



Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma 2024–2025

LOHJA
Järvikaupunki

Sisällys

1	Johdanto	3
2	Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen	4
3	Tietoa ikääntyneistä lohjalaisista ja heidän hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä	5
4	Keväällä 2023 tehdyn hyvinvointikyselyn tuloksia	6
4.1	Vastaajien taustatiedot	6
4.2	Asuminen ja asuinympäristö.....	8
4.3	Terveydentila ja arjen toiminnoista selviytyminen.....	9
4.4	Terveyskäyttäytyminen.....	11
4.5	Vapaa-aika ja ihmissuhteet	12
4.6	Muita esille nousseita toiveita ikääntyneiden hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi.....	13
5	Lohjan kaupungin tarjoamia hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluita ikääntyneille	14
5.1	Liikuntapalvelut	14
5.2	Luonto- ja retkeilypalvelut.....	14
5.3	Kulttuuripalvelut.....	14
5.4	Elinikäistä oppimista tukevat palvelut.....	16
5.5	Liikunta- ja kulttuuripalvelujen alennukset ikääntyneille.....	16
5.6	Kaikukortti.....	16
6	Lohjan kaupunkistrategia ohjaavana asiakirjana	17
7	Laaja hyvinvointisuunnitelma 2023–2025, Kulttuurihyvinvointisuunnitelma 2023–2025, Liikuntaohjelma 2025 ja Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2023–2025	18
8	Tavoitteet ja toimenpiteet ikääntyneiden lohjalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi vuosille 2024–2025	21
9	Suunnitelman seuranta ja arviointi	23
	Lähteet.....	24



1 Johdanto

Kuntalain (410/2015, §1) ja sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämistä koskevan lain (612/2021, §6) mukaan kunnan tehtävä on edistää asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä. Ensimmäisessä kunnalla on vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä siltä osin kuin tämä tehtävä kytkeytyy kunnan muihin lakisääteisiin tehtäviin. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021, §6) velvoittaa kuntaa seuraamaan asukkaidensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä alueittain ja väestöryhmittäin sekä kunnan palveluissa toteutettuja toimenpiteitä, joilla vastataan kuntalaisten hyvinvointitarpeisiin.

Kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista sekä toteutetuista toimenpiteistä on raportoitava valtuustolle vuosittain, minkä lisäksi valtuustolle on kerran valtuustokaudessa valmisteltava laajempi hyvinvointikertomus. Koko kunnan väestöä koskevan Laajan hyvinvointikertomuksen ja -suunnitelman lisäksi kunnan on laadittava lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi kunnan toimintaa koskeva Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma (lastensuojelulaki 13.4.2007/417, §12) sekä suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi eli Ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelma (laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 28.12.2012/980, §5).

Lohjan laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma vuosille 2023–2025 on hyväksytty valtuustossa 14.6.2023. Samaan aikaan hyväksyttiin myös koko väestöä koskeva Kulttuurihyvinvointisuunnitelma 2023–2025 ja Lohjan liikuntaohjelma 2025 sekä lakisääteinen Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2023–2025, joka täydentää laajaa suunnitelmaa keskittyen 0–29-vuotiaiden lohjalaisten hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta edistäviin palveluihin ja toimintaan. Tämä Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma täydentää laajaa suunnitelmaa keskittyen yli 65-vuotiaiden lohjalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyviin tekijöihin.

Asiakirjassa on ennen varsinaista suunnitelmaosiota lyhyesti kuvattu ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä yleisellä tasolla sekä taustoitettu lohjalaisten ikääntyneiden nykytilannetta tilastotiedon ja ikääntyneiden hyvinvointia kartoittaneen kyselyn tulosten esittelyllä. Lisäksi suunnitelmassa on kuvattu Lohjan kaupungin tarjoamia ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä edistäviä



palveluita, jotta tietoisuus jo olemassa olevista palveluista lisääntyisi. Suunnitelmaosioon on nostettu muista, aiemmin hyväksytyistä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ohjaavista suunnitelmista koko väestöä tai erityisesti ikääntyneitä koskevia tavoitteita ja toimenpiteitä sekä täydennetty näitä uusilla tai tarkennetuilla ikääntyneitä koskevilla tavoitteilla ja toimenpiteillä.

Suunnitelma on laadittu osallistaen Lohjan vanhus- ja vammaisneuvostoa, Lohjan kaupungin ja Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen asiantuntijoita ja viranhaltijoita sekä kolmannen sektorin toimijoita. Lisäksi Lohjan kaupungin vanhus- ja vammaisneuvostolle sekä valtuustoryhmille on annettu mahdollisuus antaa suunnitelmaluonnoksesta lausuntonsa, joiden perusteella suunnitelmaa on tarkennettu.

