voisi kartoittaa mahdollisuuden järjestää opastettuja luontoretkiä. Tulevaisuudessa voidaan hyödyntää myös digitaalisuuden myötä tullutta kestävää luontomatkailua digireittien muodossa. Parhaillaan käynnissä olevan *Digireitit Pohjois-Savo* -hankkeen²⁰ tarkoituksena on tuottaa ihmisille virtuaalisesti koettavia luontoreittejä esimerkiksi Tiilikkajärven alueilta.



Tiilikkajärven Kansallispuisto. Kuva Rautavaaran kunnan verkkosivuilta

(<https://www.rautavaara.fi/matkailijoille/tiilikka-on-luontoaarre-joka-houkuttaa/>).

20 Digireitit Pohjois-Savo – hanke. <https://digireitit.savonia.fi/>

Toimenpiteet ikäystävällisten asuinympäristöjen kehittämiseksi

1. Panostamme ikääntymisen ennakointiin ja varaudumme kasvaviin asumispalvelutarpeisiin osana kunnan asuntosuunnittelua.
2. Kehitämme kunnan infrastruktuuria esteettömäksi ja turvalliseksi.
3. Tuemme yhdistysten panosta ikäihmisten viriketoiminnan tarjoajina syrjäkylillä.
4. Hyödynnämme enemmän luontoa ikäihmisten palveluissa sekä tarjoamme ikäihmisille opastettuja luontokokemuksia.
5. Selvitämme mahdollisuuksia kehittää luontokohteita ikäystävällisemmiksi ja pyrimme huomioimaan esteettömyyden uusia kohteita suunnitellessa.

Painopiste 4: Rautavaaralla edistetään hyvinvointia ja terveyttä



Terveys ja toimintakyky ovat iäkkäille tärkeitä arvoja ²¹. Kuntalain (410/2015) 1 §:n ja 37 §:n mukaan hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kunnan lakisääteinen tehtävä.

Tavoitteena kokonaisvaltainen hyvinvoinnin edistäminen

Hyvinvointi muodostuu monista eri osatekijöistä, kuten terveydestä, toimeentulosta, asumisesta, puhtaasta ympäristöstä, turvallisuudesta, itsensä toteuttamisesta ja läheisistä ihmissuhteista. Hyvinvoinnin edistämisen tavoitteena on kuntalaisten laaja-alainen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn tukeminen, sairauksien ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy sekä osallisuuden vahvistaminen. Hyvinvointia edistäviä toimia tehdään kunnan kaikilla sektoreilla. Keskeinen yhteistyökumppani hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä on hyvinvointialue. Muita tärkeitä

21 Sosiaali- ja terveysministeriö Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y

kumppaneita ovat muun muassa järjestöt, seurakunnat, yritykset ja muut paikalliset yhdistykset. Rautavaaran kunnan hyvinvoinnin edistämisen toimintaa ohjaa ja koordinoi monialainen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmä (hyte-työryhmä). Kunnanvaltuusto eli kunnan ylin johto on vastuussa strategisista päätöksistä, joilla kunnassa edistetään hyvinvointia.

Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö on osa kunnan hyvinvoinnin edistämistyötä. Mielen hyvinvointi on yhteydessä parempaan elämänlaatuun ja vahvistaa myös muita hyvinvoinnin osa-alueita. Kunnan hyte-työryhmä toimii myös ehkäisevässä päihdetyössä (EPT) toimeenpanevana työryhmänä, mutta virallisena EPT-toimielimenä toimii hyvinvointilautakunta. Kunnan ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilönä toimii hyvinvointi- ja kotoutumiskoordinaattori. Yhteistyö yhdistysten kanssa on olennainen osa kunnan ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä. Tämän strategian viimeistelyn aikaan syksyllä 2024 kuntaan valmistellaan myös uutta ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelmaa.

Muistisairaudet ovat yksi merkittävin terveyshaaste ikäihmisillä. Rautavaaralla on tarjolla muistikoulua Kansalaisopiston järjestämänä, ja ylipäätään Kansalaisopiston kurssitarjonnan voi nähdä toimintakykyä ylläpitävänä.



Toimenpiteet hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi

1. Kunnalla on hyvinvointikoordinaattori, joka tekee yhteistyötä hyvinvointialueen sekä kolmannen sektorin kanssa. Hyvinvointikoordinaattori kehittää hyvinvointia ja terveyttä edistäviä käytänteitä kunnassa.
2. Panostamme ennaltaehkäisevään työhön ja valistamme sekä ohjaamme ikäihmisiä terveellisiin elämäntapoihin.
3. Kunnalla on ajantasainen hyvinvointisuunnitelma, jonka toteutumista seurataan ja raportoidaan vuosittain. Hyvinvointisuunnitelma ja hyvinvoinnin edistämisen vuosiraportti ovat lakisääteisiä dokumentteja.
4. Hyvinvointisuunnitelmaa integroidaan kunnan toimintaan kokonaisvaltaisesti. Hyvinvointisuunnitelman tavoitteet ovat konkreettisia.
5. Panostamme työntekijöiden saatavuuteen ja pysyvyyteen kehittämällä kunnan toimintoja sekä veto- ja pitovoimaa. Eräs keino on tarjota työsuhteasuntoja kunnan omien työntekijöiden lisäksi myös hyvinvointialueen työntekijöille.
6. Rautavaaran kunta pyrkii aktiivisesti yhteistyöhön Pohjois-Savon hyvinvointialueen kanssa. Yhteistyö on rakentavaa ja aktiivista.
7. Kunta suorittaa edunvalvontaa varmistamalla, että hyvinvointialueen ja valtion tuottamat palvelut pysyvät kunnassa jatkossakin.

