

LUONNOS

Uudenkaupungin kaupungin ikäihmisten hyvinvointikertomus 2025





Julkaisija
(Palveluysikkö)
Uudenkaupungin kaupunki

Päätöksentekotiedot
(aika ja päätöksen tekijä)

Sisällys

Alkusanat.....	5
Johdanto	6
1 Uudenkaupungin kaupungin ikäihmisten väestötiedot.....	8
1.1 Ikäjakama.....	9
1.1.1 Yli 64-vuotiaiden osuus väestöstä	9
1.1.2 Omaishoidon tuella kotona hoidettavat 75 vuotta täyttäneet.....	10
1.1.3 Väestöennuste	11
2 Ikäihmisten terveystiedot	14
2.1 Lonkkamurtumat	14
2.1.1 Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä	14
2.2 Kaatumiset ja putoamiset.....	15
2.2.1 Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä	15
2.3 Kuntalaiskyselyn tuloksia: Terveiden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin kokeminen	17
2.4 Varsinais-Suomen hyvinvointialueen (Varha) suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi 2023–2025	19
2.4.1 Asuminen ja asuinolosuhteet.....	19
2.4.2 Turvallisuuden kokemus ja elämänlaatu.....	20
2.4.3 Toimintakyky ja elintavat	21
2.4.4 Tavoitteet	22
3 Kaupungin hyvinvointi- ja vapaa-aikapalvelut ikäihmisille	27
3.1 Liikunta	27
3.2 Museo.....	28
3.3 Kulttuuri.....	29
3.4 Kirjastopalvelut.....	29
3.5 Kulttuuri- ja liikuntaluotsitoiminta	30
3.6 Seniorikortti.....	30
3.7 Sakunkulman päiväkeskus.....	31
4 Vanhusneuvosto	33
4.1 Vanhusneuvoston tehtävät ja toimintatapa.....	33
4.1.1 Vanhusneuvoston jäsenet ja kokoukset.....	33
5 Järjestötoiminta	34
6 Tiivistelmä ja johtopäätökset.....	36

7. Loppusanat.....	37
Lähteet	38

Alkusanat

Ikäihmisten hyvinvointi on tärkeä osa yhteisömme ja yhteiskuntamme vastuuta. Meidän pitää huolehtia siitä, että ikäihmisillä on mahdollisuus elää turvallista, arvokasta ja ennen kaikkea itsenäistä elämää. Uudenkaupungin kaupungin tavoitteena on tukea ikäihmisiä elämään mahdollisimman pitkään hyvinvoivaa ja itsenäistä elämää. Tämä edellyttää aktiivisia toimia ikäihmisten terveyden ja liikkumisen kuin myös yhteisöllisyydenkin tukemiseksi.

Tämän Uudenkaupungin kaupungin ikäihmisten hyvinvointikertomuksen on tarkoitus tarjota tilannekatsaus ikäihmisten elämään. Sen tarkoituksena on kuvata, miten kaupungin ikäihmiset voivat ja mitä on tehty ikäihmisten hyvinvoinnin tukemiseksi.

Johdanto

Tähän ikäihmisten hyvinvointikertomukseen on koottu kaikki keskeinen tieto ikäihmisten terveydestä, hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. Kertomukseen koottua tietoa voidaan hyödyntää ikäihmisten hyvinvointityön ja kehittämistyön tukena.

Nykytilanteen lisäksi tämä kertomus kuvaa ikäihmisten haasteita, hyvinvointipuutteita sekä mahdollisuuksia, joita ikääntyvät (+65-vuotiaat) kaupunkilaiset kohtaavat. Tämä kertomus toimii sekä oppaana että muistutuksena ikäihmisten kokemuksen tärkeydestä arvokkaaseen ja osallistavaan elämään.

Kaupungin strategiaan on kirjattu päämääräksi vastuullinen kasvu, hyvä elämä ja toimiva yhteistyö. Yhteistä toimintaamme ohjaaviksi arvoiksi on määritelty yhteisöllisyys, rohkeus, luottamus sekä vastuullisuus. Nämä päämäärät ja arvot luovat hyvän pohjan ikäihmisiä huomioiville palveluille ja niiden suunnittelulle.

Kunnilla on lakisääteinen velvollisuus palveluiden tuottamisessa edistää hyvinvointia ja terveyttä. Myös turvallisuuden edistäminen nähdään kuntien toimintaa ohjaavaksi tekijäksi. Kunnilla ja hyvinvointialueilla on yhteinen tehtävä edistää asukkaidensa hyvinvointia. Tässä työssä tulee olla ennaltaehkäisevä ote, joka on velvoittava vastuu niin kunnille kuin hyvinvointialueillekin. Tarkoituksena on tuottaa palveluita, jotka vähentävät eriarvoisuutta ja lisäävät hyvinvointia.

Miten tätä työtä voidaan edistää?

- a. Luodaan perusta hyvälle elämälle työ- ja toimintakykyä edistäen
- b. Kavennetaan väestöryhmien välisiä hyvinvointi- ja terveyseroja
- c. Edistetään ja ylläpidetään hyvinvointia, terveyttä, turvallisuutta ja osallisuutta
- d. Vahvistetaan mielenterveyttä ja ehkäistään päihdehaittoja
- e. Ehkäistään sairauksia, tapaturmia, väkivaltaa, syrjäytymistä ja osattomuutta

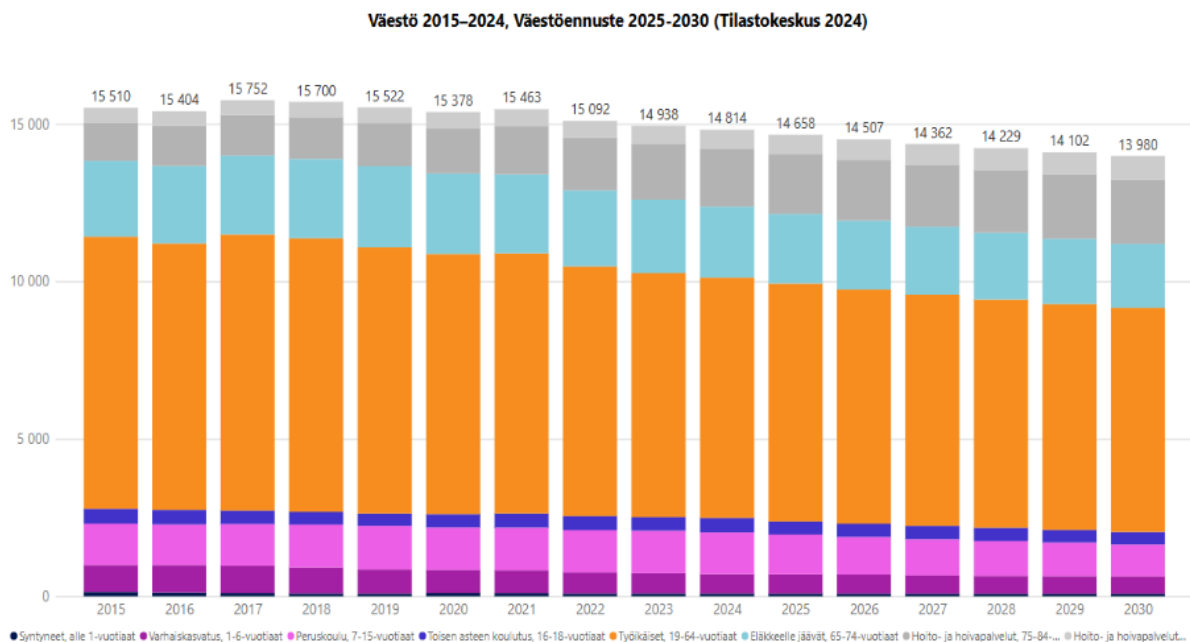


1 Uudenkaupungin kaupungin ikäihmisten väestötiedot

Uudenkaupungin väkiluku on (15.5.2025) otetun tilaston mukaan 14 761, väestö jakautuu ikäryhmittäin seuraavasti:

0–18-vuotiaat 2457 henkilöä
19–29-vuotiaat 1304 henkilöä
30–64-vuotiaat 7746 henkilöä
yli 65-vuotiaat 4718 henkilöä

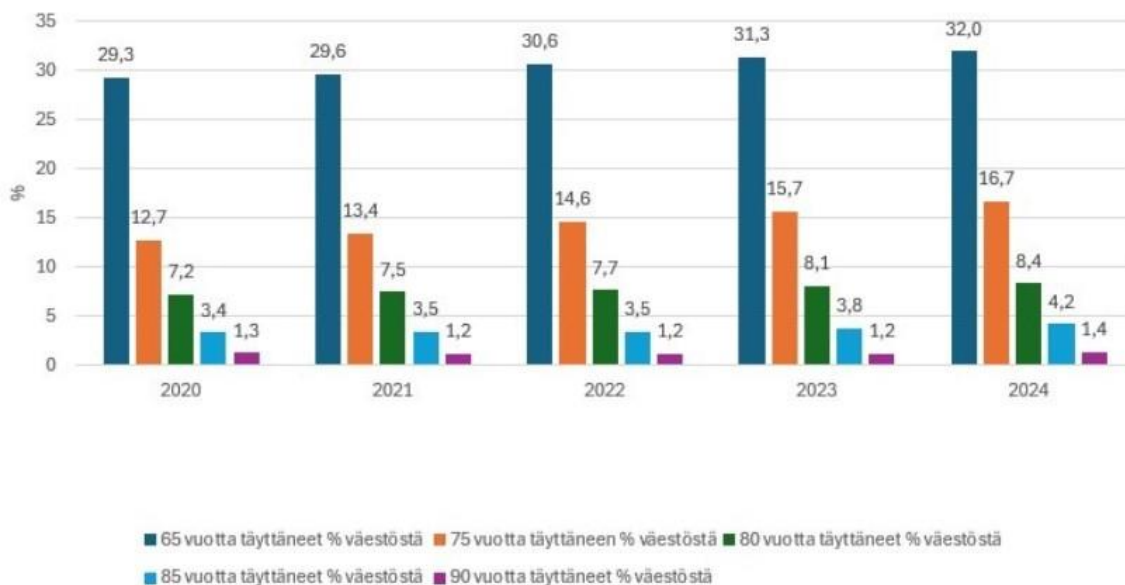
Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan Uudenkaupungin asukasluku laskee keskimäärin noin 140 asukkaalla per vuosi.



1.1 Ikäjakauma

Kaupungin väestö ikääntyy, sillä jo noin kolmasosa väestöstä on yli 65 vuotiaita. Kaikkien tarkasteltujen ikäryhmien osuus väestöstä on joko kasvanut tai pysynyt vakaana. Suuri ikäihmisten osuus väestöstä ennakoii mm. sosiaali- ja terveyspalvelujen kysynnän kasvua tulevaisuudessa.

Erityisesti 75 vuotta täyttäneiden osuus on kasvanut yli 4 prosenttiyksikköä viidessä vuodessa. 85 vuotta täyttäneiden ryhmä on kasvanut tasaisesti, mikä voi lisätä erityisen hoivan ja asumispalveluiden tarvetta. Kaupungin ikäihmiset elävät entistä pidempään ja entistä vanhempien osuus on selvästi kasvanut.



