



POLITIIKKA SUOSITUS / POLICY BRIEF

Ikäihmisten hyvinvoinnin edistämisessä on kiinnitettävä huomiota kotona asumisen tukemiseen sekä digitaalisten palvelujen ja osallistavan toiminnan saatavuuteen ja saavutettavuuteen

Itä-Suomen yliopiston Vaikuttavuuden talon tutkimusryhmä yhteistyössä Kainuun HYTE- ja SOTE-asiantuntijoiden ja alueen ikäihmisten kanssa kehitti kokonaisvaltaisen ja ikäihmisiä osallistavan ryhmämuotoisen palveluohjauksen toimintamallin Itä-Suomen yliopiston PROMEQ- hankkeen pohjalta. Yhteiskehittämisen päätulokset koskivat ikäihmisten kotona asumista, digitaalisten palvelujen ja osallistavan toiminnan saatavuutta ja saavutettavuutta sekä ikäihmisten vaikuttamisen mahdollisuuksia palvelujen kehittämisessä. Ratkaisuina esitetään osallistavan, ryhmämuotoisen palveluohjauksen järjestämistä, julkisten kulkuyhteyksien kehittämistä pitkien välimatkojen maakunnassa ja hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen järjestämiä, säännöllisiä ikäihmisten kokoontumisia. Vaikuttavuuden arviointiin esitetään yhteiskunnan sosiaalisen laadun mallia systemaattisen tiedonkeruun pohjaksi. Kehittämistyön tuloksiin ja kokemuksiin perustuvat suositukset ovat:

- 1.** Ikäihmisten asumiseen ja digitaalisten palvelujen käyttöön liittyvä tuki ja ohjaus tulee olla osallistavaa, joka voidaan toteuttaa esim. ryhmämuotoista palveluohjausta järjestämällä.
- 2.** Hyvinvointia ja terveyttä edistävään sosiaaliseen toimintaan pääseminen tulee turvata esim. julkisia kulkuyhteyksiä kehittämällä.
- 3.** Ikäihmisten vaikutusmahdollisuuksia päätöksenteossa ja palvelujen saamisessa tulee lujittaa hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen ikäihmisille järjestämien säännöllisten tapaamisten ja systemaattisen tiedonkeruun avulla.

1 Ikäihmisten hyvinvointia heikentäviä tekijöitä pitkien välimatkojen Kainuussa

Seuraavassa taulukossa (1) kuvataan yhteiskehittämisessä esille nousseet tekijät, jotka heikentävät ikäihmisten hyvinvointia Kainuussa.

TAULUKKO 1. Hyvinvointia heikentävät tekijät Kainuun ikäihmisillä

SOSIAALINEN LAADUN VIITEKEHYS	KAINUUN IKÄIHMISET
SOSIOEKONOMINEN TURVALLISUUS: Ihmisillä on suojaa köyhyyttä ja muita materiaalisia riskejä vastaan, sekä saatavilla palvelut ja tukitoimet auttamaan ongelmien yli.	Kotona asumiseen liittyvien, ei-hoidollisten, palvelujen tasavertainen saatavuus. Sähköisten/digitaalisten sote-palvelujen käyttämiseen liittyvän osaamisen ongelmat ja epätietoisuus palvelujen saamisessa.
SOSIAALINEN OSALLISUUS: Ihmiset ovat osallisia kaikissa yhteiskunnan taloudellisissa, poliittisissa ja muissa avaintoiminnoissa. Heillä on tunne siitä, että he kuuluvat yhteiskuntaan ja ovat osa yhteisöjään, ja että he voivat vaikuttaa siihen, miten yhteiskuntaa kehitetään.	Osallisuutta tukevan toiminnan puuttuminen (esim. harrastukset, kulttuuri, ryhmä- ja vertais-toiminta). Osallisuutta tukevaan toimintaan pääseminen liikenneyhteyksien puutteen vuoksi. (esim. oman auton välttämättömyys).
SOSIAALINEN VALTAISTUMINEN: Ihmisillä on tasa-arvoiset elämänmahdollisuudet, tiedot ja taidot, ja heille on mahdollista käyttää kapasiteettejaan maksimaalisesti itsensä ja yhteiskunnan hyväksi tavoilla, jotka tukevat heidän hyvinvointiaan.	Eriarvoiset mahdollisuudet elämän, asumisen ja palvelujen saamiseen pitkien välimatkojen takia. Eriarvoiset mahdollisuudet päästä palveluihin. Eriarvoiset mahdollisuudet osallistumisessa terveyttä edistävään toimintaan ja kapasiteetin käyttämiseen itsensä ja yhteiskunnan hyväksi hyvinvointia tukevalla tavoilla.
SOSIAALINEN KOHEESIO EHEYS: Ihmiset saavat elää yhteiskunnassa ja yhteisöissä, joita luonnehtii luottamus julkiseen valtaan ja toisiin ihmisiin, toisista välittäminen, sekä mielipiteen ja ilmaisun vapaus.	Kokemus ikääntyneisiin kohdistuvista kielteisistä asenteista. Epäluottamus ikääntyneiden palveluja koskevaan resurssointiin ja pitkien välimatkojen maaseudun palveluihin ja infran hoitoon.