2 Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Ikääntyneeksi luetaan kaikki yli 65-vuotiaat, joten toimintakyvyltään ja elämäntilanteeltaan tähän joukkoon kuuluu hyvin erilaisia ihmisiä ja jopa useampia sukupolvia. Hyvinvointiin vaikuttavat perustekijät ovat kuitenkin samoja, iästä riippumatta. Terveys, materiaallinen hyvinvointi ja elämänlaatu eli koettu hyvinvointi ovat kolme keskeistä hyvinvoinnin osatekijää. Jokaisen kokemus omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään sekä niihin vaikuttavista tekijöistä on kuitenkin yksilöllinen. Ikääntyessä lisääntyvät sairaudet tai niihin liittyvät lääkitykset eivät esimerkiksi välttämättä vaikuta ihmisen kokemukseen omasta terveydestään, toisaalta taas toimintakyvyn heikkeneminen tai sosiaalisten suhteiden vähentyminen voivat olla merkittäviä elämänlaatua heikentäviä tekijöitä. Yleisimmin hyvinvointia ja terveyttä edistäviksi tekijöiksi luetaan hyvä terveys ja toimintakyky ja niitä tukevat elintavat, hyvät ihmissuhteet, hyvinvointia tukeva ja turvallinen elinympäristö, riittävä toimeentulo sekä mahdollisuus oppimiseen, osallisuuteen ja mielekkääseen arkeen.

Kunnan tehtävänä on edistää ikääntyneiden hyvinvointia muun muassa tarjoamalla mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja kulttuuria sekä mahdollistamalla elinikäinen oppiminen. Ihmisten kohtaamisen ja yhteisen tekemisen mahdollistaminen esimerkiksi tiloja ja tapahtumia tarjoamalla sekä tukemalla kansalaisjärjestöjä ja vapaaehtoistoimintaa ovat myös osa kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä. Esteettömyyden huomioiminen niin kaavoituksessa, rakentamisessa, asuntotuotannossa kuin

joukkoliikenteessä hyödyttää ikääntyneiden lisäksi muitakin kuntalaisia. Tärkeää on myös kuunnella ikääntyneiden omia mielipiteitä heitä koskevissa asioissa, ottaa heidät mukaan kunnalliseen päätöksentekoon ja huomioida päätösten vaikutukset heidän näkökulmastaan.

Kansallisen ikäohjelman 2030 mukaan kansanterveydellisestä näkökulmasta ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä tulisi edistää ennaltaehkäisemällä liikkumisen vähäisyyttä, ravitsemusongelmia, kuten vajaaravitsemusta ja ali- ja ylipainoa, päihteiden käyttöä, mielenterveyden ongelmia ja yksinäisyyttä.

Eläköitymiseen ja sitä seuraavaan elämänvaiheeseen tiedetään liittyvän sekä hyvinvointia ja terveyttä edistäviä mahdollisuuksia että uhkia. Työhön liittyvien kuormitustekijöiden poistuessa mahdollisuudet omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen lisääntyvät ja vapaa-aikaa on käytettävissä esimerkiksi liikkumiseen, muihin harrastuksiin, sosiaalisten suhteiden hoitamiseen tai vaikka vapaaehtoistyöhön aiempaa enemmän. Toisaalta sosiaalisen verkoston pieneneminen ja taloudellisten tulojen heikkeneminen voivat muun muassa lisätä yksinäisyyttä, heikentää kokemusta elämän merkityksellisyydestä ja vähentää intoa tai mahdollisuuksia omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Lisäksi yhä useamman ikääntyneen arkea kuormittavat hoivavelvollisuudet ja työskentely omaishoitajana.

3 Tietoa ikääntyneistä lohjalaisista ja heidän hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä



Laajassa hyvinvointikertomuksessa kuvataan lohjalaisten hyvinvointiin ja terveyteen liittyvien tekijöiden muutosta vuosina 2017–2022 sekä nykytilaa vahvuksineen ja kehittämiskohteineen kaikkien ikäluokkien osalta. Kertomukseen on poimittu tietoja muun muassa useista kansallisista, säännöllisesti päivittyvistä tilastoista (muun muassa TEAviisari, Sotkanet, Tilastokeskus), jotka kuvaavat terveyden ja hyvinvoinnin nykytilaa sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Näistä tilastoista on poimittu joitakin ikääntyneitä väestöä koskevia nostoja myös tämän suunnitelman taustatiedoiksi.

Vuoden 2022 lopussa Lohjalla asui yhteensä 45 811 henkilöä. Ikääntyneitä (65 vuotta täyttäneitä) koko väestöstä oli reilu neljännes (25,8 %). Koko väestöstä 65–74-vuotiaita oli 13,8 %, 75–84-vuotiaita 8,9 % ja 85 vuotta täyttäneitä 3,0 %. Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan vuonna 2030 lohjalaisista 65 vuotta täyttäneitä tulee olemaan jo yli 30 %, ja tällä ajanjaksolla eniten tulee kasvamaan 75–84-vuotiaiden ikäluokka.