1.1.1 Yli 64-vuotiaiden osuus väestöstä

Varsinais-Suomen kuntien välisessä vertailussa, joka perustuu vuoden 2024 tilastotietoihin, voidaan nähdä, että yli 64-vuotiaiden osuus väestöstä vaihtelee merkittävästi alueen kunnissa. Korkein ikäihmisten osuus on Kustavissa (43 %), Kemiönsaaressa (37 %) ja Taivassalossa (37 %). Vähiten ikääntyneitä suhteessa väestöön on Maskussa (20 %), Turussa (20 %), Liedossa (21 %) ja Ruskolla (21 %). Pyhärinta (31 %) ja Vehmaa (31 %) ovat lähellä samaa tasoa. Uusikaupunki sijoittuu hieman yläpuolelle (32 %).

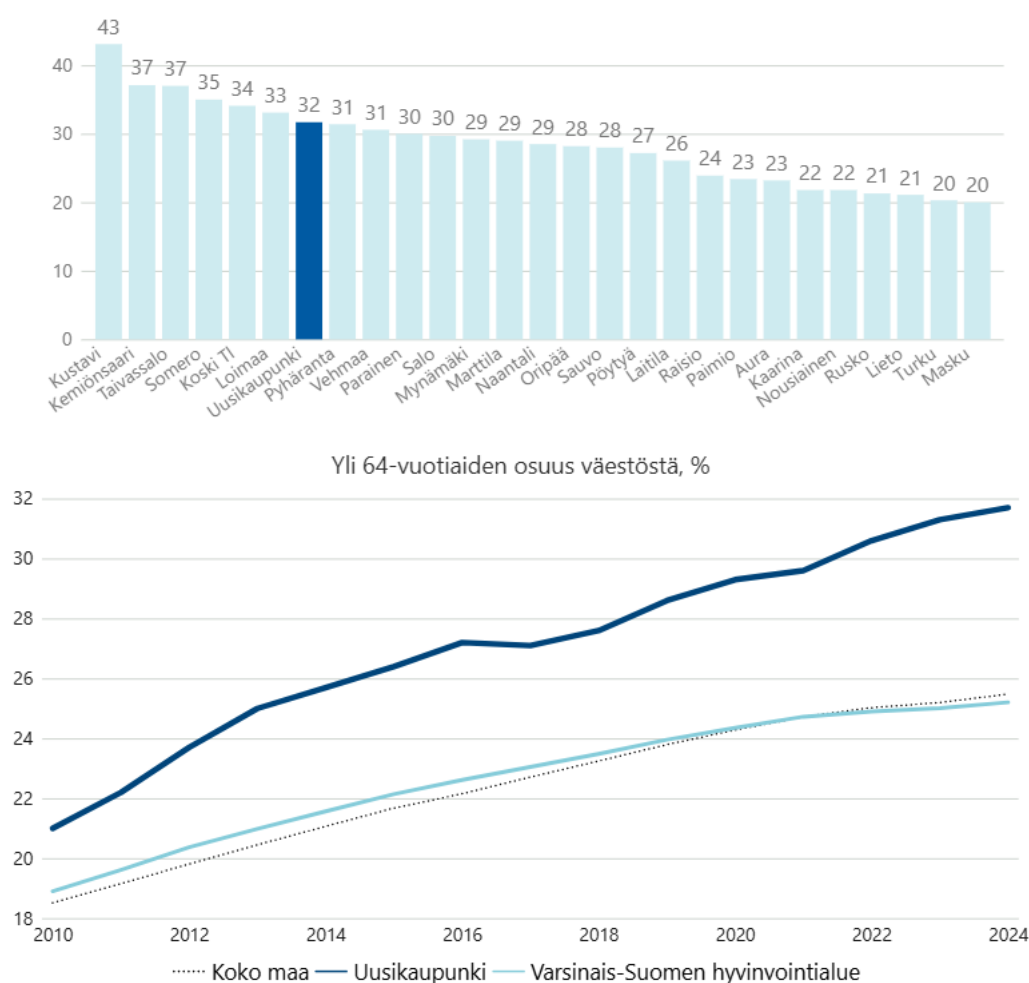
Ajallisessa kehitystrendissä tarkastellaan yli 64-vuotiaiden osuuden kehitystä kolmella alueella: koko maa, Uusikaupunki ja Varsinais-Suomen hyvinvointialue.

Uusikaupunki: Ikäihmisten osuus on kasvanut selvästi yli kansallisen ja alueellisen keskiarvon. Vuonna 2010 osuus oli noin 21 %, ja vuonna 2024 mennessä se on noussut lähes 32 prosenttiin.

Varsinais-Suomen hyvinvointialue: Ikäihmisten osuuden kasvu väestöstä on ollut tasaisempaa. Vuonna 2010 osuus oli noin 19 %, ja vuonna 2024 se on noussut noin 25 prosenttiin.

Koko maa: Kansallisella tasolla ikääntyneiden osuus on kasvanut Varsinais- Suomen kanssa lähellä samaa tasoa. Vuonna 2010 osuus oli noin 18 %, ja vuonna 2024 se on noussut noin 25 prosenttiin.

Uusikaupunki siis ikääntyy keskimäärin nopeammin kuin Varsinais-Suomen hyvinvointialue tai koko maa. Tämä voi heijastua palvelutarpeisiin, erityisesti terveydenhuoltoon ja vanhuspalveluihin. Korkea ikääntyneiden osuus voi pienemmissä kunnissa edellyttää myös tarkempaa paikallista varautumista, jotta väestörakenteen muutoksiin pystytään vastaamaan.



1.1.2 Omaishoidon tuella kotona hoidettavat 75 vuotta täyttäneet

Vuonna 2024 Uudessakaupungissa oli 75 vuotta täyttäneistä omaishoidon tuen piirissä 5,7 %, mikä ylittää selvästi sekä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen että koko maan keskiarvot. Vuodesta 2010 vuoteen 2024 Uudessakaupungissa on tapahtunut siis merkittävää kasvua omaishoidon tuella

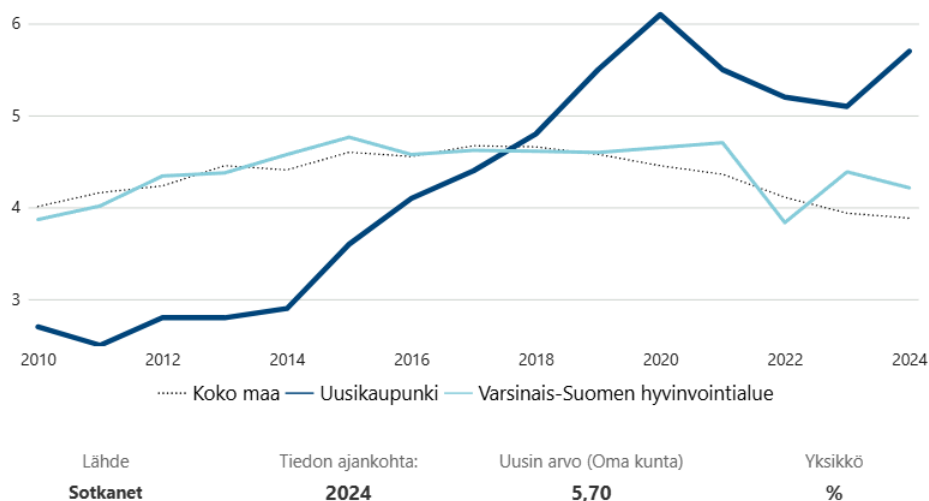
kotona hoidettavien 75 vuotta täyttäneiden osuudessa. Vuonna 2010 osuus oli noin 2,7 %, kun taas vuoden 2024 uusin arvo on 5,70 %.

Uudessakaupungissa kehitys on ollut selvästi nousujohteista vuodesta 2014 alkaen. Huippuvuosi oli 2019 ja viimeisimpien vuosien maltillisen laskun jälkeen suunta on jälleen nousussa.

Valtakunnallisesti ja alueellisesti omaishoidon tuen käyttö on pysynyt melko vakaana. Uusikaupunki erottuu edukseen omaishoidon laajalla hyödyntämisellä ikääntyneiden kotona asumisen tukemisessa.

Uusikaupunki ylittää selvästi sekä koko maan keskiarvon että Varsinais-Suomen hyvinvointialueen tason. Vuonna 2024 koko maan keskiarvo on alle 4 %, ja Varsinais-Suomen hyvinvointialueella noin 4,2 %, kun taas Uudessakaupungissa arvo lähestyy kuutta prosenttia.

Omaishoidon tuella kotona hoidettavat 75 vuotta täyttäneet vuoden aikana, % vastaavanikäisestä väestöstä



1.1.3 Väestöennuste

65–75-vuotiaat:

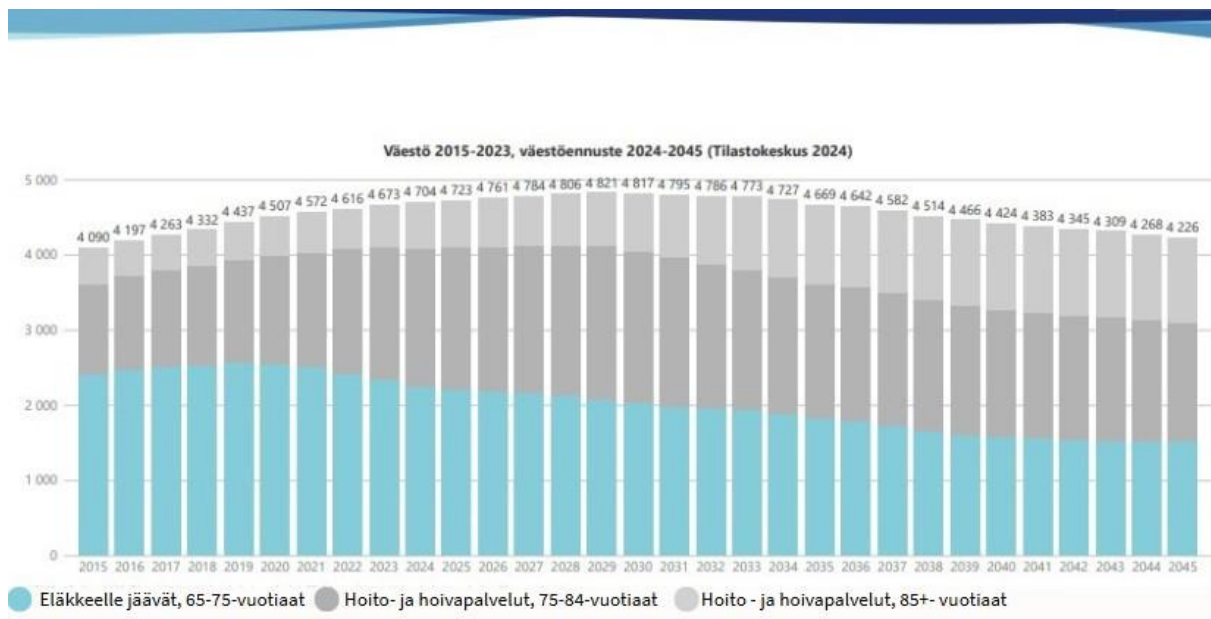
Tämän ikäryhmä on kasvanut tasaisesti vuodesta 2015 alkaen vuoteen 2021. Tämän jälkeen ryhmän koko alkaa vähentyä, mikä kertoo ns. suurten ikäluokkien siirtymisestä vanhempiin ikäryhmiin.