2 Ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä edistäviä toimenpiteitä ja palveluita koskeva tutkimus

Toimenpide-ehdotusten toimeenpano, palvelujen ja osallistavan toiminnan ja siihen pääsemisen yhdenvertainen saatavuus ja saavutettavuus edellyttävät laaja-alaista vuoropuhelua, tiedonvaihtoa ja koordinoitua hyvinvointialueen, kuntien, järjestöjen ja eri palveluntuottajien välillä.¹ Väestörakenteen alueellisten erojen vuoksi tarvitaan suunnittelua eri alueiden erityispiirteet huomioiden. Kasvavilla kaupunkialueilla huomiota tulee kiinnittää ensisijaisesti palveluiden riittävyyteen ja ikääntyneille sopivan asuntokannan saatavuuteen. Taantuvilla alueilla ikääntyneiden kasvava osuus ja palvelujen saatavuus ovat keskeisiä haasteita. Tärkeää on huomioida, kuinka olemassa olevia asuinalueita voidaan muuttaa vastaamaan ikääntyneiden tarpeita. Nämä tarpeet tulee ottaa huomioon

yhdyskuntasuunnittelussa, yhteistyössä kaavoituksen, rakentamisen ja palveluiden suunnittelun välillä.²

Tutkimusten mukaan teknologiaan liittyvät taidot ovat heikompia iäkkäillä. Enemmistö yli 75-vuotiaista on yhä internetin ja samalla sähköisen palvelujärjestelmän ulkopuolella. Yleisiä ovat digitaalisiin taitoihin liittyvän osaamisen ja tuen puutteiden lisäksi sopivien laitteiden ja tiedon puute, käytettävyyssongelmat sekä huoli tietoturvasta ja luotamuksellisuudesta.³ Digiympäristöt ja -palvelut tulee suunnitella helppokäyttöisiksi, saavutettaviksi ja turvallisiksi, jotta mahdollisimman vähän jäisi käyttäjän taitojen varaan. Tämä on osaltaan julkisten toimijoiden vastuulla ja sitä määrittää myös laki. Yhteisöllinen pienryhmäohjaus, vertaisohjaus ja yksilöllinen ohjaus ovat ikäihmisille hyvin soveltuvia digiohjauksen muotoja.⁴

Sähköisten palvelujen lisäksi pitkien välimatkojen maakunnassa on kiinnitettävä huomiota palvelujen ja osallisuutta tukevien toimintojen tosiasialliseen saavutettavuuteen, kuten etäisyyksiin ja kulkemisen mahdollisuuksiin, jalkautuviin palveluihin ja kaiken ikäisten asukkaiden osallistumiseen palvelujen järjestämistä ja tuottamista koskevaan keskusteluun, tiedonvaihtoon ja vuoropuheluun.¹ Harvaan asutun maaseudun hyvinvointia ja terveyttä tukevien palvelujen kehittämisessä tulee digitaalisten palvelujen lisäksi suunnitella fyysisiä, omanlaisia, taajamien palveluista poikkeavia ratkaisuja. Liikkuvien palvelujen, monitoimitalojen ja kulkumahdollisuuksien kehittämisestä hyötyvät useat maaseudun väestöryhmät.⁵

