

Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2025 - 2029

- Hyvinvointikertomus 2021 – 2025 (ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden kuvaus sekä tiedot tehdyistä toimista)
- Suunnitelma 2025 – 2029



Sisältö

Kertomus 2021 - 2025

- Johdanto (yhteys strategiaan)
- Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman taustat (laki ja laatusuositukset)
- Tietoa varkautelaisista ikääntyneistä
 - Tilastot, indikaattorit, kyselyt
- Tehdyt toimenpiteet

Suunnitelma vuosille 2025 - 2029

- Suunnitelman painopisteet, tavoitteet ja toimenpideaiheet
- palvelurakenteen ja palvelujen kehittäminen
- Suunnitelman toteutumisen seuranta

Johdanto

- Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma ohjaa ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä tukevia palveluita ja niiden kehittämistä. Se kiinnittää huomiota ikäihmisten osallisuuteen ja vaikuttamismahdollisuuksiin sekä hyvää elämää tukevaan elinympäristöön.
- Suunnitelma pohjautuu kaupunkistrategiaan ja laajan hyvinvointikertomukseen sekä valtakunnalliseen ikäihmisten laatusuositukseen.
- Varkaudessa suunnitelma korostaa kaikkien toimialojen yhteistä vastuuta ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisestä ja uudeltaisesta *yhdyspinnalla tapahtuvasta yhteistyöstä hyvinvointialueen* ja muiden kumppaneiden kanssa. Suunnitelma laaditaan yhdessä kunnan eri hallintokuntien, Pohjois – Savon hyvinvointialueen, kuntalaisten, järjestöjen, elinkeinoelämän ja muiden toimijoiden kanssa. Ikääntyneet kuntalaiset ovat mukana kehittämässä/otetaan mukaan heitä koskevien toimintojen ja palvelujen kehittämiseen ja heitä kuunnellaan sopivimpien toimintatapojen löytämiseksi.
- Suunnitelma hyväksytään kunnanvaltuustossa ja ikäihmisiä koskevassa päätöksenteossa noudatetaan sen linjauksia.

Taustaa ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelmalle

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista [Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn... 980/2012 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#)

- [5 § \(28.10.2022/876\)](#)
- Kunnan vanhusneuvostosta säädetään kuntalain (410/2015) 27 §:ssä. Kunnan vanhusneuvosto on otettava mukaan tämän lain 5 §:ssä tarkoitetun suunnitelman valmisteluun

Kunnan on laadittava **suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi** osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annetun lain (612/2021) 6 §:n 3 momentissa tarkoitettua hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa.

- Edellä tässä pykälässä tarkoitettuihin suunnitelmiin on sisällytettävä ikääntyneen väestön asumista koskevien tarpeiden ennakointi sekä niitä vastaavan asumisen kehittäminen.
- Ikääntyneiden toimintakykyä tukevaan suunnitelmaan sisällytetään **kunnan osalta kuntaan jäävät toiminnot.**
- **Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveydentilan ja toimintakyvyn analyysi sisältyy hyvinvointikertomukseen ja hyvinvointivajeiden ratkaisuehdotukset hyvinvointisuunnitelmaan.** Muut osiot mm. palvelut ja asumisen kehittäminen jne. erillisenä liitteenä tai sisällytettynä osaksi laajaa hyvinvointikertomusta ja suunnitelmaa.

Ikäihmisten suunnitelma

- [Kaupunkistrategia | Varkaus](#)
 - Hyvinvoivan Varkauden tärkeimmät teemat ovat asukkaiden kokonaisvaltainen hyvinvointi, turvallisuus, osallisuus ja onnellisuus. Ikäihmiset nähdään Varkauden voimavarana ja heidän toimintakykyään hyvään elämään tuetaan.
- [Hyvinvointikertomus ja hyvinvointisuunnitelma](#)
 - Kaupungin hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen kokonaisuus perustuu kaupunginvaltuustossa hyväksytyyn laajaan hyvinvointikertomukseen 2021–2025, jonka toimeenpano toteutetaan osana talousarvio- ja taloussuunnitelmatyötä.
- [Valtakunnallinen ikäihmisten laatusuositus](#), jonka tavoitteena on aktiivinen ja toimintakykyinen ikääntyminen sekä laadukkaat ja kestävät palvelut. Laatusuosituksen sisällön vaikuttavuustavoitteet perustuvat Kansallisen ikäohjelman 2030 vaikuttavuustavoitteisiin ja tukee näin ollen aikaisempaa kehittämistyötä.
- Laatusuosituksen keskeiset sisällöt ovat:
 - Turvataan yhdessä mahdollisimman toimintakykyistä ikääntymistä
 - Asiakas- ja palveluohjaus keskiöön
 - Laadulla on tekijänsä
 - Ikäystävällinen palvelujen rakenne
 - Teknologiasta kaikki irti

Miten iäkkäät Varkaudessa voivat tarkastellaan laajaan hyvinvointikertomukseen 2021–2025 asetettujen painopisteiden kautta, jotka pohjaavat [Varkauden kaupunkistrategiaan](#) Välitä, vaikuta, viihdy.