75–84-vuotiaat:

Tämän ikäryhmän koko on kasvanut hitaammin, mutta ikäryhmä kasvaa merkittävästi vuoden 2023 jälkeen. Tämä ryhmä käyttää tilastollisesti jo enemmän hoito- ja hoivapalveluita ja kasvu saattaa lisätä kuormitusta erityisesti kotihoidossa ja palveluasumisessa.

85 vuotta täyttäneet:

Tämän vanhimman ikäryhmän määrä alkaa kasvaa voimakkaasti vuoden 2029 jälkeen. He ovat tilastollisesti suurin hoiva- ja laitoshoidon tarvitsijaryhmä ja heidän määränsä lähes kaksinkertaistuu vuoteen 2045 mennessä. Tämä ennustaa merkittävää kasvua ympärivuorokautisen hoivan tarpeessa.





2 Ikäihmisten terveystiedot

2.1 Lonkkamurtumat

Lonkkamurtuma on iäkkäiden vakava kaatumisvamma, joka usein heikentää toimintakykyä ja aiheuttaa merkittävää kuolleisuutta. Suomessa tehdään vuosittain noin 6 000 lonkkamurtumaleikkausta. Yhteiskunnalle lonkkamurtumat aiheuttavat huomattavia kustannuksia ja johtavat usein pitkäaikaiseen hoivan tarpeeseen.

Ennaltaehkäisyssä keskeistä on kaatumisriskin varhainen tunnistaminen ja siihen vaikuttavien tekijöiden, kuten heikentyneen luuntiheyden huomiointi. Erityistä huomiota tulee kiinnittää iäkkäisiin, joilla on aiempia kaatumisia.

Hoito edellyttää viivytyksetöntä leikkausta sekä tehokasta kivunhoitoa, jotta kuntoutus voidaan aloittaa mahdollisimman pian. Kuntoutuksen tulee sisältää myös lihasvoimaharjoittelua. Ennustetta voidaan parantaa keskittämällä hoito ja kuntoutus geriatriin yksiköihin, joista hyötyvät myös muistisairaat potilaat.

Uusien murtumien ehkäisy on olennainen osa jatkohoitoa. Tämä sisältää kaatumisriskin hallinnan, riittävän kalsiumin ja D-vitamiinin saannin sekä tarvittaessa osteoporoosin lääkehoidon.

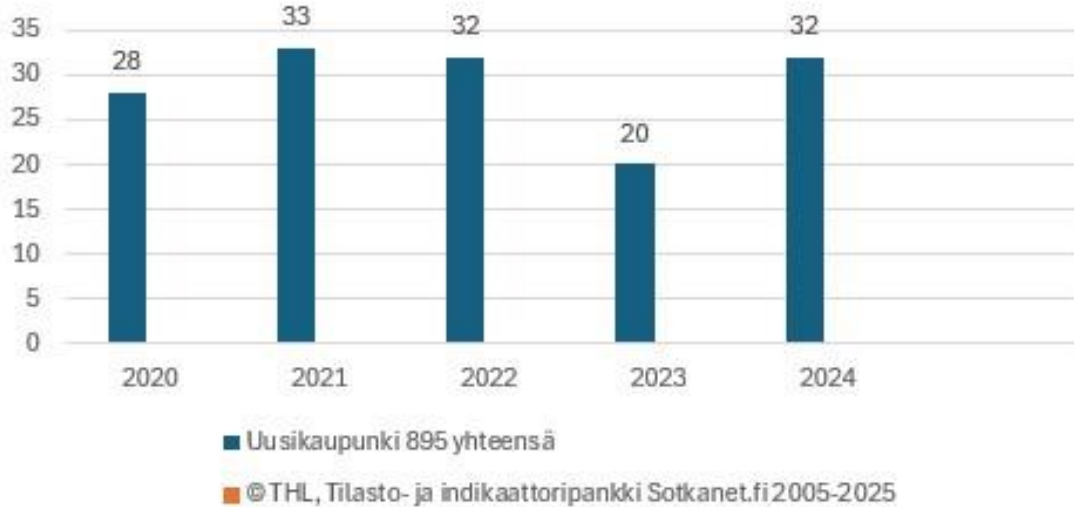
Lonkkamurtumapotilaiden hyvä hoito ja kuntoutus perustuvat moniammatilliseen yhteistyöhön sekä yksilölliseen kuntoutussuunnitteluun, jossa myös potilaan läheiset otetaan mukaan.

2.1.1 Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä

Uudessakaupungissa lonkkamurtumien määrä 65 vuotta täyttäneessä väestössä on vaihdellut vuosina 2020–2024. Vuonna 2020 lonkkamurtumia oli 28 ja määrä nousi huippuunsa vuonna 2021 (33). Vuosina 2022 ja 2024 murtumia oli 32. Vuonna 2023 määrä laski merkittävästi 20:een, mutta palasi seuraavana vuonna lähes aiemmalle tasolle.

Vuoden 2023 notkahdus voi viitata onnistuneisiin ennaltaehkäiseviin toimiin tai satunnaisvaihteluun. Vuoden 2024 nousu osoittaa kuitenkin tarpeen seurata tilannetta ja jatkaa ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä kaatumisten ja murtumien vähentämiseksi.

Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, %
vastaavan ikäisestä väestöstä lukumäärä



Indikaattori ilmaisee kaikkien vuoden aikana 65 vuotta täyttäneille sattuneiden ja sairaalassa hoidettujen lonkkamurtumien (sivu- tai päädiagnoosi) lukumäärän prosentteina vastaavan ikäisestä väestöstä. Väestötietona käytetään keskiväkilukua. Sairaaloihin kuuluvat sekä julkisen sektorin (kunnat, kuntayhtymät ja valtio) että yksityisen sektorin sairaalat. Väestösuhteutus on tehty THL:n toimesta käyttäen Tilastokeskuksen väestötilaston tietoja. (Sotkanet)

2.2 Kaatumiset ja putoamiset

Kaatuminen ja / tai putoaminen ovat iäkkäiden yleisimmät tapaturmatyypit. Ennaltaehkäisevät toimet niiden välttämiseksi ovat ensiarvoisen tärkeitä. Liikuntaharjoittelu on yksi tehokkaimmista keinoista ehkäistä kaatumisia. Parhaimpiin tuloksiin päästään asiakkaan, asiakkaan läheisten ja ammattilaisen yhteistyöllä.

Yleisin tapaturmapaikka on koti. Iäkkäillä kaatumisten seuraukset ovat vakavampia kuin nuoremmilla ikäryhmillä. Suomessa kuolee vuosittain noin tuhat henkilöä kaatumisen seurauksena. Kaatumisesta voi seurata erilaisia vammoja, kuten lonkkamurtumia.

2.2.1 Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä

Uudessakaupungissa 65 vuotta täyttäneiden kaatumisiin ja putoamisiin liittyvien hoitojaksojen määrä 10 000 vastaavan ikäistä kohti on vähentynyt selvästi vuosien 2020 ja 2023 välillä. Vuonna 2020 hoitojaksoja oli 143, kun taas vuonna 2023 määrä oli laskenut 106:een. Vuonna 2024 lukema nousi hieman ollen 124.

Vaikka vuoden 2024 luvussa näkyy pientä kasvua edellisvuoteen verrattuna, kehitys pidemmällä aikavälillä on positiivinen. Laskusuunta vuosien 2020–2023 välillä viittaa onnistuneisiin toimenpiteisiin kaatumisten ehkäisemiseksi ja ikääntyneiden turvallisuuden tukemiseksi.



Indikaattori ilmaisee vuoden aikana kaatumisen tai putoamisen vuoksi sairaanhoitoa saaneiden 65 vuotta täyttäneiden potilaiden hoitajaksojen lukumäärän kymmentä tuhatta vastaavan ikäistä asukasta kohti. Väestötietona käytetään keskiväkilukua. Sairaalahoito sisältää sekä julkisen sektorin (kunnat, kuntayhtymät ja valtio) että yksityisen sektorin järjestämän sairaalahoidon. Väestösuhteutus on tehty THL:n toimesta käyttäen Tilastokeskuksen väestötilaston tietoja. (Sotkanet)

Uusikaupunki on lahjoittanut jo vuodesta 2018 alkaen liukuesteitä 70 vuotta täyttäneille.

Uudenkaupungin SOSLA päätti 18.6.2019 (§ 66) käyttää lahjoitus- ja perintövaroja yli 70-vuotiaiden liukuesteisiin. Osto-osoitusten (20 €/hlö) jako käynnistyi jo joulukuussa 2018 ja koski kotona asuvia, +70-vuotiaita uusikaupunkilaisia. Vuoden 2019 loppuun mennessä osto-oikeus oli 3387 henkilöllä, ja heille kirjoitettiin 1293 osto-osoitusta. Arviolta 25–30 % ei käyttänyt saamaansa etuutta.

Vuosina 2020–2022 osto-osoituksia tarjottiin aina kyseisenä vuonna 70 vuotta täyttävälle (n. 230–240 henkilöä/vuosi), mutta hakumäärät jäivät alhaisiksi.

Vuosina 2023 ja 2024 Osto-osoitus (25 €) tarjottiin 70- vuotta täyttävälle yhteensä 499 henkilölle, joille lähetettiin henkilökohtainen kirje osto-oikeudesta.

Osto-osoitusten hakumäärät:

- 2019 1293 kpl (arviolta 25–30 % ei käyttänyt saamaansa etuutta)
- 2020 29
- 2021 36
- 2022 23
- 2023 122
- 2024 100

Vuonna 2025 kaupunki jakoi maksuttomat kenkiin kiinnitettävät liukuesteet kaikille 70 vuotta täyttävälle kuntalaisille. Liukuesteiden saamisesta tiedotettiin henkilökohtaisella kirjeellä, joita lähetettiin yhteensä 229 kappaletta.

Liukuesteiden hakumäärä:

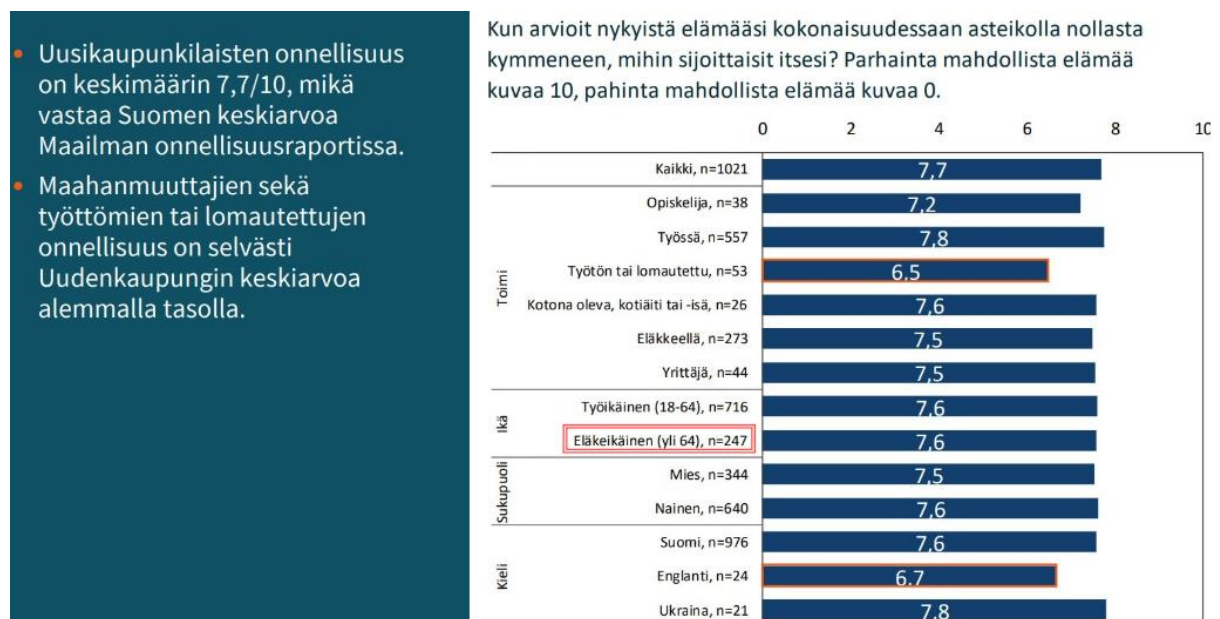
- 2025 95 kpl

2.3 Kuntalaiskyselyn tuloksia: Terveiden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin kokeminen

Uudenkaupungin kuntalaiskyselyn toteutuksesta vastasi FCG Finnish Consulting Group ja kyselyyn pystyi vastaamaan 12 - 31.3.2025. Vastauksia kerättiin julkisen nettilinkin, vastauspisteiden sekä 500 henkilön kirjekyselyn kautta. Vastaajia kertyi kyselyn kohderyhmistä yhteensä 1096. Noin 7 % kaikista täysi - ikäisistä uusikaupunkilaisista vastasi kyselyyn.