Yhteiskehittämiseen osallistuneiden ikäihmisten tilanne terveyden ja hyvinvoinnin osalta peilautui FinSoten ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvän aihepiirin tuloksiin⁶. Verattuna Kainuun ja koko maan +75-vuotiaaseen väestöön, yhteiskehittämiseen osallistuneet olivat pääosin aktiivisia, kotona itsenäisesti asuvia ja sosiaaliin toimintoihin osallistuvia ikäihmisiä. He olivat pääosin tyytyväisiä arkitoimissa selviytymiseen, ihmissuhteisiin, koettuun elämänlaatuun ja turvallisuuteen. Tyytyväisyyttä osoitettiin erityisesti Kainuun luontoa ja sen läheisyyttä kohtaan.

Sen sijaan tyytyväisyys liikennevälineiden käyttämiseen ja avun saantiin olivat paitsi tutkimuksemme ikäihmisillä, myös FinSoten tulosten mukaan kainuulaisilla +75-vuotiailla muuta maata heikompaa. Tutkimuksemme ikäihmiset korostivat Internetin ja sähköisten palvelujen käyttämisen haasteita. FinSoten tuloksissa esteiden ja huolten kokeminen sähköisten palvelujen käytössä koskettaa ikäihmisiä muita ikäryhmiä enemmän koko maassa. Kainuun +75-vuotiaiden asiointi sähköisissä sote-palveluissa on kuitenkin koko maan vastaavaa ikäluokkaa aktiivisempaa.

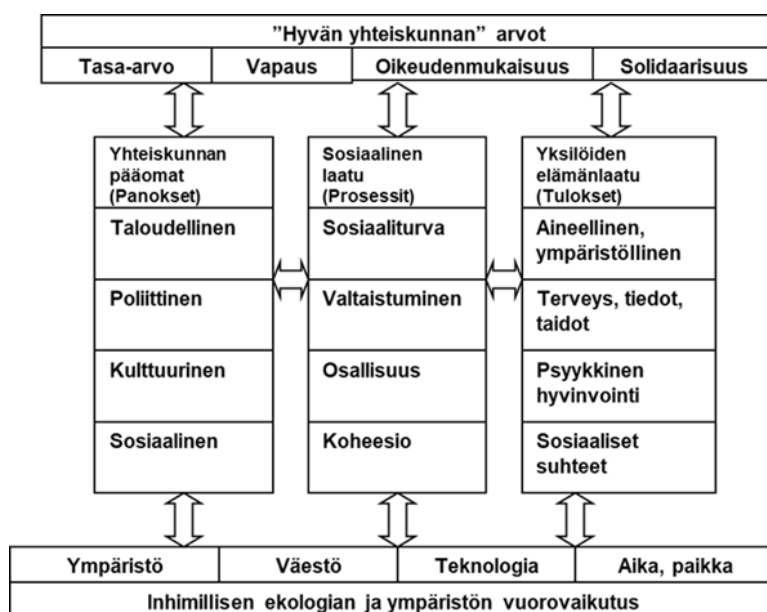
3 Mitä parempi on yhteiskunnan sosiaalinen laatu, sitä parempi on asukkaiden hyvinvointi