Vuoden 2022 lopussa 75 vuotta täyttäneistä lohjalaisista kotona asui yli 90 % (92,4 %) ja vielä 85 vuotta täyttäneis-

täkin yli 80 % (82,8 %). Yhden hengen asutokunnassa asui noin puolet ikääntyneistä (65 vuotta täyttäneistä 48,8 % ja 75 vuotta täyttäneistä 53,7 %).

Omaishoidon tukea saaneiden hoidettavien osuudet vastaavan ikäisestä väestöstä olivat vuoden 2022 aikana 75 vuotta täyttäneiden osalta 3,6 % ja 85 vuotta täyttäneiden osalta 6,1 %. Pienituloisuutta eläkeikäisessä väestössä osoittava täyttä kansaneläkettä saaneiden osuus vastaavan ikäisestä väestöstä oli Lohjalla vuoden 2022 lopussa 0,9 % eli reilusti alle maan keskitason (1,7 %).

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvien hoitajaksojen määrä 65 vuotta täyttäneillä oli Lohjalla vuoden 2022 aikana 10 000:ta vastaavan ikäistä kohden 329,5 (HYTE-kerroin tulosindikaattori). Hoitajaksojen määrä lisääntyi hieman kolmeen edellisvuoteen verrattuna. Lonkkamurtumien osuus 65 vuotta täyttäneillä vastaavan ikäiseen väestöön verrattuna on pysynyt Lohjalla 0,6–0,7 prosentissa eli koko maan keskiarvon tasalla jo useamman vuoden ajan.

4 Keväällä 2023 tehdyn hyvinvointikyselyn tuloksia

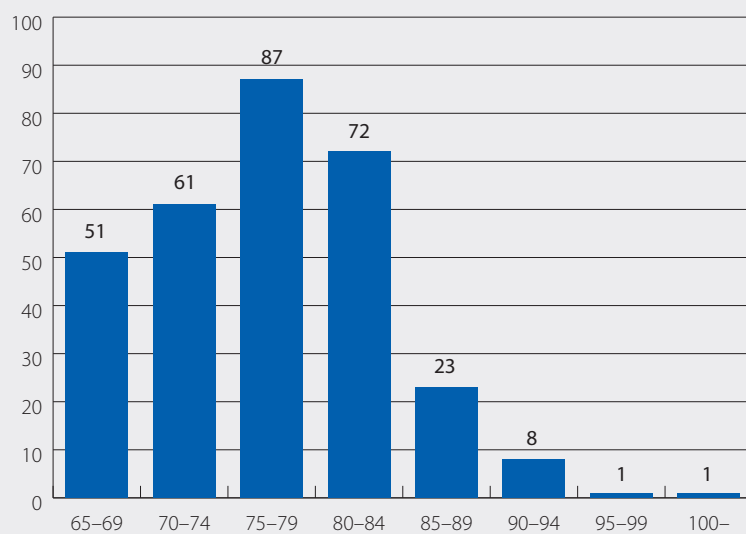
Kansallisista tilastoista on Lohjan osalta kuntakohtaista tilastotietoa ikääntyneiden hyvinvoinnista ja sen taustatekijöistä saatavilla hyvin rajallisesti. Lisätiedon saamiseksi ja ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman laatimisen tueksi toteutettiin hyvinvointikysely yli 65-vuotiaille lohjalaisille loppukeväällä 2023. Kysely laadittiin Lohjan kaupungin vanhus- ja vammaisneuvostoa, Lohjan kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmää ja Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijoita osallistaen.

Kyselyä jaettiin täytettäväksi muun muassa vanhus- ja vammaisneuvostojen verkostojen ja Lohjalla toimivien

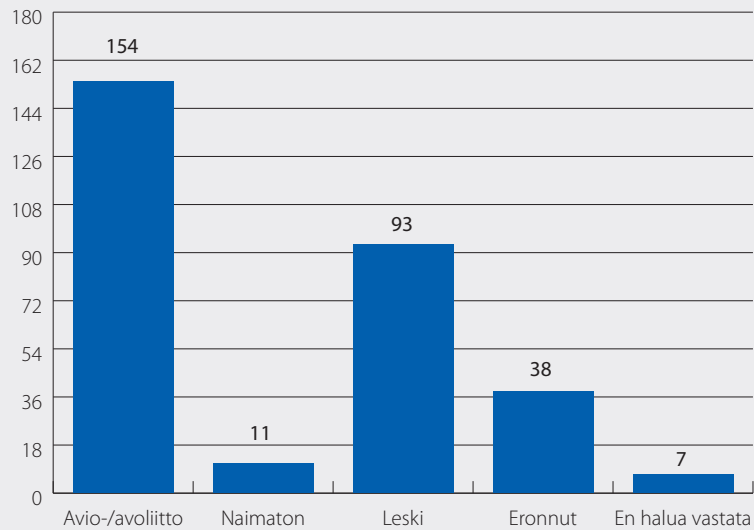
seniorikahviloiden vertaisohjaajien toimesta. Kyselyyn oli mahdollista vastata suomeksi ja ruotsiksi sähköisenä Webropol-kyselynä ja paperisena lomakkeena. Vastauksia kyselyyn saatiin yhteensä 304 (suomenkielisiä 278 ja ruotsinkielisiä 26). Vastauksista hieman reilu puolet annettiin Webropolin kautta, loput paperilomakkeilla. Tuloksia tulkitessa on hyvä huomioida, että valtaosa vastaajista edustaa ainakin jossain määrin niin sanottuja aktiivisia ikääntyneitä eivätkä vastaukset välttämättä kuvasta koko ikäluokan tilannetta.