Kyselyssä oli kolme osiota: Palvelutyytyväisyys ja tyytyväisyys Uuteenkaupunkiin, Terveiden ja turvallisuuden ja hyvinvoinnin kokeminen (jota käsittelemme tämän raportin tuloksissa) sekä Uudenkaupungin tulevaisuus.

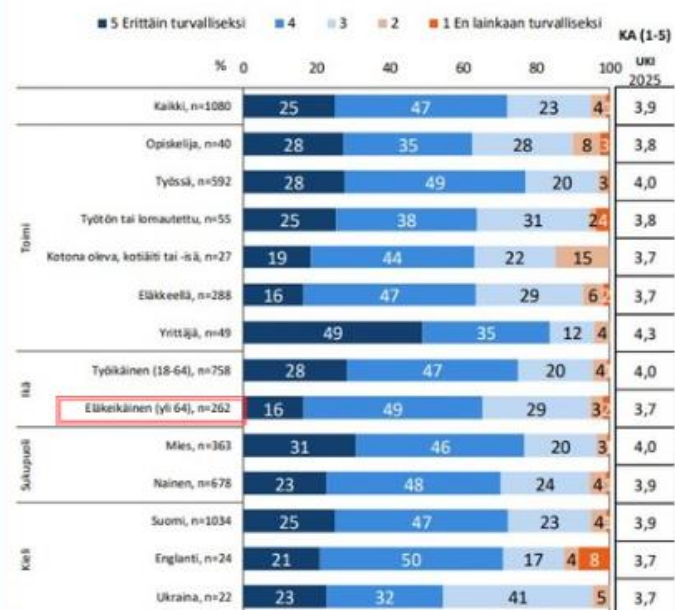
Tuloksista on rajattu punaisella aina eläkeikäinen (yli 64) vastanneet.



Turvattomuuden kokemukset vähäisiä

- Uudenkaupungin asukkaat tuntevat olonsa yleisesti ottaen turvallisiksi.
- Vain 5 % tuntee selvästi jonkin verran turvattomuutta.
- Erityisen turvallisiksi olonsa tuntevat yrittäjät ja korkeasti koulutetut.
- Maahanmuuttajista 8 % ei koe oloaan ollenkaan turvallisiksi.
- Eläkeikäiset kokevat olonsa nuorempia ikäluokkia turvattommaksi.

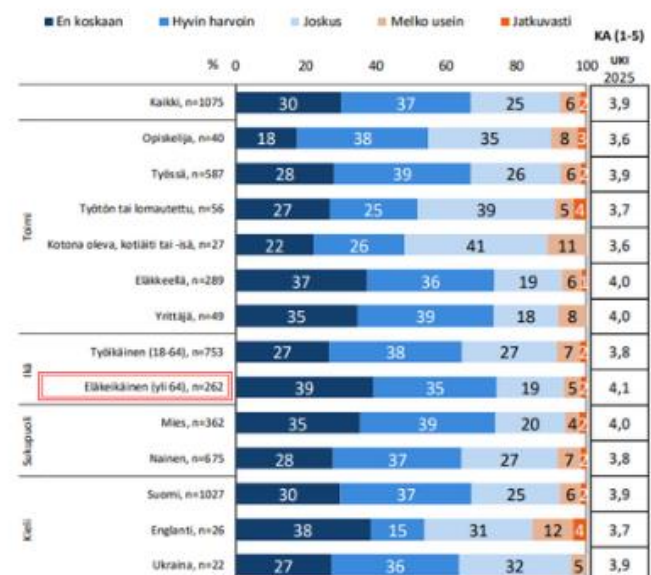
Kuinka turvallisiksi tunnet olosi päivittäisessä elämässäsi?



Yksinäisyys yleisintä opiskelijoilla ja lapsia hoitavalla

- Vähiten yksinäisiä ovat eläkeläiset, yrittäjät ja korkeasti koulutetut.
- Nuorilla yksinäisyyden kokemukset ovat selvästi muita ikäryhmiä yleisempiä (18-29-vuotiaiden keskiarvo 3,4).

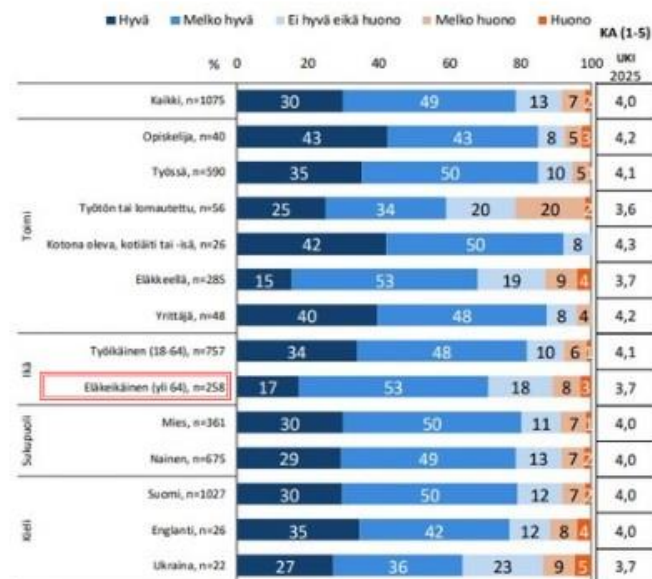
Tunnetko itsesi yksinäiseksi?



Keskimääräisen ukilaisen terveydentila *melko hyvä*

- Ikä ja koulutustason ovat olennaisia terveydentilaa määrittäviä muuttujia.
- Työttömillä tai lomautetuilla korostuu *melko huono* tai *huono* – vastanneiden osuus.
- Sukupuolten välillä ei eroja.

Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin



2.4 Varsinais-Suomen hyvinvointialueen (Varha) suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi 2023–2025

Tässä otannassa käymme läpi keskeisimmät asiat Varhan ikääntyneiden suunnitelmaan liittyen.

Hyvinvointialueen lakisääteisenä tehtävänä on laatia suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi (ns. vanhuspalvelulaki 980/2012). Tämä suunnitelma on itsenäinen, mutta toimii osana laajempaa hyvinvointialueen hyvinvointisuunnitelmaa ja se on laadittu vuosille 2023–2025.

Suunnitelmassa otetaan huomioon väestön ikääntyminen sekä Varsinais-Suomessa että koko maassa. Sen tavoitteena on edistää ikäystävällistä asumista ja elinympäristöjä, tukea toimintakyvyn säilymistä sekä mahdollistaa sosiaalista ja kulttuurista hyvinvointia vahvistavaa toimintaa. Tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat kunnat, järjestöt, seurakunnat ja yritykset.

Painopisteinä ovat kotona asumisen tukeminen, kuntoutumista edistävät toimet sekä palvelujen riittävyys ja laatu suhteessa ikääntyneiden tarpeisiin.

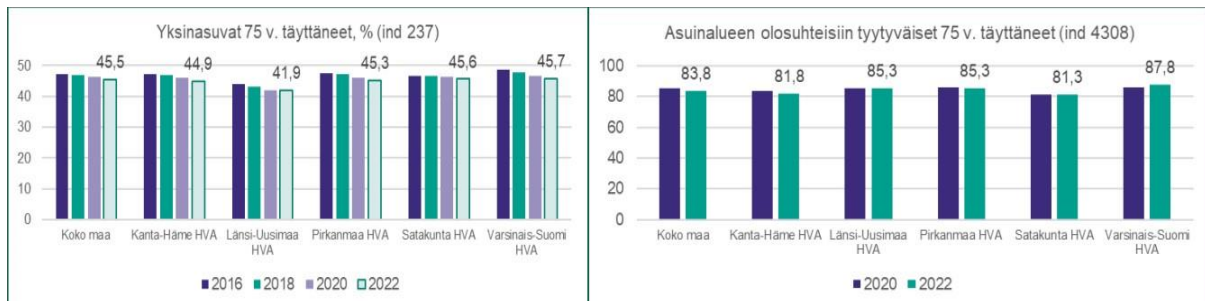
2.4.1 Asuminen ja asuinolosuhteet

Varsinais-Suomessa yksinasuvien 75 vuotta täyttäneiden osuus on hieman korkeampi kuin koko Suomessa. Varhan alueen kunnissa yksinasuvien 75 vuotta täyttäneiden osuus vaihtelee 31,9–50,8 prosentin välillä.

Yli puolet (56 %) yksinasuvista iäkkäistä henkilöistä asuu kerrostalossa. Neljännes (26 %) yksinasuvista iäkkäistä henkilöistä asuu omakoti- tai paritalossa, 15 % asuu rivitalossa ja kolme prosenttia asuu muissa rakennuksissa.

Asuinalueen olosuhteisiin tyytyväisten 75 vuotta täyttäneiden henkilöiden osuus oli pienentynyt Varsinais-Suomea lukuun ottamatta muilla vertailussa mukana olevilla hyvinvointialueilla. Varsinais-Suomessa asuinalueensa olosuhteisiin tyytyväisten 75 vuotta täyttäneiden osuus nousi kaksi prosenttiyksikköä verrattaessa vuoden 2020 ja 2022 tuloksia.

Miellyttävä elinympäristö tukee mielen hyvinvointia.



2.4.2 Turvallisuuden kokemus ja elämänlaatu

Iäkkäiden turvallisuuden tunnetta vahvistavat hyvä terveydentila, sosiaaliset verkostot, turvalliseksi koettu asuinympäristö ja elämäntilanteen kokemus. Turvattomuuden tunnetta puolestaan lisäävät heikentynyt toimintakyky, yksinäisyys, kaatumispelko sekä tunne hallinnan puutteesta omassa arjessa. Esimerkiksi kaatumisen pelko voi johtaa liikkumisen ja sosiaalisten kontaktien vähenemiseen ja edelleen toimintakyvyn heikkenemiseen.

Varhan alueella iäkkäiden kokemus päivittäisestä turvallisuudesta on heikentynyt. Vuoden 2022 tilaston mukaan 75 vuotta täyttäneistä elämänsä turvalliseksi kokevien osuus oli yli kahdeksan prosenttiyksikköä pienempi kuin vuonna 2020 ja tulos oli selvästi heikompi kuin koko maassa keskimäärin.