Yhteiskehittämissämme hyödynsimme yhteiskunnan sosiaalisen laadun viitekehystä, jossa ihmisten hyvinvointi syntyy yhteiskunnan järjestelmätason ja ihmisten elämissaailman välisessä vuorovaikutuksessa⁷ Yhtäältä yhteiskunnan rakenteet määrittävät ihmisen toimijuuden tilaa, toisaalta ihmisen omat tiedot, taidot ja muut voimavarat

määrittävät hänen kykyään tarttua tilaisuuksiin ja selvitä vastoinkäymisistä. Sosiaalisen laadun viitekehyksessä ihmisten hyvinvointi koostuu fyysisestä terveydestä ja toimintakyvystä, psyykkisestä hyvinvoinnista ja mielenterveydestä, sosiaalisista suhteista ja vuorovaikutuksesta, terveellisestä ja toimivasta asuin- ja elinympäristöstä, riittävästä toimeentulosta sekä pääsystä tarvittaviin palveluihin kuten julkiseen liikenteeseen, sosiaali- ja terveystalouteen sekä mielekkäisiin hyvinvointia ja terveyttä edistäviin toimintoihin.

Sosiaalisen laadun ulottuvuudet⁸ sosioekonominen turvallisuus, sosiaalinen valtaistuminen, sosiaalinen osallisuus ja yhteiskunnan eheys (koheesio) ovat eri tavoin suorassa yhteydessä ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin (kts. Kuvio 1). *Mikäli halutaan vahvistaa ihmisten omaa toimijuutta hyvinvointinsa ja terveytensä ylläpitämisessä ja edistämässä, tulee materiaalien, tiedollisten ja motivaatiotekijöiden lisäksi kiinnittää huomiota myös valtaistumiseen, osallisuuteen ja yhteiskunnan eheyteen hyvinvoinnin perustekijöinä. Nämä sosiaalisen laadun tekijät ovat monimutkaisessa vuorovaikutuksessa keskenään edistäen ja vähentäen mahdollisuuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Yhteen tekijään vaikuttamalla voidaan vaikuttaa myös toisiin.*

Sosiaalisen laadun malli mahdollistaa osittaiskuvien sijasta kokonaiskuvan saamisen hyvinvointiin ja terveyteen sekä niiden taustatekijöihin. Siksi se soveltuu strategiseksi viitekehykseksi, jonka avulla voidaan tavoitteellisesti investoida ihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen.



KUVIO 1. Ihmisten hyvinvointi ja sen edellytykset - sosiaalisen laadun ja elämänlaadun viitekehys ja vaikuttavuusindikaattorit⁹

Ikäihmisten hyvinvointiin ja terveyteen liittyvää palvelujen vaikuttavuutta voidaan arvioida sosiaalisen laadun vaikuttavuusindikaattoreilla systemaattisessa tiedonkeruussa. Taulukko 2:ssa esittelemme yhteiskehittämisen perusteella vahvistuneet keskeiset vaikuttavuusindikaattorit Kainuun kontekstissa. Näiden vaikuttavuusindikaattoreiden käyttöönotto osana systemaattista tiedonkeruuta tukee paitsi ikäihmisten hyvinvoinnin, osallisuuden ja turvallisuuden edistämistä, myös mahdollistaa laajemmin Kainuun HYTE-toiminnan arvioinnin ja vaikuttavuustiedolla johtamisen.

TAULUKKO 2. Yhteiskehittämisen tuloksena tarkentuneet sosiaalisen laadun vaikuttavuusindikaattorit

Sosiaalisen laadun vaikuttavuusindikaattorit	
SOSIOEKONOMINEN TURVALLISUUS	Toimeentulon turvallisuus ja tulojen riittävyys, terveys- ja sosiaalipalvelujen riittävyys ja iäkkään tyytyväisyys.
SOSIAALINEN OSALLISUUS	Yksinäisyys, syrjintä, osallistuminen järjestö- ym. sosiaaliseen toimintaan, tyytyväisyys vapaa-ajan palveluihin.
SOSIAALINEN VALTAISTUMINEN	Kyvykkyys ja toimintamahdollisuudet, elintapojen terveellisyys, osallistuminen terveyden edistämisen toimintaan, riittävä tieto palveluista.
YHTEISKUNNALLINEN KOHEESIO (EHEYS)	Luottamus toisiin ihmisiin, luottamus julkiseen valtaan ja toisten auttaminen.