4.1 Vastaajien taustatiedot

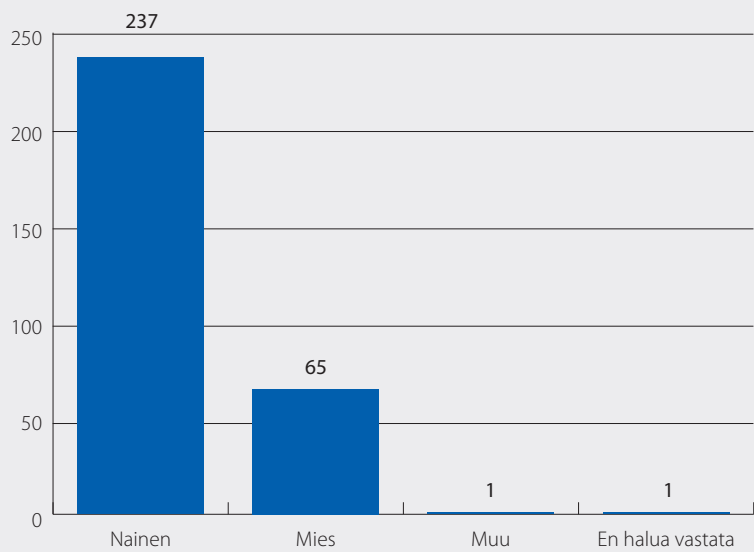
Vastaajamäärä ikäluokittain



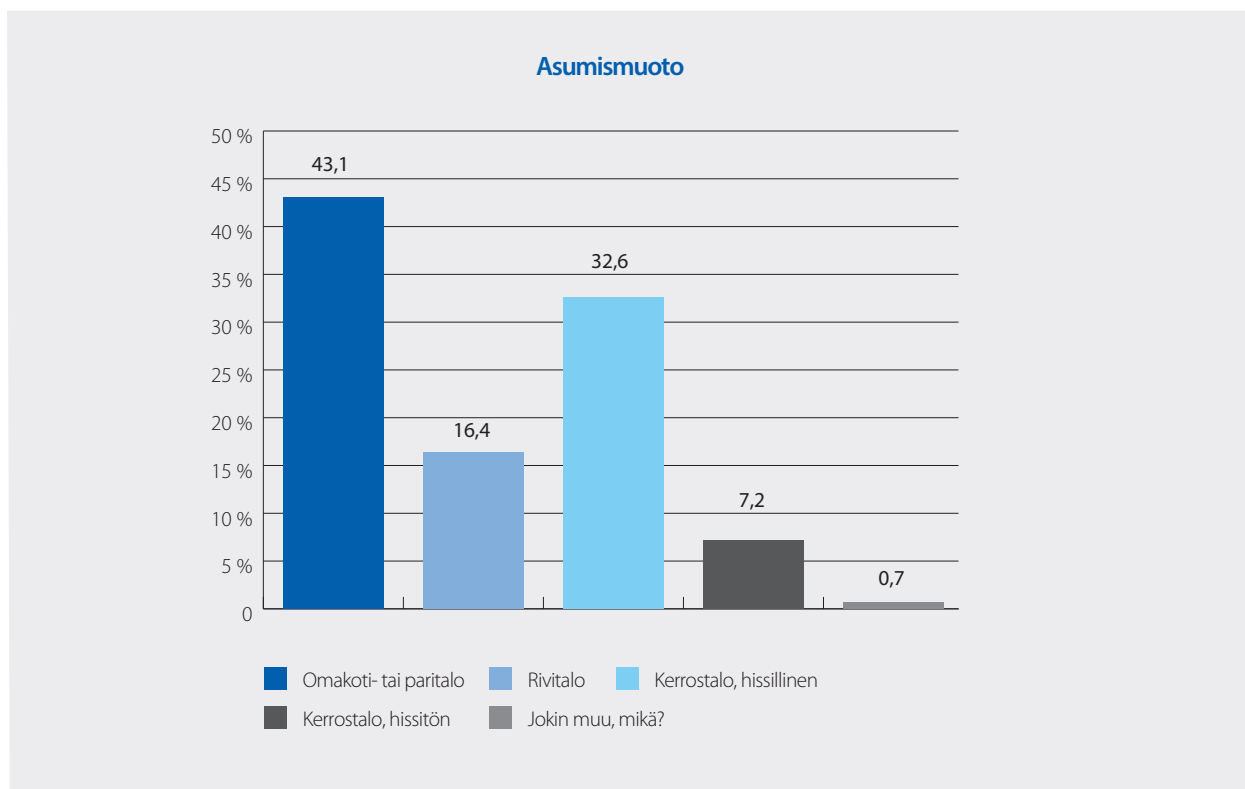
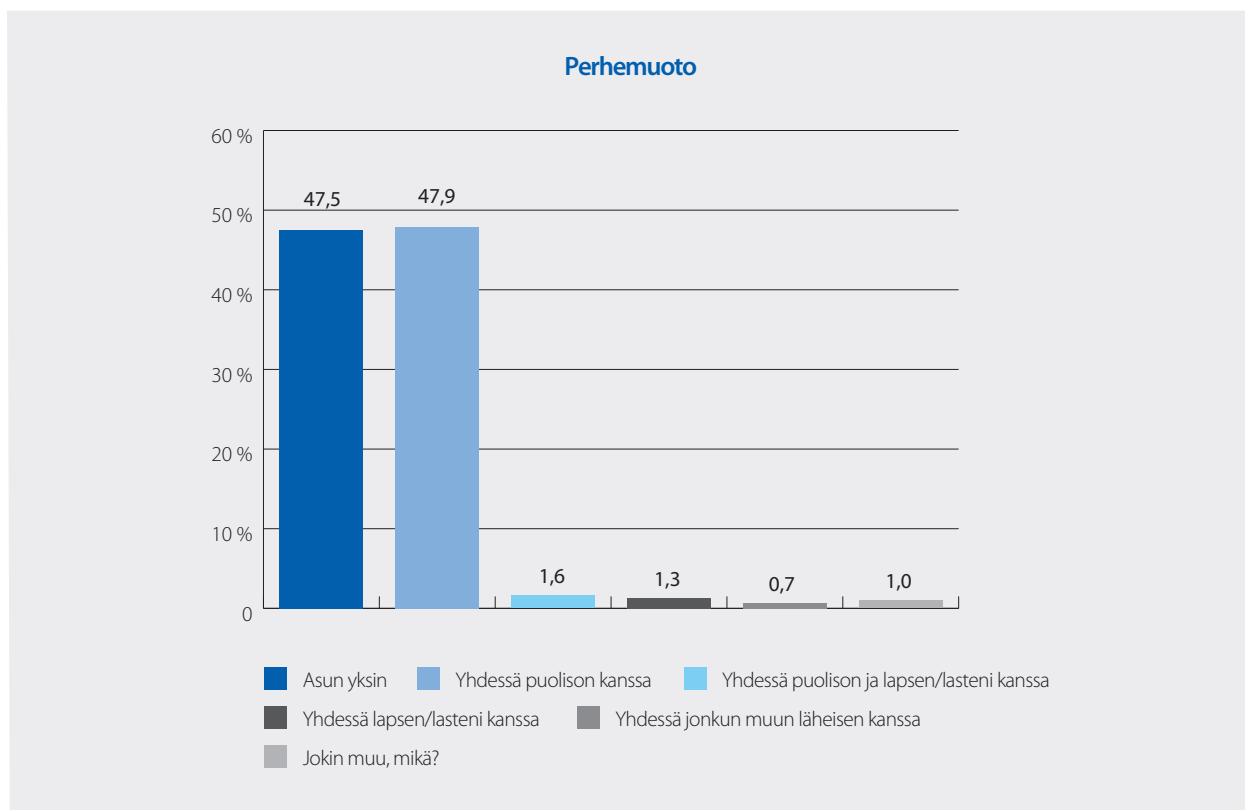
Vastaajamäärä siviilisäädyn mukaan



Vastaajamäärä sukupuolen mukaan



4.2 Asuminen ja asuinympäristö



Kyselyyn vastanneista hieman alle puolet asui yhdessä puolisonsa kanssa ja lähes yhtä suuri osuus yksin. Reilu kymmenen vastaajaa asui yhdessä puolison ja lastensa, lastensa tai jonkun muun läheisen kanssa. Tyypillisin asumismuoto oli omakoti- tai paritalo; hissillisessä kerrostalossa asui noin kolmannes vastaajista, rivitalossa reilu kymmenesosa ja hissittömässä kerrostalossa alle kymmenesosa vastaajista. Vastauksia saatiin yhteensä 14 postinumeroalueelta eli kohtalaisen kattavasti ympäri laajaa Lohjaa.