Painopiste 5: Rautavaara on uudistumishaluinen ja yhteistyökykyinen

Ikääntyvä väestönkehitys, muuttuvat palvelutarpeet sekä globaalit trendit, kuten digitaalisuus, vaativat jatkuvaa uudistumista. Uudistumiseen tarvitaan monen eri toimijan yhteistyötä.

Yhteistyökykyisyys ja uudistumishalu ovatkin Rautavaaran kunnan keskeisiä arvoja²².

Digitalisaatio tuo mahdollisuuksia

Valtakunnallisessa laatusuosituksessa **digitalisaation** ja **teknologian** hyödyntäminen on yksi keskeinen kokonaisuus ikääntyneiden palvelujen parantamiseksi ja hyvän vanhuuden turvaamiseksi²³. Teknologia voi tukea palveluja tarvitsevien ikäihmisten itsenäisyyttä sekä lisätä turvallisuuden tunnetta niin ikäihmisten kuin omaistenkin keskuudessa. Toisaalta digitaalisuus voi tuoda mukanaan syrjäytymistä, mikäli ikäihminen ei osaa tai halua hyödyntää sähköisiä palveluja.

Rautavaaralla on annettu aiemmin digitukea ikäihmisille, ja tätä palvelua tulee tarjota tulevaisuudessakin. Vuonna 2024 Savonetti on tarjonnut Rautavaaran kirjastolla ikäihmisille ilmaista digitukea. Oikein kohdennettu ja hyvin saatavilla oleva digituki mahdollistaa sen, että ikäihmisillä on parempi mahdollisuus pysyä mukana digitalisoituvassa maailmassa.

Kunta tarjoaa jatkossakin ikäihmisille **mahdollisuuden lainata tai yhteiskäyttää digilaitteita**, sillä kaikilla ei ole varaa ostaa omia laitteita. Rautavaaran kirjastossa on asiakaskäyttöä varten tietokoneita ja tabletteja. Ikäihmisiä tulee myös opastaa ja tiedottaa palveluista, joissa digitukea on saatavilla.

Toimenpiteet uudistumishalun ja yhteistyökyvyn kehittämiseksi

1. Hyödynnämme digitaalisuuden ja teknologian tuomia mahdollisuuksia kunnan palveluissa.
2. Tarjoamme ikäihmisille mahdollisuuden käyttää digilaitteita esimerkiksi kirjastolla.
3. Teemme yhteistyötä digitukea tarjoavan kolmannen sektorin kanssa.
4. Selvitämme, voiko digilaitteita antaa lainaan kirjastolta.

²² Paras luonnostaan -kuntastrategia <https://www.rautavaara.fi/content/uploads/2022/03/202231-3-182.pdf>

²³ Valtakunnallinen laatusuositus <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165460>

6 Lopuksi: Tavoitteiden summausta ja konkretisointia

Edellä on käyty läpi ikääntymispoliittisia painopisteitä ja niihin liittyviä tavoitteita. Kymmenvuotisen ikääntymispoliittisen strategian aikana Rautavaara tähtää osallisuuteen ja yksinäisyyden vähentämiseen, kannustaa ikäihmisiä lähtemään liikkeelle, panostaa ikäystävällisiin ympäristöihin, edistää hyvinvointia ja terveyttä sekä on uudistumishaluinen ja yhteistyökykyinen. Viisi painopistettä voidaan tiivistää myös seuraavasti aiheittain:

DIGITAALISUUS

- Kunnan palveluissa hyödynnetään digitaalisuuden tuomia mahdollisuuksia.
- Ikäihmisille tarjotaan mahdollisuus käyttää digilaitteita esimerkiksi kirjastolla.
- Ikäihmisille on tarjolla digitukea.

HALLINTO JA SUUNNITTELU

- Hallinto on ikäihmisille saavutettavaa.
- Kunnalla on ajantasainen hyvinvointisuunnitelma, jonka toteutumista seurataan.
Hyvinvointisuunnitelman tavoitteita tuodaan kokonaisvaltaisesti osaksi kunnan toimintaa.
Hyvinvointisuunnitelman tavoitteet ovat konkreettisia.
- Kunta huomioi ikäihmisten määrän kasvun suunnitellessaan tulevaisuuden asuntotarjontaansa ja ympäristöään.