4. Toimenpide-ehdotukset ikäihmisten hyvinvoinnin ja sen edellytysten parantamiseksi Kainuussa

Yhteiskehittämisen tulosten pohjalta ehdotamme seuraavia toimenpiteitä, joilla voidaan vaikuttaa ikäihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen Kainuussa (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Yhteiskehittämisen tuloksiin pohjautuvat toimenpide-ehdotukset ikäihmisten hyvinvoinnin ja sen edellytysten edistämiseksi Kainuussa.

SOSIAALINEN LAATU	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET
<p>SOSIOEKONOMINEN TURVALLISUUS Digitaalisten palvelujen saavutettavuus ja digitaitojen tasavertainen mahdollistaminen</p>	<p>1. Osallistavan ryhmämuotoisen palveluohjaustoiminnan järjestäminen: yhteisöllistä, tarvelähtöistä ja vertaistukeen pohjautuvaa ohjausta digiosallisuuteen, asumiseen, palveluihin ym. ikääntyneiden tarpeisiin pohjautuviin aiheisiin.</p> <p>2. Osallistumisen mahdollistaminen ryhmätoimintoihin myös etänä, kuvapuhelimen, tabletin yms. välityksellä.</p>
<p>SOSIAALINEN OSALLISUUS Liikkuminen ja kulukyhteydet palveluihin ja osallistavaan toimintaan pääsemiseen</p>	<p>1. Julkisten kuljetuspalvelujen järjestäminen myös syrjäseuduille palveluihin ja osallistavaan toimintaan pääsemiseen: kokoaminen ja koordinointi.</p> <p>2. Infran/teiden kunnossapito, esteettömyyden turvaaminen myös talvisin.</p>
<p>SOSIAALINEN VALTAISTUMINEN Turvallisuus, asuinalueen olosuhteet, kotona asumisen tuki</p>	<p>1. Ohjaus ja neuvonta turvallisen kotona-asumisen mahdollistamiseksi: ennakoiva oman elämän ja asumisen, talouden, liikkumisen ja palvelujen suunnittelu, valmennus ja neuvonta elämän muutostilanteissa.</p> <p>2. Jalkautuvat kotona asumista edistävät palvelut kaikenlaiseen ei-hoidolliseen apuun (esim. "talkkaripalvelut", liikkuvat sote-palvelut).</p>
<p>SOSIAALINEN KOHEESIO Yhteiskunnallisen luottamuksen vahvistaminen, ikääntyneiden äänen ja mielipiteiden kuuluvuus Kainuussa</p>	<p>1. Ikäihmisten asukkaiden mahdollisuudet osallistua palveluiden järjestämistä ja tuottamista koskeviin keskusteluihin.</p> <p>2. Ikäihmisiin kohdistuvien asenteiden ja luottamuksen vahvistamiseksi kehitetty hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen asukasosallisuuteen liittyvä toiminta ikäihmisten kuulemiseksi: matalan kynnyksen hybridityöpajat ja systemaattinen tiedonkeruu kuntien ja hyvinvointialueen käyttöön. Vaikuttavuuden arviointi sosiaalisen laadun indikaattoreilla.</p>

Näin yhteiskehittäminen toteutettiin

Yhteiskehittäminen oli osa "Ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) vaikuttavuuden parantaminen Kainuussa - kehittämistoimenpidettä. Se toteutettiin osana Kainuun soten Helposti lähelläsi (HELLÄ) -hanketta ajalla 1.1.2021 - 31.12.2022. Tavoitteena oli kehittää ja ottaa käyttöön kokonaisvaltainen ja ikäihmisiä osallistava toimintamalli hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen Itä-Suomen yliopiston PROMEQ- hankkeen pohjalta (Ristolainen 2022⁹). Yhteiskehittämiseen osallistuivat Itä-Suomen yliopiston Vaikuttavuuden talon tutkimusryhmä yhteistyössä Kainuun HYTE- ja SOTE-asiantuntijoiden ja alueen ikäihmisten kanssa.