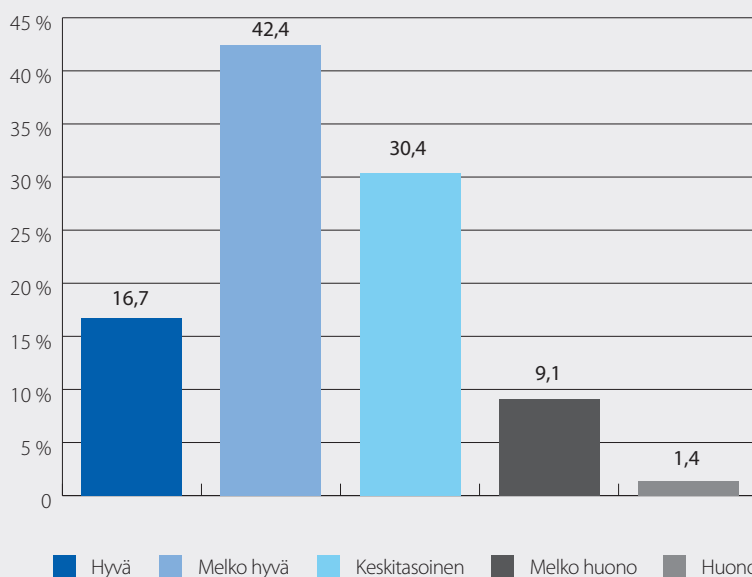
Noin 25 prosenttia vastaajista kertoi olevansa huolissaan asuntoonsa tai asumiseensa liittyvistä asioista. Huolta aiheuttivat muun muassa asumisen kustannukset, huoltamiseen, hissittömyyteen ja portaisiin liittyvät seikat sekä kodin ulkopuolella liikkumiseen liittyvät haasteet. Turvallisuus kotona tai kodin ulkopuolella huoletti reilua kymmentä prosenttia vastaajista. Vastauksissa nousi esille muun muassa yksin pärjäämiseen ja asuinympäristöön (häiriökäyttäytyminen, liikenteen turvattomuus, väkivallan

uhka) liittyvä turvattomuuden tunne. Rauhallinen ympäristö, lähellä asuvat omaiset, tuttu ja turvallinen naapurusto, lähellä olevat peruspalvelut, liikuntamahdollisuudet ja kulttuuripalvelut sekä kaunis luonto koettiin hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta lisäävinä seikkoina. Hyvät liikenneyhteydet olivat myös monelle tärkeitä arjen sujumisen kannalta.

Asuinalueen kehittämiseksi toivottiin muun muassa hyvin huollettuja kevyen liikenteen väyliä ja penkkejä niiden varalle levähtämistä varten sekä palvelu- ja joukkoliikenteen lisäämistä siten, että autottomillakin olisi mahdollisuus päästä harrastusten ja palvelujen äärelle. Toive lähemmäs tuoduista palveluista ja harrastusmahdollisuuksista nousi myös esiin, samoin kuin kaikille ikäluokille yhteisten oleskelualueiden ja kokoontumispaikkojen lisääminen.

4.3 Terveystila ja arjen toiminnoista selviytyminen

Terveystila





Kyselyyn vastanneista noin 60 prosenttia koki oman terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi, vajaa kolmannes keskitasoiseksi ja noin joka kymmenes melko huonoksi tai huonoksi. Yleisimpiä huolenaiheita terveydentilaa koskien olivat joko omaan tai puolison muistiin tai muistisairauteen liittyvät huolet, liikunta- ja toimintakykyyn vaikuttavat vaivat ja sairaudet, sydänvaivat ja -sairaudet ja kasaantuvat terveyshuolet. Ikääntyneitä huolettivat myös pitkät odotusajat lääkärille ja heidän kokemuksensa mukaan heikenevät terveyspalvelut.

Arjen toiminnoista selviytyi itsenäisesti valtaosa vastaajista. Vajaa kolmannes vastaajista tarvitsi apua raskaisiin kotitöihin (kuten mattojen pudistelu, ikkunoiden pesu, pihajalumitöiden hoitaminen), noin neljännes vastaajista pieniin kodin korjaustöihin (esimerkiksi lampun tai palovaroitinpariston vaihto) ja noin viidennes vastaajista sähköisten palveluiden (kuten kännykän, tietokoneen tai nettipalvelun) käyttämiseen. Osa vastaajista tarvitsi apua myös muun muassa lomakkeiden täyttämiseen, päivittäisten raha-asioiden hoitoon, kaupassakäyntiin, kevyisiin

kotitöihin, ruuanlaittoon ja henkilökohtaisen hygienian ylläpitoon.

Suurin osa vastaajista sai tarvitsemaansa apua joltakulta läheiseltään, kuten puolisolta, lapsilta tai lapsenlapsilta perheineen. Myös ystävät, naapurit, kyläavustaja, kaupan kotiinkuljetuspalvelu ja kotipalvelu mainittiin avunantajina. Eniten ostopalveluita käytettiin siivous- ja lumitöiden hoitamiseksi.