Yksinäisyys

Yksinäisyys on epämiellyttävä kokemus, joka liittyy usein sosiaalisten suhteiden puutteeseen ja heikentyneeseen toimintakykyyn. Se voi lisätä muun muassa kaatumisriskiä. Vuosien 2021 ja 2022 välillä itsensä yksinäiseksi kokeneiden 75 vuotta täyttäneiden osuus pieneni Varsinais-Suomessa yli kolmella prosenttiyksiköllä ja koko maassa yhden prosenttiyksikön verran.

Osallisuus

Vuonna 2020 sosiaalipalveluja käyttäneistä 20 vuotta täyttäneistä 58,8 % koki voivansa osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Vuonna 2022 hoitoa ja tutkimuksia koskevaan päätöksentekoon osallistui koko maassa 67 % ja Varsinais-Suomessa 70,4 % vastanneista.

Psyykkinen kuormitus

Psyykkinen kuormittuneisuus heikentää mielen hyvinvointia ja elämänlaatua. Vuonna 2022 psyykkistä kuormittuneisuutta koki Varsinais-Suomessa 9,9 % ja koko maassa 10,1 % 75 vuotta täyttäneistä.



2.4.3 Toimintakyky ja elintavat

Liikkumiskyky on tärkeää elämänlaadun, omatoimisuuden ja itsenäisen selviytymisen kannalta. Liikkumiskyvyn huonontuminen on usein ensimmäinen merkki siitä, että toimintakyky on alkanut heikentyä. Liikkumiskyvyn vaikeudet ennustavat päivittäistoimien vaikeutumista ja kaatumisia.

Niiden henkilöiden osuus, jotka kokevat 500 metrin matkan kävelemissä olevan suuria haasteita on pienentynyt alueen 75 vuotta täyttäneiden osalta, kun verrataan vuoden 2021 ja 2022 tuloksia. Varhan alueella pienempi osa ikääntyneistä kokee vaikeuksia 500 metrin kävelemissä kuin koko Suomessa keskimäärin.

Ylipaino

Lähes viidennes alueen 65 vuotta täyttäneistä on ylipainoisia.

Päivittäin tupakoivat

75 vuotta täyttäneiden osuus on korkeampi kuin tupakoivien osuus koko Suomessa.

Alkoholia liikaa käyttävät

Yli viidennes Varhan alueen 75 vuotta täyttäneistä käyttää liikaa alkoholia. Varhan alueella alkoholia liikaa käyttäneiden osuus on korkeampi kuin koko Suomessa.

Muistinsa huonoksi kokevat

Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn tärkeä ulottuvuus on muisti- ja ajattelutoiminnot. Muistinsa huonoksi kokemisella on yhteys itsenäisesti asumisen edellytyksiin. Varhan alueella muistinsa huonoksi koki 4,8 % 75 vuotta täyttäneistä. Koko Suomessa muistinsa huonoksi koki 6,8 % vastaavan ikäisestä väestöstä.

500 metrin matkan kävelemissä suuria vaikeuksia, 75 v. täyttäneet, %

Varsinais-Suomi

Vuosi 2022: 22,5
Vuosi 2021: 29,1

Koko Suomi

Vuosi 2022: 26,8
Vuosi 2021: 28,6

Vuosi 2022

Ylipainoiset (kehon painoindeksi BMI ≥ 30 kg/m²), 65 v. täyttäneet, %

Varsinais-Suomi: 19,8
Koko Suomi: 20,8

Päivittäin tupakoivat, 75 v. täyttäneet, %

Varsinais-Suomi: 3,6
Koko Suomi: 3,0

Alkoholilla liikaa käyttävät, 75 v. täyttäneet, %

Varsinais-Suomi: 22,0
Koko Suomi: 19,6

2.4.4 Tavoitteet

Tavoite 1

Tuemme mielen hyvinvointia ja edistämme osallisuutta

Osatavoite	Toimenpide	Vastuutaho	Seuranta, mittarit
Tuemme ikääntyneiden mielen hyvinvointia ehkäisemällä yksinäisyyttä.	• Otamme käyttöön kulttuurihyvinvoinnin työkalut.	Hyte-yksikkö ja asiakasohjaus	• Kulttuurihyvinvoinnin työkalut on otettu käyttöön.
	• Tuemme asiakas- ja palveluohjauksen periaatteiden toimeenpanoa. • Ohjaamme ikääntyneitä järjestöjen ja muiden tahojen toimintoihin. • Tuemme järjestöjä ja muita tahoja ikääntyneiden kulttuurihyvinvointia edistävien palvelujen ja toimintojen viemisessä palvelutietovarantoon.	Asiakasohjaus ja asiakkuusyksikkö	• Kulttuurihyvinvointia edistävien palvelujen tiedot ovat käytettävissä. • Järjestöjen ja muiden tahojen tiedot ovat palvelutietovarannossa.
	• Edistämme asumisen palveluissa olevien asiakkaiden sosiaalista kanssakäymistä. • Vahvistamme yhteistyötä järjestöjen ja muiden tahojen kanssa ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.	Palvelutuotanto, integraatiopäällikkö	• Myöhemmin tarkentuvat RAI-indikaattorit.
Tuemme ikääntyneiden osallisuutta	• Tuemme iäkästä henkilöä osallistumaan oman hoito- ja palvelusuunnitelmansa tavoitteiden asettamisessa.	Palvelutuotanto	• Asiakas on määrittänyt hoidolleen ainakin yhden tavoitteen, %
	• Pyydämme ikääntyneiltä henkilöiltä palautetta palveluista ja hyödynnämme saatua palautetta palvelujen kehittämisessä.	Palvelutuotanto, hyte-yksikkö ja integraatiopäällikkö	• THL Kerro palvelustasi –kyselyn tulokset • Varhan asiakaspalaute-kysely
Tuemme omaishoitajien jaksamista ja osallisuutta	• Otamme käyttöön omaishoitajan jaksamista ja osallisuutta tukevia palveluja yhteistyössä järjestöjen kanssa	Palvelutuotanto, integraatiopäällikkö	• Yhteistyön muodot on kuvattu ja otettu käyttöön

Varsinais-Suomen hyvinvointialue • Egentliga Finlands välfärdsområde

var
ha

Tavoite 2, osa A

Edistämme fyysistä kuntoa ja tuemme terveellisten elintapojen käyttöönottoa

Osatavoite	Toimenpide	Vastuutaho	Seuranta, mittarit
Tuemme ikääntyntä väestöä omaehtoisessa toimintakyvyn ylläpidossa ja terveellisten elintapojen omaksumisessa	Vahvistamme neuvonnan roolia toimintakyvyn ja terveellisten elintapojen edistämässä ja asiakkaan ohjausta kuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden toimintakykyä edistäviin palveluihin.	Ikääntyneiden asiakasohjaus	- Yhteydenottojen lukumäärä - Järjestetyt tilaisuudet
	Vahvistamme palvelutietovarannon roolia siten, että tieto toimintakykyä edistävästä ja terveellisiin elintapoihin ohjaavista palveluista on sujuvasti löydettävissä.	Asiakkuusyksikkö	Toimintakykyä edistävästä ja terveellisiin elintapoihin ohjaavista palveluista löytyy tietoa
	- Vahvistamme terveellisten elintapojen ohjausta ikääntyneiden asiakaskäyntien yhteydessä. - Muodostamme alueellisen toimintamallin kannustamaan ikääntyneitä liikkumaan ja otamme mallin käyttöön. - Muodostamme alueellisen kaatumisen ehkäisyn toimintamallin ja otamme mallin käyttöön.	Hyte-yksikkö, integraatiopäällikkö, sote-keskus	- Liikkumisen toimintamalli on muodostettu ja otettu käyttöön - Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli on muodostettu ja otettu käyttöön
	Tuemme Varsinais-Suomen kuntien Voimaa vanhuuteen -hanketta ja luomme toimintamallin alueelliselle koordinaatiolle hankkeen päätyttyä.	Hyte-yksikkö	Hankkeen päättyessä Varhassa on toimintamalli, jolla turvataan toiminnan jatkuminen.
Tunnistamme toimintakyvyn heikkenemisen riskissä olevat iäkkäät henkilöt	- Otamme käyttöön yhtenäisen toimintamallin ikääntyneiden terveystarkastuksissa. - Edistämme Finger-toimintamallin käyttöönottoa. - Suunnittelemme ja otamme käyttöön muut toimenpiteet, joilla edistetään toimintakyvyn heikkenemisen riskissä olevien iäkkäiden ihmisten tunnistamista.	Toimintakykyä tukevat palvelut / sote-keskus, integraatiopäällikkö	- Terveystarkastusten kattavuus - Finger-toimintamalli on käytössä koko alueella - On laadittu suunnitelma toimintakyvyn heikkenemisen riskissä olevien iäkkäiden tunnistamiseksi.

Varsinais-Suomen hyvinvointialue • Egentliga Finlands välfärdsområde

varha

Tavoite 2, osa B

Edistämme fyysistä kuntoa ja tuemme terveellisten elintapojen käyttöönottoa



Osatavoitteet	Toimenpiteet	Vastuutaho ja toimenpiteen jatkosuunnittelu	Mittarit / arviointi
Tuemme omaishoitajia omaehtoisessa toimintakyvyn ylläpidossa ja terveellisten elintapojen omaksumisessa	Tarjoamme omaishoitajille hyvinvointi- ja terveystarkastuksia.	Sote-keskus ja omaishoidon ohjaus	Toteutuneet terveystarkastukset..
	- Vahvistamme omaishoitajien neuvontaa ja ohjausta. - Vahvistamme yhteistyötä järjestöjen kanssa.	Omaishoidon ohjaus, integraatiopäällikkö	Yhteistyön toimintamalli on muodostettu ja otettu käyttöön

Varsinais-Suomen hyvinvointialue • Egentliga Finlands välfärdsområde

varha

Tavoite 3 Asumisen ja asuinympäristöjen kehittäminen



Osatavoitteet	Toimenpiteet	Vastuutaho ja toimenpiteen jatkosuunnittelu	Mittarit / arviointi
Asumisen ja asuinympäristöjen ikäystävällisyyden edistäminen	- Muodostamme yhteistyömallin kuntien kanssa ikääntyneiden asumisen ja ikäystävällisten asuinympäristöjen edistämiseksi. - Huomioimme asumisen ja asuinympäristöjen turvallisuuden yhteistyössä kuntien kanssa.	Yhdyspintatyöryhmä / Toimitilojen, erityisryhmien asumisen, maankäytön ja liikkumisen työryhmä	Yhteistyön toimintamalli on muodostettu ja otettu käyttöön
	Vahvistamme ikääntyneiden asumisen turvallisuutta.	Palvelutuotanto ja aluepelastuslaitos	Kodin turvallisuuden tarkistuslistan käyttö
Edistämme sosiaalihuoltolain mukaisen yhteisöllisen asumisen kohteiden muodostumista alueelle	Teemme yhteistyötä kuntien ja muiden toimijoiden kanssa	Yhdyspintatyöryhmä, tilapalvelut ja palvelutuotanto, integraatiopäällikkö	Yhteisöllisen asumisen asuntojen lukumäärä