Yhteiskehittämiseen liittynyt pilotointi toteutettiin vuonna 2021 järjestämällä osallistavat työpajat Kainuun ikääntyneiden parissa toimiville sidosryhmille (N=35) sekä eri

kuntien +70-vuotiaille (N=76). Lisäksi järjestettiin neljän kuukauden mittaiset pilotti-/hyvinvointiryhmät, joihin osallistui ikäihmisiä Kajaanissa ja Hyrynsalmella (yhteensä N=22). Pilottiryhmät kokoontuivat viiteen kahden tunnin mittaiseen ryhmätapaamiseen, joita fasilitoivat palveluohjaaja sekä järjestöjen vapaaehtoiset ja ammattikorkeakoulun edustaja. Ryhmätoimintojen sisällöt suunniteltiin yhdessä ryhmäläisten kanssa. Toiminta rakentui sosiaalisen ja tiedollisen tuen sekä yhteisen tekemisen ympärille. Se sisälsi tietoa terveyden edistämisestä, palveluista, tapahtumista ja sote-uudistuksesta sekä keskustelua, vertaistukea, kulttuurua ja liikuntaa.

Tutkimusaineisto, jonka pohjalta osallistavan ryhmätoiminnan malli kehitettiin, koostui työpajojen ja hyvinvointiryhmien osallistujien ennakkotehtävistä, ryhmähaastatteluista ja henkilökohtaisista kyselyistä sekä pilottiryhmien ohjaajien ryhmistä kirjoittamistaan itsearvioinneista ja ryhmähaastatteluista.

^{1,5} Alueellinen yhdenvertaisuus turvattava uudistuvissa sote-rakenteissa. 2020. Poliitikkasuositus 6/2020. Maaseutu sote uudistuksessa – Julkisen palvelulupauksen toteutuminen maakunnallisissa rakenteissa

² Helminen, V., Vesala, S., Rehunen, A., Strandell, A., Reimi, P., & Priha, A. 2017. Ikääntyneiden asuinpaikat nyt ja tulevaisuudessa. Suomen ympäristökeskus.

³ Rasi, P. & Taipale, S. 2020. Tuki, ohjaus ja koulutus – ikääntyneet digitalisoituvassa media-yhteiskunnassa. *Gerontologia*, 34(4), 328–332.

⁴ Saukkonen, P., Virtanen, L., Kaihlanen, A., Kainiemi, E., Koskinen, S., Sainio, P., Koponen, P. & Heponiemi, T. 2021. Sosiaaliselle syrjäytymiselle altistavien tekijöiden yhteys ikääntyneiden sähköiseen asiointiin: Tuloksia COVID-19-epidemian ensimmäisten aaltojen ajoilta. THL

⁵ Halonen, M. & Kattilakoski, M. 2018. Hyvinvoinnin edistäminen harvaan asutulla maaseudulla. Alue- ja kuntatutkimuskeskus Spatia.

⁶ FinSote 2020. Tulosraportti. <https://terveytemme.fi/finsote/2020/index.html>

⁷ Beck, W & Van Der Maesen, L. & Walker, A. (toim.) 1997 *The Social Quality of Europe*, The Hague, The Netherlands: Kluwer Law International.

⁸ Mäki-Opas, T., Vaarama, M., Valkonen, T., Leinonen, J., Syväjärvi, J. & muu PROMEQ-konsortio. 2019. Työkalupakki vaikuttavaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen - Sosiaalinen laatu, elämänlaatu, vaikuttavuusindikaattorit, hyvät käytännöt, osallistavat työmenetelmät ja kypsyysanalyysi PROMEQ politiikkasuositus 10;

Vaarama, M. & Mäki-Opas, T. 2020. Systemillä ja osallistavalla otteella parempaan yhteiskunnan sosiaaliseen laatuun ja yksilöiden elämänlaatuun. *Focus localis* 48 (4): 65-85.

⁹ Ristolainen, H. 2022. Ikäihmisten palvelujen vaikuttavuus. Monimenetelmällinen vaikutusten ja prosessin arviointi. Itä-Suomen yliopisto, väitöskirja.