4.4 Terveyskäyttäytyminen

UKK-instituutin yli 65-vuotiaille suunnatun liikuntasuosituksen mukaan verkkaista ja rauhallista liikuntaa tulisi harrastaa mahdollisimman usein, reipasta liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavaa liikkumista 1 tunti 15 minuuttia viikossa ja notkeutta, tasapainoa ja lihasvoimaa lisäävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Tavallisen viikon aikana verkkaista ja rauhallista liikuntaa vähintään kolme tuntia ilmoitti kyselyyn vastanneista harrastavansa reilu kolmannes, tunnista kolmeen tuntia vajaa kolmannes ja tunnin tai vähemmän noin kolmannes. Reipasta liikuntaa vastaajista ilmoitti harrastavansa vähintään kaksi tuntia vajaa kolmannes, puolesta tunnista kahteen tuntiin noin kolmannes ja alle puoli tuntia reilu kolmannes. Rasittavaa liikuntaa harrasti yli tunnin ajan viikossa



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
ukkinstituutti.fi

Lähde: UKK-instituutti

vajaa kolmannes vastaajista, puolesta tunnista tuntiin reilu kymmenen prosenttia vastaajista ja alle puoli tuntia lähes 60 prosenttia vastaajista. Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta lisäävää liikuntaa vähintään viitenä päivänä viikossa ilmoitti harrastavansa hieman vajaa kolmannes vastaajista, kahdesta neljään päivään viikossa reilu 40 prosenttia vastaajista, yhtenä päivänä viikossa reilu kymmenen prosenttia ja ei ollenkaan vajaa parikymmentä prosenttia vastaajista.

Erityisesti reippaan ja rasittavan liikkumisen osuus viikoittaisessa liikunnassa näyttäisi jäävän osalla vastaajista selvästi alle suositusten, samoin vastauksissa korostuivat ääripäät. Osa vastaajista liikkui todella runsaasti ja monipuolisesti, osa ei juuri lainkaan.

Ruokailutottumuksista kysyttäessä vastaajista lähes kaikki ilmoittivat syövänsä aamupalan. Aamupalan lisäksi kaksi lämmintä ateriaa päivän aikana söi vajaa kolmannes vastaajista ja yhden lämpimän aterian reilu 70 prosenttia vastaajista. Tupakoimattomia oli vastaajista yli 96 prosenttia, satunnaisesti tupakoivia noin prosentti ja päivittäin tupakoivia noin kolme prosenttia. Valtaosa, noin kaksi kolmannesta vastaajista, kertoi käyttävänsä alkoholia maltillisesti. Toisaalta ikääntyneiden alkoholin riskiraja (enemmän kuin kaksi annosta kerralla tai 7 annosta viikossa) ylittyi 1–3 kertaa kuukaudessa liki kolmanneksella vastaajista ja viikoittain noin kahdeksalla prosentilla vastaajista.

Omassa toimintakyvyssä ja terveyskäyttäytymisessä vastaajia mietityttivät muun muassa muistiin, uneen, yksinäisyyteen, mielialaan, toiminta-, aloite- ja liikkumiskykyyn liittyvät haasteet, omaishoitajana jaksaminen ja ylipäänsä ikääntyminen. Myös ruuan hinnan nousu tuotiin esiin esteenä terveellisen ruokavalion noudattamiselle. Kysymykseen ”Kaipaatko tukea toimintakykyä kohentamiseen tai elintapojesi muutokseen” noin kolmannes jätti vastamatta tai vastasi, että ei kaipaa tukea tai ei kaipaa tukea toistaiseksi. Muissa vastauksissa nousi esille muun muassa toiveita lenkki- tai ulkoilukaverista tai jostakin yksinäisyyttä ehkäisevästä toiminnasta, ilmaisista tai edullisista liikunta- ja kulttuuriharrastuksista ja kyydeistä harrastuspaikoille, siivous- ja pihatyöavusta, vapaaehtoisavusta omaishoitajan arkea keventämään sekä toive vanhusten neuvolasta, josta voisi kysyä apua, jos jokin omassa terveydessä huolestuttaa.

4.5 Vapaa-aika ja ihmissuhteet

Säännöllisesti kodin ulkopuolella (esimerkiksi asioilla, ulkoilemassa, kylässä, harrastuksissa) kävi vastaajista päivittäin lähes puolet, muutaman kerran viikossa noin kolmannes, viikoittain reilu kymmenen prosenttia ja kuukausittain viitisen prosenttia. Kaksi prosenttia vastaajista ei käynyt lainkaan kodin ulkopuolella.

Asiointimatkoja tehtiin eniten kävellen ja yksityisautolla. Vähintään viikoittain asiointimatkoja taittoi sekä kävellen että yksityisautolla noin 90 prosenttia vastanneista, polkupyörällä noin puolet vastanneista ja julkisilla kulkuvälineillä reilu kymmenen prosenttia vastanneista. Liikkumisvälineinä mainittiin myös muun muassa palveluliikenne, taksi, rollaattori, pyörätuoli, senioriskootteri, sähköpotkulauta ja moottoripyörä. Reilu puolet vastanneista kertoi, että ei käytä koskaan julkista liikennettä ja hieman alle puolet ei käyttänyt liikkumiseensa ollenkaan polkupyörää.