Varsinais-Suomen hyvinvointialue • Egentliga Finlands välfärdsområde

varha

Tavoite 4 Asiakslähtöiset palvelukokonaisuudet ja sujuvat palveluketjut



-	Toimenpiteet	Vastuutaho ja toimenpiteen jatkosuunnittelu	Mittarit / arviointi
Ikääntyneen väestön yhteensovitettujen palvelukokonaisuuksien ja palveluketjujen	- Tunnistamme keskeiset asiakasryhmät - Muodostamme asiakasryhmän tarpeita vastaavat palvelukokonaisuudet ja palveluketjut ja otamme ne käyttöön	Integraatiopäällikkö ja palvelutuotanto	- Asiakasryhmät on tunnistettu - Palvelukokonaisuudet ja -ketjut kuvattu ja otettu käyttöön - Myöhemmin tarkentuvat mittarit

Varsinais-Suomen hyvinvointialue • Egentliga Finlands välfärdsområde

varha

Tavoite 5

Strategiset tavoitteet vuosille 2023-2025

Osatavoitteet	Toimenpiteet	Vastuutaho ja toimenpiteen jatkosuunnittelu	Mittarit / arviointi
Ikääntyneiden kuntouttavan arviointiyksikötoiminnan laajentaminen	Muodostamme ikääntyneiden kuntouttavan arviointiyksikötoiminnan toimintamallin (kotihoito ja asuminen) ja otamme toimintamallin käyttöön	Ikääntyneiden palvelujen palvelutuotanto	- Toimintamallin peittävyys - Myöhemmin tarkentuvat mittarit
Laitospalveluiden purkaminen, kotihoitoon ja yhteisöllisen asumisen vahvistaminen	- Teemme ikääntyneiden laitoshoidon purkamisen suunnitelman osana palvelustrategiaa ja palveluverkkosuunnitelmaa - Optimoimme palvelujen myöntämisen perusteet ja palvelujen sisällöt - Hyödynnämme sähköisiä etäpalveluja kotiin annettavissa palveluissa	Ikääntyneiden palvelujen palvelutuotanto	- Palvelurakenne ja palvelujen peittävyys - Sähköisten etäpalvelujen osuus kotiin annettavista palveluista
Sairaalapalvelujen kokonaisuus ja vuodeosastokapasiteetin ml. kotisairaalan optimointi	- Määritellään vuodeosastopaikkojen määrä ja rooli hoitoketjussa osana palvelustrategiaa. - Vuodeosastopaikkojen, ikääntyvien hoivapaikkojen ja kotisairaalan toiminnan yhteensovittaminen.	Sairaalapalvelut ja ikääntyneiden palvelujen palvelutuotanto	Erikseen laadittava mittaristo, joka kuvaa vuodeosastohoidon toimivuutta hoitoketjut huomioiden.
Hyvinvointialueen ensihoitopalvelun toiminnan vaikuttavampi kohdentuminen	- Huomioimme ensihoitopalveluiden kehittämisessä muut alueen kotiin vietävät palvelut. - Pyrimme toimenpiteillä siihen, että ensihoidon ns. turhat tehtävät vähenevät ja potilaat saadaan ohjattua niihin palveluihin, joilla on enemmän vaikuttavuutta kyseessä olevassa tilanteissa.	Sairaalapalvelut, pelastuspalvelut ja ikääntyneiden palvelujen palvelutuotanto	Ensihoidon tarpeettomien käyntien osuus (X-5 koodi) käyntimääristä.

varha



3 Kaupungin hyvinvointi- ja vapaa-aikapalvelut ikäihmisille

Uudenkaupungin kaupunki panostaa ikäihmisten hyvinvointiin ja elämänlaatuun tarjoamalla monipuolisia ja kattavia palveluita eri elämänvaiheissa oleville. Tarjoamme laajan valikoiman liikunta-, kulttuuri- ja kirjastopalveluja, jotka on suunniteltu erityisesti ikääntyvien tarpeet huomioiden.

Kaupungin liikuntapalvelut tarjoavat ikäihmisille suunnattuja liikuntaryhmiä, kuten tuolijumppaa, vesijumppaa ja kuntosaliryhmiä sekä ryhmäliikuntaa. Nämä liikuntamuodot auttavat parantamaan tasapainoa, liikkuvuutta ja edistävät mielen hyvinvointia.

Museo- ja kulttuuripalvelut tarjoavat ikäihmisille mahdollisuuden nauttia historiasta, taiteesta ja kulttuurista. Palvelut tukevat myös henkistä hyvinvointia, tarjoavat virikkeitä ja ennen kaikkea edistävät yhteisöllisyyttä.

Kirjasto tarjoaa monipuolisia palveluja, jotka tukevat ikäihmisten hyvinvointia, tarjoavat virkistystä, luovat mahdollisuuksia oppimiseen sekä vahvistavat yhteisöllisyyttä. Kirjasto ei ole vain kirjojen lainaamista varten, vaan sieltä löytää monenlaisia muitakin palveluja ikäihmisten tarpeisiin mm. digineuvontaa, liikuntavälineiden lainausta, piha- ja lautapeliin lainausta sekä kirjastolla järjestetään erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia.

Kulttuuri- ja liikuntaluotsi toiminta mahdollistaa iäkkäämmän henkilön pääsyn eri tilaisuuksiin. Sakunkulman päiväkeskus taas tarjoaa ikäihmisille monipuolista maksutonta päivätoimintaa ja kaupungin seniorikortilla ikäihmisten maksullinen harrastaminen on tehty todella edulliseksi.

3.1 Liikunta

Liikuntaneuvonta

Kaupungissa palvelee liikuntaneuvoja, jos kaipaa apua liikunnan aloittamisessa tai sopivan liikuntamuodon löytämisessä. Palvelu on suunnattu liikuntaan tottumattomille ja terveysliikunnan aloittamista harkitseville henkilöille.

Liikuntapalveluiden liikuntaneuvojalta saa ilmaista henkilökohtaista opastusta ja neuvontaa liikuntaan ja terveyteen liittyvissä asioissa sekä tietoa Uudenkaupungin liikuntamahdollisuuksista olipa kyseessä yksityisen, seuran tai kaupungin järjestämä toiminta. Tarjolla on myös ryhmäliikuntaneuvontaa eri ikäryhmille kurssimuotoisesti. Kaksi kurssia vuodessa kullekin ikäryhmälle.

Liikuntaneuvonnassa käsitellään monipuolisesti liikuntaan, ravintoon ja uneen liittyviä asioita. Käsiteltävät asiat riippuvat täysin asiakkaan tarpeista ja toiveista. Kyseessä on kaupunkilaisten omaehtoisen liikunnan aktivoiminen ja liikunnan lisääminen yksinkertaisin keinoin. Liikuntaneuvoja neuvoo liikunnan aloittamisessa ja tukee asiakasta prosessin aikana. Liikuntaneuvontaprosessin

aikana asiakas ja liikuntaneuvoja voivat tarpeen mukaan kokeilla erilaisia liikuntalajeja. Liikuntaneuvoja tutustuttaa prosessin ajan asiakasta kaupungin tarjoamiin eri liikuntamahdollisuuksiin.

Liikuntapalveluilta voi myös lainata liikuntavälineitä yksilö- tai ryhmäliikuntaan sekä he pitävät pyydettyä myös liikunta- ja terveysaiheisia luentoja ja infotilaisuuksia eri ryhmille.

Erityis- ja terveysliikunta

Uudessakaupungissa erityis- ja terveysliikunnan parissa on mahdollisuus harrastaa monenlaista. Sen mahdollistavat Eläkeläisyhdistykset, Kansanterveys- ja vammaisyhdistykset, Vakka-Suomen kansalaisopisto ja kaupungin liikuntatoiminta.

Erityisliikunnalla tarkoitamme sellaisten henkilöiden liikuntaa, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikkenemisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.

Voimaa Vanhuuteen

Ohjelman päämääränä on edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla. Liikunta on osoitettu tehokkaaksi ja edulliseksi tavaksi edistää ikäihmisten hyvinvointia laaja-alaisesti. Uudenkaupungin tavoitteena on lisätä ikäihmisille voima- ja tasapainoharjoittelua, liikuntaneuvontaa sekä ulkoilua.

Ulkoiluystävät

Ulkoiluystävät toimivat ikäihmisen ulkoiluapuna. Uudessakaupungissa on ajankohtaisesti koulutettu 11 ulkoiluystävää.

Löydä liikunta -opas

Uudenkaupungin liikuntapalveluiden kokoamasta kattavasta oppaasta löytää tietoa liikuntapalveluiden sekä eri seurojen ja yhdistysten tarjoamista liikuntapalveluista. Opas sisältää tietoa myös yksityisten toimijoiden tarjoamista palveluista. [Löydä liikunta -opas](#) (linkki lähteissä)

3.2 Museo

Uudenkaupungin museo on osa Uudenkaupungin hyvinvointi- ja vapaa-aikapalveluja. Museon tarkoituksena on tuottaa elämyksiä ja tietoa kaupungin menneisyydestä. Tähän museo tähtää esittelemällä mm. valokuva- ja esinekokoelmiaan verkossa ja näyttelyissä. Uudenkaupungin museo ylläpitää neljää mielenkiintoista museokohdetta: Wahlbergin museotaloa, Merimiehenkotimuseota, Luotsimuseota ja Kalannin kotiseutumuseota. Museon laajat kokoelmat ja palvelut tarjoavat niin kaupunkilaisille kuin vieraillekin tietoa Uudenkaupungin yli nelisataavuotisesta historiasta. Museo toimii aktiivisesti myös museotilojen seinien ulkopuolella. Seniorikortilla on vapaa pääsy Wahlbergin museotaloon syyskuun ja huhtikuun välisenä aikana.

Uudenkaupungin museolla on myös runsaasti palveluita verkossa, eivätkä vaadi sijainnissa olemista, joten museon palveluista voi nauttia, vaikka kotoa käsin, jos esimerkiksi liikkuminen on haastavaa. Seinätön museo -mobiilioppaita voi katsella puhelimesta tai tietokoneelta. Museo järjestää myös verkkonäyttelyitä. Museon valokuva- ja esinekokoelmiin voi tutustua Finna-palvelusta ja aikataulun

salliessa museon työntekijä voi tulla kertomaan sovitusta paikallishistoriaan liittyvästä asiasta tai vaikkapa näyttämään valokuvia. Vuoden aikana museon työntekijät vierailevat mm. Kuunarissa, Sakunkulmassa ja eri eläkeläisjärjestöjen tilaisuuksissa sekä esimerkiksi Seniorimessuilla kertomassa kaupungin historiasta ja näyttämässä vanhoja valokuvia.

3.3 Kulttuuri

Kulttuuripalvelut ovat yhteistyötahona monissa kaupungin tapahtumissa ja päätoteuttaja muun muassa kansallisen veteraanipäivän, kaatuneiden muistopäivän, itsenäisyyspäivän ja joulurauhan julistuksen juhllisuuksissa. Lisäksi kulttuurikeskus Crusellissa järjestetään konsertteja, teattereita ja muita tapahtumia, joista useat ovat maksuttomia. Siellä on myös vaihtuvia taidenäyttelyitä, joihin on vapaa pääsy.

Kulttuurikeskus Crusellissa kokoontuva luovien ihmisten vertaistukiryhmä on kaikille avoin ryhmä, jossa voi tutustua uusiin ihmisiin sekä hakea innostusta luoviin harrastuksiin ja Uki Open stage järjestetään neljä kertaa vuodessa. Silloin lava on vapaa ja kuka tahansa pääsee esiintymään.