Mielen hyvinvointi ja riippuvuuksien ehkäisy	<ul style="list-style-type: none">• Lasten ja nuorten mielenterveys vahvistuu• Työikäisten ja ikäihmisten mielenterveyden haitat vähenevät• Alaikäiset ovat päihteettömiä• Päihteiden käyttö ja riippuvuuksien aiheuttamat haitat vähenevät
Terveelliset elintavat	<ul style="list-style-type: none">• Ruokasuositusten mukainen syöminen lisääntyy• Yhä useampi harrastaa hengästyttävää liikuntaa (nuoret ja työikäiset)• Toiminta- ja työkyky vahvistuu (nuoret, työikäiset ja ikäihmiset)
Turvallinen ja hyvä arkiympäristö	<ul style="list-style-type: none">• Yksinäisyys vähenee ja yhteisöllisyys lisääntyy• Arkiympäristö koetaan turvallisena• Liikenneympäristö koetaan turvallisena
Hyvinvointia ja terveyttä edistävät rakenteet	<ul style="list-style-type: none">• Rakenteet ja resurssit tukevat hyvinvointia• Palveluprosessit ovat kuntalaisten hyvinvointia vahvistavia• Kuntalaisilla on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa• Ennakkovaikutusten arviointia lisätään päätöksenteossa

Hyvinvoinnin tilaa on arvioitu viimeisimmän tilastotiedon mukaan ja pidemmän ajan kehityssuuntaa vuodesta 2019 lähtien. Lisäksi vertailua on tehty koko maahan, Pohjois-Savon hyvinvointialueeseen sekä Imatra, Iisalmi, Pieksämäki ja Valkeakoski.

Tilastoja on kerätty muun muassa: Sotkenet, Varkauden hyte-kysely 2023, kokemuksellinen hyvinvointikysely 2024, vanhusneuvostonkyselyt vuosilta 2021 – 2024 ja päihdetilannekysely 2025.

Varkaus elinympäristönä

Varkaus on kaunis vesistöjen ympäröimä kaupunki valtateiden risteyksessä. Kaupungista löytyy monipuoliset palvelut, puistot ja liikuntamahdollisuudet, jotka ovat helposti saavutettavissa.

Asukkaita oli vuoden 2024 lopussa 19 656 ja tästä ikääntyneiden osuus on kasvanut eniten muuhun väestöön verrattuna. Pidemmällä aikavälillä tähän on vaikuttanut matala syntyvyys ja kasvanut elinajanodote. Ikääntyvä väestö tarvitsee enemmän sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita. Ikääntyneiden palvelutarpeeseen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten ikä, sairastavuus, asumismuoto ja -paikka, digiosaaminen.

Järjestämisvastuun siirtyminen sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen osalta hyvinvointialueille 1.1.2023 on tuonut muutoksia sote-palveluihin, jotka näkyvät myös ikääntyville.

Ikääntyneet ovat toimintakyvyltään yhä paremmassa kunnossa. Suurin osa Varkauden ikääntyneistä asuu omassa kodissa. Vaikka taloudelliset haasteet ovat lisääntyneet myös ikääntyneillä, niin suurimmalla osalla Varkaudessa asuvista ikääntyneistä taloudellinen tilanne on hyvä. Tuloerot vaikuttavat muun muassa terveystottumuksiin; hyvätuloiset liikkuvat enemmän, käyttävät kulttuuripalveluita ja syövät terveellisemmin kuin pienituloiset.

Ikääntyneiden omien toiveiden mukaisesti, kotona asumista ja siellä pärjäämistä tuetaan yhä enemmän uusilla asumisratkaisuilla sekä digitalisaatiota ja teknologiaa hyödyntämällä.

Suurin osa ikääntyvien käyttämistä palveluista on muuta kuin sote – palveluita. Varkaus tukee ikääntyvien hyvinvointia muun muassa tarjoamalla ennaltaehkäiseviä palveluita, kuten liikunta- ja kulttuuriharrastuksia ja matalankynnyksen vertaistukea yhdessä muiden toimijoiden kanssa.