JÄRJESTÖT

- Kunta jakaa jatkossakin järjestöille avustuksia sitä sitovien linjausten mukaisesti.
- Kunnan tapahtumia suunnitellaan avoimesti yhdistysten ja yritysten kanssa. Kokoukset ovat kaikille avoimia.
- Kunta järjestää riittävän usein kaikille avoimia yhteisöiltoja (eli ns. järjestöfoorumeita).

OSALLISUUS JA PALVELUT

- Kunta järjestää riittävästi kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluita.
- Ikäihmisille tarjotaan mahdollisuus vaikuttaa kunnan palveluiden sisältöön järjestämällä palveluihin liittyviä kyselyjä.
- Liikuntapalvelut pysyvät jatkossakin maksuttomina tai vähintään kohtuuhintaisina.
Monitoimitalo palveluineen on kuntalaisten käytössä jatkossakin.
- Kunnassa on kirjaston kaltaisia avoimia tiloja, joissa voi viettää aikaa. Kirjasto toimii paikkana tiedonhauille. Kirjastolla on yhteiskäytettäviä digilaitteita.

- Kunta selvittää mahdollisuuksia palkata kuntaan liikunnanohjaajan, jolta voisi mahdollisesti saada myös elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa.

VANHUS- JA VAMMAISNEUVOSTO

- Kunta varmistaa vanhus- ja vammaisneuvoston toimintaedellytykset myös tulevaisuudessa.
- Neuvostolla on riittävät resurssit toiminnan toteuttamiseen. Nykytilanteessa (2024) vanhus- ja vammaisneuvoston toimintaan pystytään myöntämään rahoitusta kunnanhallituksen hallinnoimista testamenttivaroista.
- Neuvosto saa riittävästi tietoa kunnan ajankohtaisasioista. Neuvoston kokouslistaa valmistellessa johtavilta viranhaltijoilta kysytään tiedoksi saatettavista asioista.

VIESTINTÄ

- Kunta selvittää, miten se voisi kehittää viestintäänsä ikäihmisiä paremmin tavoittavaksi.
- Kunta viestii sosiaalisen median ja verkkosivustonsa lisäksi tarvittaessa painattamalla ilmoituksia tai mainostamalla toimintaa paikallislehdissä.
- Kunnan viestintä on sisällöltään helposti lähestyttävää, saavutettavaa ja eri ikäryhmät huomioivaa.

YHTEISTYÖ HYVINVOINTIALUEEN KANSSA

- Kunnalla on hyvinvointikoordinaattori, joka sovittaa yhteen kunnan ja hyvinvointialueen välistä tehtävänjakoa.
- Yhteistyö hyvinvointialueen suuntaan on aktiivista ja rakentavaa.
- Kunta pyrkii omalta osaltaan tarjoamaan hyvinvointialueelle tukea esimerkiksi työvoiman saatavuudessa. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi mahdollisuutta tarjota kunnan työntekijöille tarkoitettuja työsuhteasuntoja myös hyvinvointialueen työntekijöille. Rautavaara pyrkii olemaan houkutteleva asuinpaikkakunta.
- Rautavaaran kunta tekee edunvalvontaa varmistamalla, että hyvinvointialueen ja valtion tuottamat palvelut säilyvät kunnassa jatkossakin.

Lähteet

Finlex. Kuntalaki 410/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>

Finlex. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Pohjois- Savon hyvinvointialue. Ikääntyneiden ympärivuorokautinen palveluasuminen. <https://pshyvinvointialue.fi/ymparivuorokautinen-asuminen>

Rautavaaran kunta. Hyvinvointisuunnitelma 2021–2025.

https://publish.rautavaara.fi/D10_Julkaisu/kokous/2023110-5-2869.PDF

Rautavaaran kunta. Vapaa-aikakysely 2023.

https://publish.rautavaara.fi/D10_Julkaisu/kokous/2023138-3-4251.PDF

Rautavaaran kunta. Paras luonnostaan -kuntastrategia 2021–2025.

<https://www.rautavaara.fi/content/uploads/2022/03/202231-3-182.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö, Hyvinvointialueyhtiö Hyvil Oy & Suomen Kuntaliitto.

Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027.

Sosiaali- ja terveysministeriö Helsinki.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165460/STM_2024_4_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki 2020.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y

THL. Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa 8/2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147880/URN_ISBN_978-952-408-123-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Törölä, Kosti 2024. Rautavaaran kunnan asuinkiinteistöstrategia.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/854305/Torola_Kosti.pdf?sequence=2

Valtioneuvoston kanslia 2020. Ikääntyneiden asuminen – ennakointi ja varautuminen kunnissa.

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:55.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162584/VNTEAS_202_55_Ikaeva.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valtioneuvoston kanslia 2024. Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165460>

Vanhustyön keskusliitto 2022. Tehdään iästä numero – Ikäasennetutkimus ja kansanliike.

https://www.vanheneminen.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/12/Kansanliike_lyhyt-esittely.pdf

Vanhustyön keskusliitto 2022. Toiveena tavallinen, hyvä elämä.

https://www.vanheneminen.fi/wp-content/uploads/sites/3/2023/01/Raportti_Toiveena_tavallinen_hyva_elama_FINAL_PDF.pdf