Crusellissa on järjestetty myös luentotilaisuuksia, kuten sotaorpojen tilaisuus. Kalannin Eläkeläiset ry järjesti Crusellissa marraskuussa muotinäytöksen ja koulutustilaisuuden. Läntisen tanssin aluekeskuksen tuottama Kesäkulkurit-kiertue vieraili kolmessa eri asumisyksikössä.

Testamentti- ja perintövaroin on järjestetty useita musiikkiesityksiä asumisyksiköissä, kuten Crusell-viikon hoivakotikonsertteja, Päivi Kurkilahden ja Rami Rafaelin elokuvamusiikkikiertue, sekä Susanna Pihlajan ja Kalle Klotzin esityksiä. Lisäksi on toteutettu kuvataide- ja muistelutyöpajoja, joita on ohjannut Kirsti Lento.

3.4 Kirjastopalvelut

Kirjakassin avulla kirjaston aineisto kulkee kassissa asiakkaalle kotiin tai palvelutaloon, kun asiakas ei enää ole siinä kunnossa, että voi itse käydä kirjastossa. Kirjakassi kootaan asiakkaan toiveiden mukaan ja kirjojen lisäksi voi pyytää esim. äänikirjoja, elokuvia, musiikkia ja aikakauslehtiä. Kotipalveluasiakkaalla on käytössä pitkä laina-aika eli 8 viikkoa. Uutta kirjakassia toimitettaessa vanhat lainat palautetaan samalla.

Saavutettavuuskirjasto Celia on valtion erikoiskirjasto, joka tukee yhdenvertaisuutta lukemisessa ja oppimisessa. Celia tuottaa ja välittää ääni- ja pistekirjoja sekä muita erikoisvalmisteisia kirjoja ja oppimateriaaleja kaikille, joille tavallisen kirjan lukeminen on vaikeaa lukivaikeuden, sairauden, vamman tai vastaavan syyn vuoksi. Voit rekisteröityä Celian asiakkaaksi Uudenkaupungin kirjastoissa. Uudenkaupungin kirjastolla on myös pieni Celian CD-äänikirjojen kokoelma lainattavana. Lisätietoa saat kirjastosta tai Celian verkkosivuilta.

Kirjaston esinekokoelmasta on mahdollista lainata mm. erilaisia liikuntavälineitä kuten kävelysauvoja, frisbeegolf-settejä ja pihapelejä. Lainattavissa on myös energiamittareita, Korihaiden kausikortti, roskapihtejä sekä erilaisia lautapelejä. Kalannin kirjastossa on ulkona ja kirjaston tilassa käytettävissä rollaattori.

Sakunkulman päiväkeskuksessa on tarjolla pieni, vaihtuva siirtolainakokoelma. Saatavilla on kirjoja, äänikirjoja ja aikakauslehtiä, joita voi lukea paikan päällä tai lainata neljäksi viikoksi kotilainaan. Aineisto palautetaan Sakunkulmaan.

Pääkirjastolla on säännöllisesti tarjolla digineuvontaa arjen pieniin digipulmiin, kuten älypuhelisten ja tablet-tietokoneiden käyttöön.

Kirjastosta voi varata ryhmille aikoja kirjastokierrokselle, jossa kirjastonhoitaja esittelee kirjaston palveluita ja kokoelmia. Kierroksen sisällöt voidaan räätälöidä toiveiden mukaan. Kirjasto järjestää myös säännöllisesti kirjallisuuteen liittyviä tapahtumia, joihin kaikilla on vapaa pääsy. Kirjaston tapahtumatoimintaa ovat esim. kirjailijavierailut, lukupiiritoiminta, vanhojen elokuvien kerho, kirjavinkkaukset, runokävelyt sekä viriketuokiot palvelutaloissa.

3.5 Kulttuuri- ja liikuntaluotsitoiminta

Kulttuuri- ja liikuntaluotsit ovat vapaaehtoisia, joita voi pyytää mukaan erilaisiin tilaisuuksiin sosiaalisesti tueksi. Luotsia voi pyytää seuraksi esimerkiksi jännityksen, ujuden tai muun vastaavan syyn vuoksi – tai ihan vain siitä syystä, että osallistuminen tilaisuuksiin ilman kaveria ei tunnu luontevalta. Toimintaa koordinoidaan Uudenkaupungin hyvinvointi- ja vapaa-aikapalveluissa. Maksullisissa tilaisuuksissa tilaaja itse on velvollinen maksamaan oman pääsymaksun, mutta Uudenkaupungin kaupunki vastaa luotsin kuluista.

Voit saada luotsin mukaasi muun muassa seuraavanlaiseen toimintaan:

- Kaikenlaiseen maksuttomaan kulttuuri- ja liikuntatoimintaan (esim. kirjasto- ja taidenäyttelykäynnit, maksuttomat konsertit ja teatteriesitykset, luontokävelyille, jne.)
- Kaikkeen Uudenkaupungin Hyvinvointi- ja vapaa-aikapalveluiden toimintaan maksullisuudesta riippumatta (esim. museokäynnit, uimahallikäynnit, kulttuurikeskus Crusellin tapahtumat, jne.)
- Kulttuuri- ja liikuntaluotsien yhteistyökumppaneiden järjestämät tapahtumat.

3.6 Seniorikortti

Seniorikortti on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille uusikaupunkilaisille ja sen hinta on 55 € / 12 kk tai 27,50 € / 6 kk. Seniorikortin voi lunastaa koska tahansa ja se on voimassa ostopäivästä eteenpäin.

Seniorikortilla käyttäjä saa rahanarvoisia etuja liikunta- ja kulttuuripalveluihin. Seniorikortti on ollut myynnissä vuodesta 2019 lähtien, ja sen on lunastanut keskimäärin 222 henkilöä vuosittain.

Seniorikorttia voi käyttää Uudessakaupungissa seuraaviin palveluihin:

Liikuntapalvelut

- Seniorikortti sisältää omatoimisen harjoittelumahdollisuuden uimahallilla ja Wintterin kuntosalilla arkipäivisin (ma-pe) sekä Kalannin ja Lokalahden kuntosaleilla kaikkina aukioloaikoina. Osallistuessa vesiliikuntaryhmiin maksetaan vielä erillinen ohjausmaksu.
- Vuoden kortilla seniorikorttilainen voi ottaa yhden henkilön maksutta mukaan kokeilemaan kaupungin tarjoamia liikuntapalveluita 3 kertaa vuodessa.
- Puolen vuoden kortilla seniorikorttilainen voi ottaa yhden henkilön maksutta mukaan kokeilemaan kaupungin tarjoamia liikuntapalveluita kerran.

Kulttuuripalvelut

- Vuoden kortilla seniorikorttilainen voi ostaa kaksi lippua yhden hinnalla kulttuurikeskus Crusellin tai elokuvateatteri Kuvalan näytöksiin tai tapahtumiin 2 kertaa vuodessa.
- Puolen vuoden kortilla seniorikorttilainen voi ostaa kaksi lippua yhden hinnalla kulttuurikeskus Crusellin tai elokuvateatteri Kuvalan näytöksiin tai tapahtumiin kerran puolella vuodessa.

Museo

- Seniorikorttilainen voi käydä Uudenkaupungin museon Wahlbergin museotalossa (Ylinenkatu 11) maksutta syyskuun ja huhtikuun välisenä aikana museon aukioloaikoina.

3.7 Sakunkulman päiväkeskus

Ikäihmisten kaikille avoimella päiväkeskustoiminnalla on Uudessakaupungissa pitkät juuret ja vakiintunut asema. Sakunkulman päiväkeskus on toiminut jo yli 30 vuotta ikäihmisten avoimena olohuoneena, sen toiminta on ollut tavoitteellista ja tuloksellista sekä se on muodostunut oleelliseksi osaksi ikäihmisten palveluja.

Nykyään Sakunkulman päiväkeskus on kaikille ikäihmiselle tarkoitettu avoin kohtaamispaikka, joka on avoinna ma-ke klo 8–15. Päiväkeskus on paikka, jonne voi vapaasti tulla vain oleskelemaan, osallistumaan ohjelmiin tai lukemaan lehtiä. Päivätoiminta on maksutonta ja osallistua toimintaan voi siten, miten itse parhaaksi kokee. Päiväkeskuksessa voi tavata muita, keskustella ja osallistua ryhmätoimintaan. Tämä vähentää yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä, joka on usein ikäihmisten keskuudessa suuri haaste. Sakunkulman päiväkeskus parantaa ikäihmisten arkea tarjoamalla monenlaisia tukea ja toimintaa, jotka tukevat ikäihmisiä elämään aktiivisempaa, terveempää ja yhteisöllisempää elämää. Sakunkulma on todettu erittäin merkitykselliseksi ja tärkeäksi kohtaamispaikaksi kaupungissa ja käyntikertoja on keskimäärin kuukaudessa noin 500.

Fyysinen toimintakyky

Sakunkulmassa on vaihtuva kattaus erilaisia liikuntaryhmiä, kuten ikäihmisille suunnattuja tuolijumppia, joogaa ja senioritanssia. Pihapiirissä sijaitseva maksuton kuntosali on avoinna ma-pe klo 8–15. Tällaiset aktiviteetit parantavat fyysistä terveyttä, tasapainoa, liikkumiskykyä ja samalla ehkäisevät kaatumisia.

Sosiaalinen ja henkinen hyvinvointi

Päiväkeskus tarjoaa ikäihmisille paikan, jossa he voivat tavata muita, keskustella ja luoda ystävyssuhteita. Viikoittaiset ryhmät ja yhteiset kerhot (muistelupiiri, tietokilpailuryhmä, murrepiiri, levyraati, hengellinen piiri, pelikerho, bingo) sekä aika ajoin järjestetyt matkat ja reissut edesauttavat yhteisöllisyyden tunnetta ja vahvistavat myös ikäihmisten sosiaalista verkostoa. Yksinäisyys on suuri haaste monille ja päiväkeskuksen tarjoama yhteisöllisyys voi vähentää eristäytymisen tunnetta, lisätä elämäniloa ja parantaa mielialaa.

Vapaaehtoistoiminta ja osallistaminen

Ikäihmisillä on myös mahdollisuus osallistua vapaaehtoistoimintaan esim. olemalla vastuussa jonkin ryhmän toiminnasta. Vapaaehtoistyö, muiden auttaminen ja yhteisiin projekteihin osallistuminen ja yhdessä suunnittelu lisää osallisuuden kokemuksia ja tyytyväisyyden kokemuksia. Retkien, tapahtumien ja ohjelmiston suunnittelu tehdään yhteistyössä Sakunkulman kävijöiden kesken, jotta ohjelmisto olisi mahdollisimman monipuolista ja mieluista kaikille. Tämä vahvistaa kävijöiden itseluottamusta ja ennen kaikkea osallisuuden tunnetta.

Sakunkulman tiloissa toimii myös Varhan palveluneuvontapiste ja SPR:n terveystieteiden säännöllisin väliajoin. Tiloja käyttää säännöllisesti noin 30 toimijaa, yhdistystä, järjestöä tai seuraa, joista valtaosa on ns. sote-järjestöjä.

4 Vanhusneuvosto

Uudenkaupungin vanhusneuvosto on kaupungin ja sen alueella toimivien eläkeläis- ja vanhusjärjestöjen sekä ikääntyvän väestön yhteistyöelin, jonka tarkoitus on varmistaa kaupungin ikääntyneen väestön vaikutus- ja osallistumismahdollisuudet omaa ikäryhmäänsä koskeviin asioihin.