Tietoa varkautelaisista ikääntyneistä

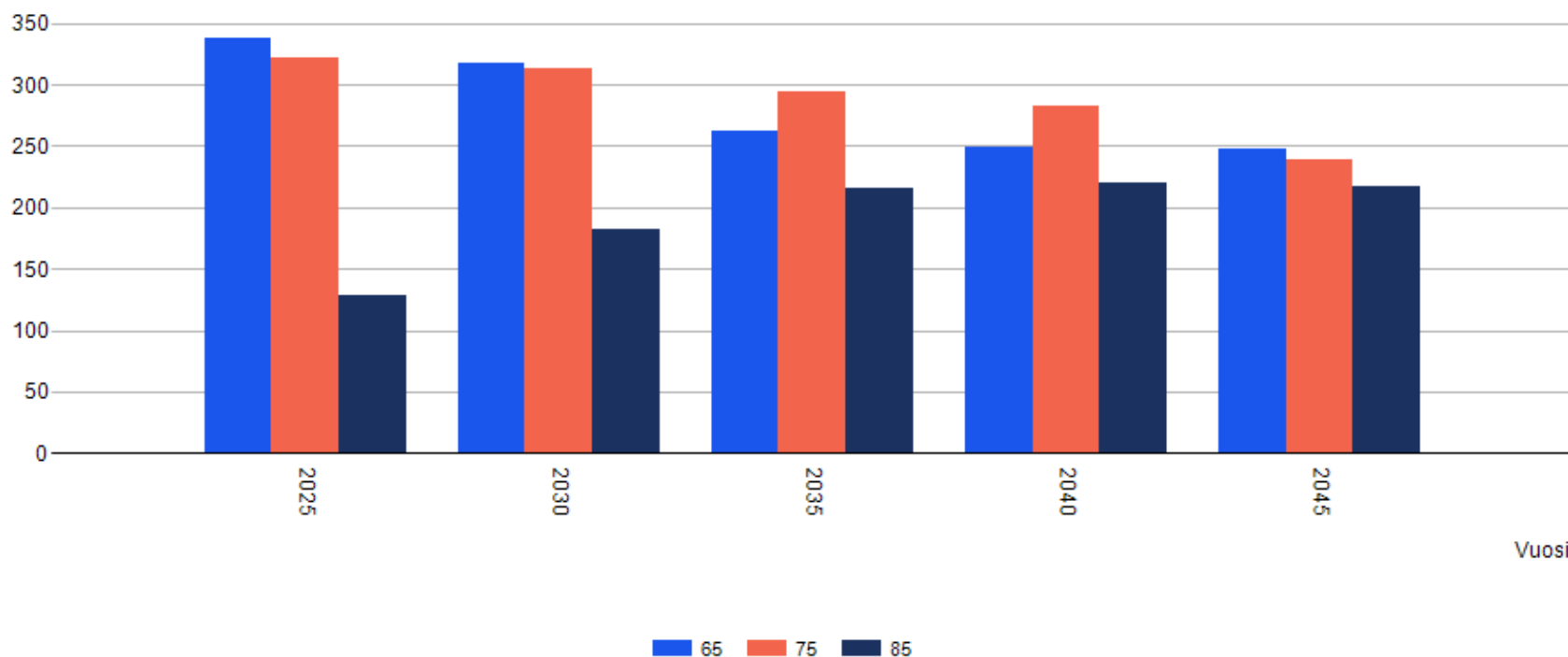
- Ikääntyneiden yli 65 - v. osuus on kasvanut muuhun väestöön verrattuna vuosittain ja nopeammin kuin Pohjois - Savossa keskimäärin. Vuonna 2023 yli 65 -v. osuus oli 34 % väestöstä.
- Suurin osa yli 75- ja 85- vuotiaista asuu edelleen kotona ja osuus on pysynyt lähes ennallaan viimeiset 8 vuotta.
- Yli 75 vuotiaista yksin asuu 47.6 %. Luku on pysynyt viimeiset vuodet ennallaan.
- Eniten yli 75-vuotiaita asuu keskustan alueella ja keskustan reuna-alueilla. Kangaslammin keskustassa asuu 0.5 km:n säteellä 21-50 yli 75-vuotiasta.
- 80 -v. asuu n. 70 % asuu hissittömässä kerrostalossa tai ok-talossa
- Täyttä kansaneläkettä sai 1.6 % 65 -v. täyttäneistä. Määrä on pienentynyt vuosittain.
- Perusasteen jälkeisen tutkinnon omaavien yli 65-vuotaiden määrä on lisääntynyt vuosittain ja varsinkin yli 70- vuotiaiden osalta.
- Pohjois - Savossa 65-74-vuotiaista vain puolella on vähintään digitaaliset perustaidot, ja heistäkin valtaosalla on ainoastaan perustaidot. 75-89-vuotiaisiin mentäessä enää 22 prosentilla on vähintään digitaaliset perustaidot, joista lähes kaikilla on vain perustaidot. Vanhimman ikäryhmän tulokset johtuvat osittain siitä, että heistä noin kolmannes ei käytä internetiä ([Digitaitoraportti 2023](#))

Väestöennuste

warkaus

ihan omanlainen

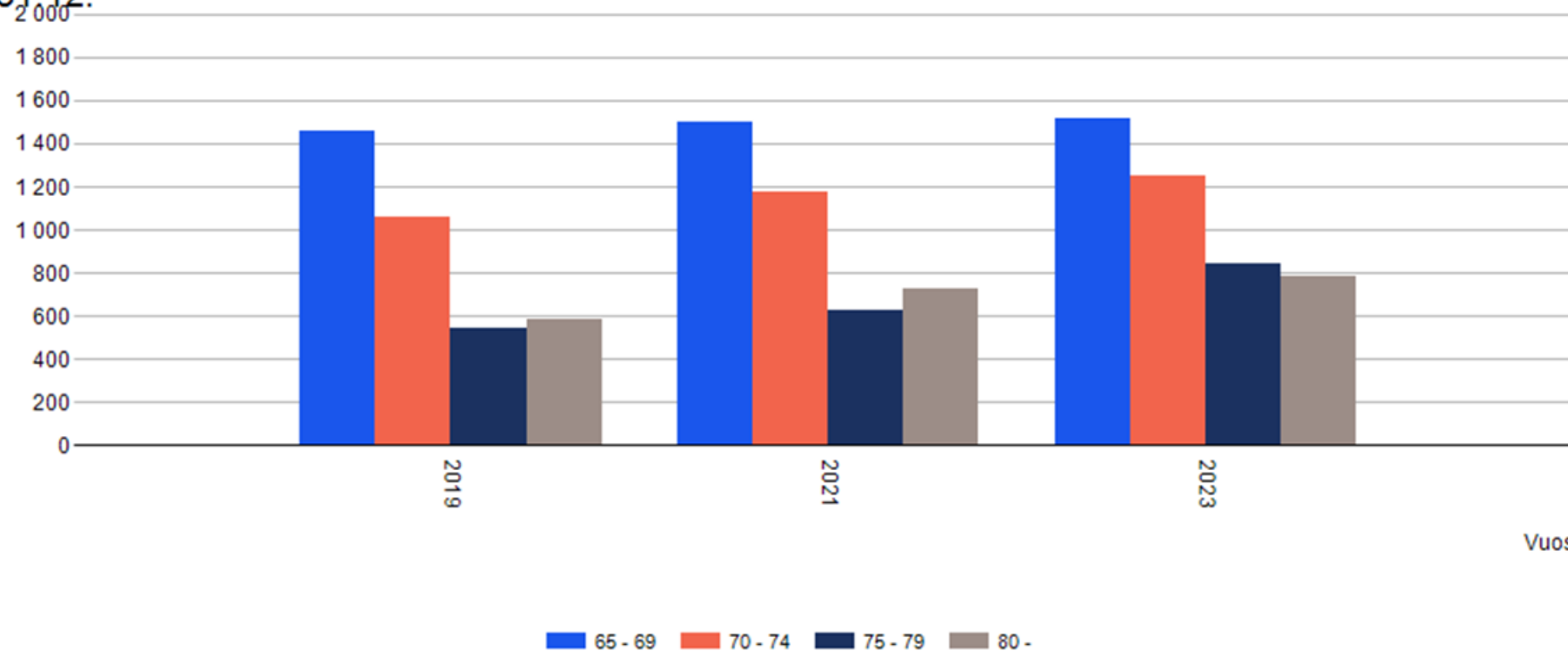
Väestöennuste 2024: Väestö 31.12. muuttujina Ikä ja Vuosi. Varkaus, Yhteensä, Väestö 31.12. (ennuste 2024).



Yli 85-vuotiaiden määrä lisääntyy seuraavan 10 vuoden aikana, kun taas yli 65- ja yli 75 – vuotiaiden osuus lähtee laskemaan. (Väestöennuste / tilastokeskus 24.10.2024)

65, 75 ja 85 vuotta täyttäneiden osuus / Varkaus vuosina 2025-2045 (Tilastokeskus 25.10.2024)

15 vuotta täyttänyt väestö koulutusasteen, kunnan, sukupuolen ja ikäryhmän mukaan muuttujina Ikä ja Vuosi. Varkaus, Yhteensä, 3-8 Perusasteen jälkeinen tutkinto, 15 vuotta täyttänyt väestö 31.12.



Perusasteen jälkeisen tutkinnon omaavien määrä. (Tilastokeskus 25.10.2024)

Miten iäkkäät Varkaudessa voivat?

Mielen hyvinvointi vahvistuu ja päihteiden käyttö sekä riippuvuuksien aiheuttamat haitat vähenevät

warkaus

ihan omanlainen

Vertailualueet; koko maa, Pohjois-Savon hyvinvointialue, Iisalmi, Imatra, Pieksämäki ja Valkeakoski

Vahvuudet

- Pohjois-Savossa alkoholia liikaa käyttäviä yli 65 – v. on vähemmän (27.2 %) kuin koko maan tasolla (32%) (Sotkanet 2023)
- 41.9.% yli 75 v. Varkautelaisista vastasi, ettei käytä lainkaan alkoholia (Hyte-kysely 2023)
- Päivittäin tupakoivia yli 65 – vuotiaita on Pohjois – Savossa on 6.3 % ja yli 75 – vuotiaita 2.1 %. (Sotkanet 2022)
- Varkaudessa haastaviin mielenterveyden häiriöihin lääkitystä saa harvempi (2.6 %) kuin Pohjois-Savon hva:lla. (Sotkanet 2023)
- 55.8 % 61-74 v. kokee olevansa onnellinen usein (Hyte-kysely 2023)
- 57.8 % yli 75 v. kokee olevansa onnellinen usein (Hyte-kysely 2023)

Kehitettävää

- Masennuslääkkeistä korvausta saa 13.6 % yli 65 – vuotiaista Varkautelaista. Tässä ikäryhmässä myös psyykinen kuormittuneisuus on koko Pohjois-Savossa muuta maata yleisempää. (Sotkanet 2023)
- Yli 75 – vuotiaista alkoholia liikaa käyttävien osuus on 15.5 % Pohjois – Savossa (Sotkanet 2023)
- Varkautelaisista 61-74 – vuotiaista 28.3 % käyttää alkoholia 2-4 kertaa viikossa ja 11.3 % käyttää 2-3 kertaa viikossa. Yli 75 – vuotiailla käyttö vähenee. (Hyte-kysely 2023)
- Varkautelaisista 61-74 – vuotiaista rahapelejä kerran viikossa pelaa 22.6 % ja yli 75 – vuotiasta 28.6 %. (Hyte-kysely 2023)

(Sotkanet 2023)

Miten iäkkäät Varkaudessa voivat?

Terveelliset elintavat ja toimintakyky vahvistuvat

Vertailualueet; koko maa, Pohjois-Savon hyvinvointialue, Iisalmi, Imatra, Pieksämäki ja Valkeakoski

Vahvuudet

- Suurin osa varkautelaisista 61-74 v. (89.7 %) ja yli 75 v. (77.8 %) kokee terveydentilansa keskitasoiseksi tai hyväksi. (hyte-kysely 2023)
- Vajaa 70 % yli 75- vuotiaista varkautelaisista harrastaa lihaskuntaa ylläpitävää liikuntaa viikoittain ja heistä päivittäin tai jopa useamman kerran viikossa (hyte-kysely 2023)
- 61-74 vuotiaista 60% harrastaa lihaskuntaa ylläpitävää liikuntaa viikoittain ja yksi kolmannes satunnaisesti (hyte-kysely 2023)
- Suurin osa varkautelaisista 61 - 74 vuotiaista ja yli 75 - vuotiaista syö kasviksia, hedelmiä tai marjoja lähes päivittäin (hyte-kysely 2023)
- Varkautelaisista 61 - 74 v. 40.2 % ja vastaavasti 31.8 % yli 75 - v. harrastaa hengästyttävää liikuntaa päivittäin vähintään puoli tuntia. (hyte-kysely 2023)

Kehitettävää

- Yli 65 - v. terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi kokee 52.6 % Pohjois - Savossa (koko maa 46.8 %) (Sotkanet 2023)
- Yli 75 - v. terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi kokee 62.7 % Pohjois - Savossa (koko maa 54.3 %) (Sotkanet 2023)
- Varkaudessa yli 75 v. 17.8 % kokee terveydentilansa huonoksi tai erittäin huonoksi. (hyte-kysely 2023)
- Pohjois - Savossa 65 - 74 v. 30.1 % on suuria vaikeuksia 100 m juoksussa (Sotkanet 2022)
- Pohjois - Savossa yli 75 v. 29.9.% 500 m kävely tuottaa suuria vaikeuksia (Sotkanet 2022)