4.1 Vanhusneuvoston tehtävät ja toimintatapa

Kunnan vanhusneuvosto on lakisääteinen vaikuttamistoimielin, jonka tehtävä on edistää viranomaisten, päättäjien ja ikääntyntä väestöä edustavien järjestöjen yhteistoimintaa kunnassa ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen tukemiseksi. Se seuraa ikäihmisille suunnattujen palveluiden laatua ja riittävyyttä. Uudenkaupungin vanhusneuvosto on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton.

Kuntalain 27 pykälän mukaan vanhusneuvostolle on annettava mahdollisuus vaikuttaa kunnan eri toimialojen toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan asioissa, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden, elinympäristön, asumisen, liikkumisen, päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen taikka ikääntyneen väestön tarvitsemien palvelujen kannalta. Se ottaa kantaa ja antaa lausuntoja asioista, joilla on vaikutusta em. asioihin sekä pyydettyä että muutenkin. Em. vaikuttamismahdollisuudet ovat joiltain osin parantuneet, mutta kehitettävää yhteistyössä viranhaltijoiden ja päättäjien kanssa on, jotta tavoite toteutuisi lain tarkoittamalla tavalla.

Vanhusneuvosto osallistuu yhdessä muiden toimielinten kanssa Vanhuspalvelulain 6 §:ssä tarkoitetun iäkkäiden henkilöiden tarvitsemia palveluita koskevan suunnitelman valmisteluun sekä palveluiden riittävyyden ja laadun arviointiin niiltä osin kuin ne ovat kuntien järjestettäviä. Lisäksi Vanhusneuvosto laatii vuosittain toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen sekä toteuttaa eläkeläisparlamentin, vanhustenviikon, järjestää erilaisia luentotilaisuuksia, paneeleita ja tapahtumia kuten suositut seniorimessut.

4.1.1 Vanhusneuvoston jäsenet ja kokoukset

Vanhusneuvosto kokoontuu vuosittain vähintään 6 kertaa, tarvittaessa muulloinkin. Kokousten esityslistat ja pöytäkirjat ovat luettavissa kaupungin verkkosivuilla. Varsinaisia jäseniä on 5, lisäksi sihteeri ja kaupunginhallituksen nimeämä yhdyshenkilö.

5 Järjestötoiminta

Järjestötoiminta tukee ikäihmisten hyvinvointia ja osallisuutta.

Järjestötoiminta on monille ikäihmisille tärkeä osa arkea. Se tarjoaa merkityksellistä tekemistä, sosiaalisia kontakteja sekä mahdollisuuden vaikuttaa ja osallistua yhteisön toimintaan. Toiminta vahvistaa osallisuuden kokemusta, tukee fyysistä ja henkistä hyvinvointia ja ehkäisee yksinäisyyttä, joka on yksi ikääntyvien yleisimmistä haasteista.

Ikäihmisten osallistuminen järjestötoimintaan on Suomessa varsin yleistä. Tutkimusten mukaan suuri osa eläkeikäisistä osallistuu jollain tavoin kolmannen sektorin toimintaan – esimerkiksi yhdistysten jäsenyyksien, vapaaehtoistyön tai yhteisöllisten tapahtumien kautta.

Uudessakaupungissa toimii runsaasti erilaisia eläkeläisten yhdistyksiä ja niiden toiminta on vireää. Mukana on sekä yleisyhdistyksiä että tiettyyn teemaan, elämäntilanteeseen tai harrastukseen keskittyviä yhdistyksiä – jokaiselle löytyy jotakin. Monipuolinen tarjonta tukee ikäihmisten mahdollisuuksia löytää omannäköisiä tapoja osallistua ja kokea yhteisöllisyyttä.

Kovien taloudellisten arvojen ja säästöpainneiden keskellä järjestötoiminta tarjoaa inhimillisen vastapainon – yhteisöllisyyttä, välittämistä ja arjen merkityksellisyyttä, joita ei voi mitata euroissa. Se täydentää julkisia palveluita ja luo hyvinvointia ruohonjuuritasolla, juuri siellä missä ihmiset elävät.

Ikääntyneiden aktiivinen rooli järjestötoiminnassa on tärkeä voimavara Uudellekaupungille – se lisää yhteisöllisyyttä, tuo esiin kokemustietoa ja rakentaa sukupolvien välistä ymmärrystä.



6 Tiivistelmä ja johtopäätökset

Ikäihmisten hyvinvoinnin tukeminen on merkittävä osa ennaltaehkäisevää työtä, jonka tavoitteena on ylläpitää elämänlaatua, lisätä toimintakykyä ja mahdollistaa itsenäinen elämä mahdollisimman pitkään. Monipuoliset ja yksilölliset hyvinvointia tukevat toimet vähentävät yksinäisyyttä, ehkäisevät tapaturmia ja vahvistavat yhteisöllisyyden tunnetta.

Uudenkaupungin kaupunki tarjoaa jo nyt kattavasti erilaisia hyvinvointia tukevia palveluja ikäihmisille ja niiden jatkuminen on tärkeää. Tapaturmien, kuten kaatumisten ennaltaehkäisyyn tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota. Esimerkiksi lonkkamurtumat ovat lisääntymässä. Yksi konkreettinen keino voisi olla liukuesteiden jakelun laajentaminen. Samoin olisi hyvä pohtia, voisimmeko kehittää uutta matalan kynnyksen liikuntatoimintaa ikäihmisille, joka houkuttelisi myös passiivisempia mukaan.

Kuntalaiskyselyissä esiin nousseet kokemukset, erityisesti eläkeikäisten kokema turvattomuus, antavat tärkeää tietoa ikäihmisille suunnattujen palvelujen kehittämiseksi. Erityisesti Sakunkulman päiväkeskuksella on keskeinen rooli turvattomuuden ja yksinäisyyden ehkäisyssä. Se tarjoaa ikäihmisille matalan kynnyksen kohtaamispaikan, jossa on mahdollista osallistua toimintaan, tavata toisia ja saada tukea arkeen. Sakunkulman kaltaiset yhteisölliset tilat ovat erittäin tärkeitä ja merkityksellisiä ikäihmisille.

Tämän hyvinvointikertomuksen tietoon nojaten voimme todeta, että Uusikaupunki on onnistunut vahvistamaan omaishoidon tuen hyödyntämistä keskimääräisesti selvästi paremmin kuin alueella tai valtakunnallisesti. Kehitys osoittaa, että ikäihmisten kotona asumisen tukemiseen on panostettu. Kasvava omaishoidon tuen käyttö heijastaa toimivia käytäntöjä sekä hyvää yhteistyötä omaishoitajien, Varhan ja kaupungin välillä. Tämä suunta tukee ikäystävällisen kunnan tavoitteita ja tarjoaa vahvan pohjan jatkokehittämiselle.

Tämän kertomuksen tiedot herättävät kuitenkin myös ajatuksia siitä, olisiko ajankohtaista tarkistaa ja päivittää Ikäystävällinen Uusikaupunki -ohjelma vastaamaan ikäihmisten nykyisiä tarpeita entistä tarkemmin.

7. Loppusanat

Voidaan todeta, että Uudenkaupungin ikäihmiset voivat kokonaisuutena tarkasteltuna hyvin. Ikääntyneiden hyvinvointi on keskimääräistä valtakunnallista tasoa parempi, mikä osoittaa tehtyjen toimenpiteiden vaikuttavuutta ja oikeaa suuntaa. Voidaan korostaa eri toimijoiden kuten kaupungin, vanhusneuvoston, Varhan ja yhdistysten välistä tärkeää yhteistyötä, joka muodostaa vahvan perustan hyvinvoinnin tukemiselle.

Uudenkaupungin väestöstä jo noin kolmasosa on yli 64-vuotiaita ja ikääntyneiden määrä kasvaa edelleen. Tämä kehitys korostaa tarvetta panostaa ikäihmisten hyvinvointiin entistä suunnitelmallisemmin ja pitkäjänteisemmin. Jatkossa onkin erityisen tärkeää kuunnella ikäihmisten omia kokemuksia ja tarpeita herkällä korvalla, jotta palvelut ja toiminnot vastaavat heidän arkeaan vahvistaen turvallisuuden tunnetta, osallisuutta ja elämäniloa.

Lopuksi voidaan todeta, että yhdessä voimme rakentaa Uudestakaupungista yhä ikäystävällisemmän paikan. Kaupungin, jossa ikääntyminen on arvostettua, arki merkityksellistä, paikan, jossa jokainen saa elää ja tulla nähdyksi ja olla mukana. Kun jokainen ikäihminen voi tulla kuulluksi sillä vahvistetaan Uudenkaupungin asemaa aidosti ikäystävällisenä kaupunkina.

Lähteet

lääkkäiden tapaturmat (2025). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/iakkaiden-tapaturmat> 8.5.2025.

Uudenkaupungin hyvinvointisuunnitelma 2023–2025 (2023)
<https://uusikaupunki.fi/sites/default/files/2023-02/Hytesuunnitelma%2031012023.pdf>

Kaatumiset ja putoamiset (2023). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/iakkaiden-tapaturmat/kaatumiset-ja-putoamiset> 8.5.2025.

Kaupungin hyvinvointi ja vapaa-aikapalvelut ikäihmisille (2025). Uudenkaupungin kotisivut.
<https://uusikaupunki.fi/fi/ikaihminen-hyvinvointi-ja-vapaa-aikapalvelut> 11.4.2025.

Lonkkamurtuma (2017). Käypä Hoito -suositus.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50040> 16.5.2025.

Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan ikäisestä väestöstä (2025). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Sotkanet.
<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s06MAAA=®ion=szbLBgA=&year=sy5szsV0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.5&buildTimestamp=202505220800> 16.5.2025.

Löydä liikunta -opas (kevät 2025). Uudenkaupungin liikuntapalvelut.
<https://uusikaupunki.fi/sites/default/files/2025-03/L%C3%B6yd%C3%A4%20liikunta%20kev%C3%A4t%202025.pdf>

Omaishoidon tuella kotona hoidettavat 75 vuotta täyttäneet (2025). NHG Finland Oy. Kuntamaisema. <https://portal.kuntamaisema.fi/> 16.5.2025.

Suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi (2023–2025). Varha.
https://www.varha.fi/sites/default/files/2024-02/suunnitelma-ikaantyneen-vaeston-tukemiseksi_mrt-004.pdf 22.5.2025.

Uudenkaupungin kaupungin ikäihmisten väestötiedot (2025). Digi- ja väestötietovirasto väestötietojärjestelmä. 15.5.2025.

Vanhusneuvosto (2024). Uudenkaupungin vanhusneuvoston toimintasääntö.
<https://uusikaupunki.oncloudos.com/kokous/2024396-4-14954.PDF> 26.6.2025.

Yli 64-vuotiaiden osuus väestöstä (2025). Kuntamaisema. <https://portal.kuntamaisema.fi/> 8.8.2025.

Kiitos
Suvi Hammar
Mari Jalava
Taru Joutsu-Huutola
Salla Mäkinen
Teija Pajula
Joni Pietiläinen
Jasmin Ropponen
Eeva Sinervä
Juuso Sinervä
Marketta Suoja-Sjöblom
Jan Vuorenlaakso

Teksti – Venla Blomros
Taiton viimeistely – Sonja Stenman