Miten iäkkäät Varkaudessa voivat? Turvallista ja hyvää arkea tukeva ympäristö vahvistuu

warkaus
ihan omanlainen

Vertailualueet; koko maa, Pohjois-Savon hyvinvointialue, Iisalmi, Imatra, Pieksämäki ja Valkeakoski

Vahvuudet

- Reilut 70 % yli 75 – v. on melko tai erittäin tyytyväinen omaan kykyynsä selviytyä päivittäisistä toimista. (Hyte-kysely 2023)
- Varkaudessa yli 75 v. 90.5 % asuu kotona. Luku on vertailualueiden pienin. (Sotkanet 2023)
- Yksin asuu 47.6 % yli 75 v. ja määrä on kasvussa . Vertailualueisiin nähden kolmanneksi eniten. (Sotkanet 2019 , 2023 ja 2024)
- Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät 65+ vuotta täyttäneiden hoitajaksot ovat laskeneet v. 2019 lähtien (Sotkanet 2019, 2023 ja 2024)

Kehitettävää

- Yli 75 – vuotiaista Varkautelaisesta 42.2 % sanoo kaatuneensa joko sisällä tai ulkona. (Hyte-kysely 2023)
- Yli 65- v. kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät toimet suhteessa vertailukuntiin, Hyte-kerroin (Sotkanet 2019, 2023 ja 2024)
- Yli 65 – vuotiaista elämänlaatunsa hyväksi tuntee 45.1 % Pohjois-Savossa (koko maa 51.2 %)– (Sotkanet 2022)
- Yli 75 – vuotiaista elämänlaatunsa hyväksi tuntee 38.6 % Pohjois-Savossa (koko maa 44.8 %) (Sotkanet 2022)
- Pohjois – Savon hva:lla ikäihmiset kokevat syrjintää erityisesti iän 64,7% ja terveydentilan 34,9% vuoksi (Kokemuksellinen hyvinvointikysely 2024).
- Muistinsa huonoksi kokee yli 75 – vuotiaista 8.2 % Pohjois – Savossa (koko maa 6.8%) (Sotkanet 2022)

Miten iäkkäät Varkaudessa voivat?

Rakenteet tukevat hyvää ikääntymistä

warkaus

ihan omanlainen

Vertailualueet; koko maa, Pohjois-Savon hyvinvointialue, Iisalmi, Imatra, Pieksämäki ja Valkeakoski

Vahvuudet

- Varkaudessa eläkkeelle siirrytään keskimäärin 60.4 vuotiaana. Ikä on noussut parilla vuodella vuodesta 2019. Eläkkeelle siirrytään hieman myöhemmin kuin koko maan tasolla tai Pohjois-Savossa.
- Ikääntyneiden ravitsemustottumusten parantamiseksi on asetettu tavoitteet.
- Osallistumiskynnystä kulttuuriin on madallettu (kaikukortti, kaiken ikäisille suunnatut tapahtumat)
- Varkaudessa kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluiden osalta ikäihmiset käyttävät eniten kirjastopalveluita (Hytekysely 2023)
- Omaishoidon tukea sai 5.4 % yli 75 – vuotiaista Varkaudessa. Osuus on samaa luokkaa kuin P-S hva:lla. (Sotkanet 2023)
- Toimeentulotukea yli 65 – vuotiaista on saanut yhä harvempi (1.3 %) ja Varkauden osuus on vertailualueiden toiseksi pienin (Sotkanet 2023)

Kehitettävää

- Yksinäisyys ja kokemus yksinäisyydestä lisääntyy ikääntymisen myötä. Pohjois – Savossa yksinäiseksi itsensä kokee yli 65 – vuotiaista 10.8 % ja yli 75 – vuotiaista 13.8 %. Osuudet isompia kuin koko maassa. (Sotkanet 2022)
- Varkaudessa 36.3 % 61-74 v. ja 33.3 % yli 75 v. kokee itsensä yksinäiseksi joskus tai melko usein. (Hytekysely 2023)
- Äänestysaktiivisuus vuoden 2021 kuntavaaleissa oli 48.2 %. Koko maan osuus oli 55.1% ja P-S hva:n 50.7 %. (Sotkanet 2023)
- Diakoniatyössä näyttäytyy yhteiskunnan polarisoituminen. Varkaudessa kohdattiin yhteensä 654 ikäihmistävuonna 2024 ja heistä 60 sai apua taloudellisiin haasteisiinsa. Lääkkeisiin, asumiskuluihin ja ruokaan menee koko ajan enemmän rahaa, joita yhteiskunnalta saatavat tuet eivät kata. Avun hakeminen koetaan myös usein vaikeaksi sähköisten palveluiden vuoksi.

Vanhusneuvoston kyselyt 2021 - 2024

Mitä hyvää Varkaudessa on ikäihmisten näkökulmasta

- Harrastusmahdollisuudet mm. liikunta
 - Uimahalli, Kämäri ja kerhot
- Ilmaiset bussimatkat
- Seniorikortti
- Järjestötoiminta
- Palvelut lähellä

Mitä kehitettävää Varkaudessa on ikäihmisten näkökulmasta

- Tiedottaminen
- Yhteistoiminta, yhteistyö
- Terveyspalvelut

Mikä on mielestäsi tärkein kehittämiskohde Varkaudessa ikäihmisten näkökulmasta (vuosi 2024)

- Tapahtumia ja toimintaa enemmän
- Mielenterveyden tukeminen ja tukea yksinäisyyteen
- Matalankynnyksen paikka
- Terveysneuvontapiste
- Vaikutusmahdollisuuksien lisääminen

"Kotoa on vain lähdettävä"

"Jokaiselle löytyy joku kerho ja toimintaa, kun vain uskaltaa kotoa lähteä"

"Kun kuuluu eri yhdistyksiin, niin tekemistä löytyy"

"Eläkeläisjärjestöille ilmaisia tiloja toimintaan"

Kokemuksellinen hyvinvointikysely 2024 (yli 65 v. vastauksia 126)

warkaus
ihan omanlainen

Hyvinvointia on vahvistanut*

- Ulkoilu, luonto
- Liikunta
- Uimahalli
- Kirjasto
- Harrastaminen, tapahtumat, teatteri jne.

Hyvinvointia on heikentänyt muun muassa*

- Sairaus, lääkäri, palvelut

Mahdollisuus viettää aika itselle mieluisten ihmisten kanssa on hieman lisääntynyt

- Mahdollisuus käydä kirjastossa, konserteissa ja vastaavissa on lisääntynyt viime vuosina
- Tyytyväisyys terveyteen, omaan talouteen ja omien vahvuuksien kehittämiseen (esim. harrastamalla) on heikentynyt
- 48,4 % kokee itsenä yksinäiseksi joskus tai melko usein
- Luottamus mahdollisuuksiin vaikuttaa asuinalueensa asioihin tai luottamus päätöksen tekijöihin on heikentynyt
- 27, 1% on kokenut syrjintää joitakin kertoja vuodessa ja 8,6 % on kokenut syrjintää toisinaan (kuukausittain) tai useimmin (yleisimmät syyt; ikä ja terveydentila)

* Lähde; Olli Lehtonen & Max Strandén. Itä – Suomen yliopisto. Avoimien vastauksien käsittely ja analyysi

Kokemuksellinen hyvinvointikysely 2019, 2021 ja 2024

Yli 65 v. tyytyväisyys esim. päätöksentekijöihin on laskenut viime vuosina



(2019 vastauksia yli 65v.; 6

2021 vastauksia yli 65v.; 56

2024 vastauksia yli 65 v.; 126)

Elintavat tukevat ikääntymistä

Elintavoilla on ratkaiseva merkitys ikääntyneiden hyvinvointiin ja omatoimisuuden säilymiseen.

- **Hyvät ruokailutottumukset** pitävät virkeinä ja ehkäisevät muistivaikeuksia.
 - [Ikääntyneiden ravitsemussuositukset](#)
- Liikunta, ravitsemus ja päihteettömyys ja muut hyvinvoinnin osatekijät tukevat aivoterveyttä
 - [Apua ja tukea; Muistiluotsi](#)
 - Avoin matalankynnyksen muistikerho kokoontuu yhdistystalo Warikolla
 - Vertaisryhmiä sekä omaisille että sairastuneille
 - [Varkauden sosiaali- ja terveysjärjestöt ry](#)
- **Kohtuullinen alkoholinkäyttö.** Ikäihminen on alttiimpi alkoholin haitoille iän mukanaan tuomien fysiologisten muutosten vuoksi.
 - [Ikääntyneiden alkoholin käytön suositus](#)
- **Turvallinen arkiympäristö**
 - Kaatumisen ehkäisy [Pysytään pystyssä - opas](#)
- **Terveyden edistäminen ja sairauksien hoito**
 - [Ikäihmisten palveluneuvonta](#)
 - [HVA yhteystiedot linkki](#)
 - [Ikäihmisten huoli - ilmoitus](#)
 - [Etsivä vanhustyö](#)
 - Kotihoidon asiakkaiden suun hoidon- ja ravitsemusohjaus - hanke
 - tunnistaa kotihoidon asiakkaan (vajaa)ravitsemuksen- ja suunterveydentila.
 - kohdentaa ohjaus- ja avuntarvetta ennaltaehkäisevästi ja varhain kotiin tuotavana palveluna.
 - edistää oikea-aikaiseen hoitoon pääsyä sekä pienentää suun tulehduksista aiheutuvien sairauksien hoidon kustannuksia.
 - Näillä toimilla parannetaan asiakkaiden terveydentilaa, toimintakykyä ja elämänlaatua.

Ikääntyvien toimintakyky vahvistuu

Varkaus tukee ikääntyneitä monin tavoin edistämään toimintakykyään tarjoamalla monipuolista toimintaa, kuten liikunta- ja kulttuuriharrastuksia, sekä erilaisia palveluja. <https://varkaus.fi/fi/sivu/hyvinvointi-ja-vapaa-aika>

- **Maksutonta liikuntaneuvontaa**
 - Mahdollisuus kuntosaliohjauksiin (maksullinen)
 - Ohjattu tuolijumppa
- **Uimahalli** (vesijuoksu ja virtuaalivesijumppa), kuntosali, liikuntatalo.
- **Luonnossa liikkuminen** ylläpitää hyvinvointia. ([liikunta/reittikartta](#))
 - Kämärin luontopolku keskusta-alueella on esteetön luontopolku
 - Lähiliikuntapaikat, puistot ja lenkipolut
- **Varkaudessa toimivat järjestöt, hyvinvointialue ja muut toimijat** tarjoavat ikääntyneille ohjattua liikuntaa.
 - Lisää hyvinvointiasi 13.1.2025 www.tarmoa.fi
 - Voitas ryhmä kotihoidon asiakkaille / P-S-hva
 - [Soisalo-opiston etusivu](#) | [Soisalo-opisto](#)
 - ILLI-hanke; vertaisohjaajakoulutusta
- **Kulttuuri ja vapaa-aikapalvelut**
 - [Kirjaston palvelut](#)
 - Kirjat kotiin - palvelu on toimii Kangaslammilla
 - [Varkauden Museokeskus Konsti](#)
 - Palvelutaloilla järjestetään erilaisia kulttuuripalveluita, kuten esityksiä ja vierailuita.
 - [Armas kulttuuriviikko](#) maaliskuussa
 - Matalan kynnyksen kulttuuritapahtumia vuosittain mm. Varkaus-päivät, Hyvän mielen tapahtumaviikko MHAW, Itsenäisyysjuhla
- **Harrastamista edistetään taloudellisella tuella**
 - [Asiakaskortit liikuntaan](#)
 - Yli 65 v. tarkoitettu Seniorikortti
 - ERLI - kortti (eritysliikuntakortti)
 - [Kaikukortti](#) (Jakajat Varkaudessa; Mielitupa, Varkauden maahanmuuttopalvelut, P-S hva; ikääntyneiden asikasohjaus ja gerontologinen sosiaalityö)

Ikääntyvät kokevat arkiympäristön hyvänä ja turvallisena

Esteettömyys ja saavutettavuus

- Esteettömyys huomioidaan kaavoituksessa, uusissa rakennuksissa, remonttikohteissa ja yleisissä tiloissa.
- Esteettömyydestä havaituista ongelmista voi ilmoittaa [sähköisessä palautusjärjestelmässä](#)
- Linja-autolla ilmaiseksi ja ilman korttia voivat matkustaa eläkeläiset klo 10–14 välisenä aikana (ei koske Palia)
- Liukkaudentorjuntaan kiinnitetään huomiota
- Kaupunki järjestää palveluliikennettä. Autot ovat pikkubusseja, jotka ovat esteettömiä. [Pali-liikenne](#)
 - Niissä on tilaa pyörätuolille, rollaattoreille ja muille apuvälineille.
 - Pikkubussi hakee matkustajat kotiovelta ja tuo kotiovelle.
 - Kuljettaja tai Pali avustaja auttaa kauppakassien kantamisessa autoon ja pois autosta.
 - Palveluliikenteen autot liikennöivät runkoreitin lisäksi kutsuliikenteenä.

Senioriasunnot

[Wartalo Kodeilla](#) on tällä hetkellä kaksi erityisesti senioreiden tarpeisiin soveltuvaa taloa. Kolmannen senioritalon rakentaminen osoitteeseen Linjurikatu 9 on tarkoitus valmistua keväällä 2025. Uudessa senioritalossa on 29 asuntoa sekä yhteisöllisyyttä tukevat tilavat yhteiskäyttöiset tilat. Asukasvalinnoissa noudatamme Aran ohjeistuksia.

- ARA myöntää korjausavustuksia iäkkäille ja vammaisille henkilöille sekä asuinrakennuksen omistaville yhteisöille. [Remonttiavustus ikäihmisille](#)

Yhteisöllinen asuminen

Tavallinen asumispalvelu muuttuu yhteisölliseksi asumiseksi (1.1.2023 sosiaalihuoltolaki)

- Yhteisöllisellä asumisella tarkoitetaan hyvinvointialueen järjestämää asumista esteettömässä ja turvallisessa asumisyksikössä, jossa asiakkaalla on hänen tarpeitaan vastaava asunto ja tarjolla sosiaalista kanssakäymistä edistävää toimintaa.
- Yhteisöllistä asumista järjestetään asiakkaalle, joka tarvitsee sitä alentuneen toimintakyvyn tai kohonneen hoidon ja huolenpidon tarpeen vuoksi johtuen korkeasta iästä, sairaudesta, vammasta tai muusta vastaavasta syystä.

Vuoden 2025 loppuun mennessä ikääntyneiden asumispalveluissa tulee olla Pohjois-Savon hyvinvointialueella yli 75-vuotiailla noin 600 asumipaikkaa yhteisölliseen asumiseen. Yhteisöllistä asumista voidaan tuottaa hyvinvointialueen omana tuotantona, palvelusetelillä ja kumppanuusmallilla. Varkaudessa ei vielä ole yhteisöllisen asumisen kohteita. (Pohjois-Savon hyvinvointialueen strateginen linjaus)

Rakenteet tukevat ikääntymistä

Osallisuus, sosiaalinen aktiivisuus ja vastavuoroisuus lisäävät tutkitusti hyvinvointia. Yksinäisyys on merkittävä hyvinvointia heikentävä tekijä.

Ikääntyvillä on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa

- Asukasraateja on toteutettu Museokeskus Konstissa ja Varkauden strategiatyössä
- Kuulemistilaisuus / kumppanuuspöytä järjestettiin ikäihmisille uimahallin toiminnan osalta

Vanhusneuvosto

- Vanhusneuvostoon kuuluu 5 jäsentä ja kullekin henkilökohtainen varajäsen.
- Tavoitteet: Seurata ja vaikuttaa päätöksiin, jotka koskevat vanhusväestöä sekä edistää vanhusten mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa ja selviytyä yhteiskunnan eri toiminnoissa.

Ikäihmisten palveluverkosto

- Aloitti toiminnan vuoden 2022 lopulla
- Kaupungin, P-S hyvinvointialueen, järjestöjen, seurakunnan edustajien yhteistyöverkosto
- Tapaamisia noin 4 kertaa vuodessa
- Ikääntyvien toimintaympäristön arviointia ja yhteisten tavoitteiden ja suunnitelmien laadinta (hyvinvointisuunnitelmaan osallistuminen)
 - Viestintä > ikäihmisille oma alasivu kaupungin verkkosivuille
 - Vanhusten viikon huomiointi > muun muassa yhteisiä tapahtumia järjestetty vanhusten viikolla

Omatoiminen hyvinvoinnin edistäminen [Tarmoa.fi](https://www.tarmoa.fi)

Järjestöt ja muut yhteisöt tukevat hyvää ikääntymistä

Ikäihmisiä tavoittavien järjestöjen toiminta on aktiivista Varkaudessa. Ikäihmiset toimivat järjestöissä aktiivisesti, tyypillinen varkautelainen yhdistystoimija on yli 65 vuotias nainen, joka toimii keskimäärin neljässä järjestössä.

Ikäihmisten parissa toimivien eläkeläisjärjestöjen toimintaa koordinoi Eläkeläisjärjestöjen yhteistyötoimikunta

- Järjestää mm. vuosittaisen kaikille eläkeläisjärjestöille yhteisen tapahtuman
- Järjestöt toteuttavat arjen hyvinvointia päivittäin ja täydentävät palveluverkostoa
- Järjestöjen toiminta tavoittaa ikääntyviä vertais- ja harrasteryhmien kautta.

[Warkauden seudun sosiaali- ja terveysjärjestöt ry](#) (Wastery) ylläpitää yhdistystalo Warikon toimintaa. Wasteryn tehtävänä on tukea jäsenyhdistystensä toimintaa ja edistää yhteistyötä. Yhdistystalo Warikko toimii 45 järjestön toimintapaikkana ja tarjoaa siten toimintamahdollisuuksia, kerhoja, vertais- ja virkistystoimintaa kaikenikäisille, myös runsaasti ikäihmisille suunnattua toimintaa. Wasteryn edustajat ovat mukana erilaisissa työryhmissä tuoden yhdenvertaisuuden, esteettömyyden ja toimivien palveluketjujen (kunta- järjestö- hyvinvointialue) näkökulmaa esille.

[Varkauden seudun omaishoitajat ry](#) toimii omaishoitajien ja omaishoitoperheiden sekä vanhusten, vammaisten ja pitkäaikaissairaiden aseman parantamiseksi ja tukemiseksi, sekä parantaa heidän palveluitansa ja tukitoimia toiminta-alueellaan.

- Yhdistyksen toimintamuotoina on antaa ohjausta ja neuvontaa omaishoitajille, pitää vertaistukiryhmiä, järjestää leiripäiviä ja virkistystoimintaa.
- Varkauden omaishoitajat ry tavoittaa paljon läheistään hoitavia omaisia, joilla ei ole välttämättä omaishoidon tuen sopimusta."
- Toiminta on vakiintunut ja kohtaamiset ovat lisääntyneet 2023 oli 2692 kohtaamista ja 2024 oli 4269 kohtaamista.

[Studio Olohuone](#) tarjoaa omalla YouTube-kanavallaan ikäihmisille virtuaalista vapaa-aikaan liittyvää monipuolista ohjelmaa (Kun olen yksin – niin olenko olemassa – hanke) YouTube -kanava löytyy jokaisesta mobiililaitteesta tai tietokoneesta, jossa on nettiyhteys. Kanava on katsojalle ilmainen.

Uskonnolliset yhteisöt

Varkauden evankelisluterilainen seurakunta

- Diakoninen vanhustyö haavoittuvimmassa asemassa olevien vanhusten parissa yhteistyössä eri viranomaisten, muiden toimijoiden ja omaisten kanssa.
- Painopiste on etsivässä vanhustyössä. Taloudellinen, fyysinen, psyykinen ja hengellinen ulottuvuus kulkevat rinnakkain asiakastyössä.
- Retki- ja leiripäivät, juhlat ja matalan kynnyksen toiminnat auttavat tavoittamaan oikean kohderyhmän.

Johtopäätökset

Indikaattoritiedon ja muun tiedon pohjalta ikäihmistensuunnitelmaan valikoitui seuraavat painopisteet ja tavoitteet:

- Ikääntyvien osallisuutta vahvistetaan (tavoite; yksinäisyys vähenee ja mielenterveys vahvistuu)
 - Hyvinvointia edistävä toiminta on tavoitteellista ja siihen on helppo osallistua
 - Hyvinvointia tukevat palveluketjut ovat tavoitettavia
 - Matalankynnyksen toiminta on saavutettavaa
- Ikäihmisten toimintakyky tukee kotona asumista
 - Arjessa selviytymisen tukemiseksi käytetään digitalisaatiota, teknisiä palveluita ja sähköisiä palveluita-ikäystävällinen teknologiaa, oppiminen, ohjaus, neuvonta huomioiden
 - Kaatumisen ehkäisy (liukuesteet ikäihmisille)
- Ohjaus, neuvonta ja viestintä toimii ja tavoittaa oikean asiakasryhmän saavutettavasti
 - Eläkeläisjärjestöjen saaminen yhteisen pöydän ääreen
 - Ikääntyneiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia vahvistetaan

Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelman koonti

Työryhmä:

- Hyvinvoinnin edistämisen lautakunnan pj. (työryhmän puheenjohtaja)
- Hyvinvointi- ja sivistysjohtaja
- Vanhusneuvoston pj.
- Varkauden kaupungin tekninen toimi
- Pohjois – Savon hyvinvointialue
- Varkauden eläkeläisjärjestöjen yhteistyötoimikunta pj.
- Varkauden ev.lut.seurakunnan diakoniatyö
- Varkauden seudun sosiaali- ja terveystyöt ry., järjestösuunnittelija
- Hyvinvointikoordinaattori, (työryhmän sihteeri)
- Työn edetessä on kuultu seuraavia tahoja; Toimitusjohtaja /Wartalokodit, Varkauden seudun omaishoitajat / toiminnanjohtaja, Studio Olohuone