Kodin ulkopuolella liikkumiseen liittyvänä haasteena useimmin mainittiin pitkät välimatkat, joita on vaikea autottomana kulkea. Julkista liikennettä ei joko ollut käytettävissä ollenkaan omalla asuinalueella, matka pysäkillle koettiin liian pitkäksi tai aikataulut eivät soveltuneet omiin tarpeisiin. Taksin ja Kela-kyytien saamisessakin oli osalla ollut haasteita. Omin voimin kulkemisen haasteina taas mainittiin muun muassa ylämäet, portaat ja liian harvassa olevat levähtämiseen sopivat penkit, liukkaus ja lumi talvella sekä turvattomuuden tunne yksin kulkiessa.

Kyselyyn vastaajilla oli monenlaisia säännöllisiä harrastuksia. Suosituinta oli omaehtoinen harrastaminen kotona. Noin puolet harrasti jonkin seuran tai järjestön ja reilu kolmannes seurakunnan tuottamiin toimintoihin tai palveluihin osallistuen. Lohjan Liikuntakeskuksen palveluita käytti tai ryhmiin osallistui säännöllisesti hieman vajaa kolmannes, Hiiden opiston toimintaan osallistui reilu kymmenen prosenttia ja muihin kunnan tuottamiin palveluihin tai toimintoihin hieman vajaa kolmannes vastaajista. Myös yksityisten palveluntarjoajien harrasteisiin osallistui reilu kymmenen prosenttia vastanneista.

Reilu puolet vastaajista koki, että mikään ei rajoita heidän osallistumistaan harrastuksiin tai rajoita hyvinvointia ja terveyttä tukevien palveluiden käyttöä. Reilun viidenneksen

osallistumista ja palveluiden käyttöä rajoittivat kulkemiseen liittyvät ongelmat ja vajaan viidenneksen omaan jakamiseen liittyvät haasteet. Noin joka kymmenes ilmoitti taloudellisten haasteiden rajoittavan harrastamistaan, ja tiedon puute tarjolla olevista mahdollisuuksista rajoitti vastanneista noin kuutta prosenttia.

Joskus itsensä yksinäiseksi koki vastaajista vajaa kolmannes ja usein seitsemän prosenttia vastaajista. Lohjan kaupungin toivottiin edistävän ikääntyneiden harrastustoimintaa sekä hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluja ja niiden saavutettavuutta lisäämällä edullisia ja maksuttomia harrastusmahdollisuuksia ja tapahtumia huomioiden myös haja-asutusalueet sekä järjestämällä kyytejä harrastuksiin. Osa toivoi nimenomaan ikääntyneille suunnattuja palveluja ja tapahtumia, osa taas kaipasi kaikenikäisille avoimia, yhteisiä tilaisuuksia. Lisäksi toivottiin kavereita yksinäisille sekä tukea ja tiloja järjestöille, jotka järjestävät tapahtumia ja harrasteita ikääntyneille.

4.6 Muita esille nousseita toiveita ikääntyneiden hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi

Jo aiemmin muissa kohdissa mainittujen toiveiden lisäksi esille nousivat muun muassa ikäihmisille suunnatut kotiin toimitettavat tiedotteet sekä palvelu- ja linja-autojen aikataulut. Erilaisia asiantuntijaluentoja toivottiin, kuten myös säännöllisiä kunto- ja terveystarkastuksia sekä matalan kynnyksen terveysneuvontaa. Yksinäisten ikääntyneiden tavoittaminen vaikkapa soittoringein tai etsivän vanhustyön avulla nousi esille myös monessa vastauksessa. Senioreille soveltuvia asuntojakin kaivattiin lisää.



5 Lohjan kaupungin tarjoamia hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluita ikääntyneille

Kuntien tuottamista palveluista keskeisimpiä ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kannalta ovat liikuntaan, kulttuuriin sekä elinikäiseen oppimiseen liittyvät palvelut.

5.1 Liikuntapalvelut

Liikunnan merkitys kaikenikäisten hyvinvoinnille ja terveydelle on suuri. Liikunta ei ainoastaan kohenna fyysistä kuntoa ja toimintakykyä, vaan se vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnalla ja liikuntapaikoilla on myös suuri merkitys ikääntyneiden sosiaaliselle hyvinvoinnille.

Lohjan Liikuntakeskus Oy on kunnallinen osakeyhtiö, jonka tehtävänä on tuottaa Lohjan kaupungin liikuntapalvelut sekä hallinnoida Lohjan kaupungin omistamia liikuntapaikkoja. Seniori-ikäisille suunnattuja ryhmäliikuntatunteja järjestetään eri puolilla Lohjaa liikunta- ja kuntosaleissa sekä ulkojumppana. Vesiliikuntaryhmät niin senioreille kuin muille asiakasryhmille toteutetaan Virkistysuimala Neidonkeitaalla.

Senioriliikuntaryhmien lisäksi Lohjan Liikuntakeskus järjestää liikuntaa toimintakyvyltään heikentyneille tai erisairausryhmiin kuuluville erityisryhmille. Seniori- ja erityisliikuntaryhmiä on yhteensä lähes kolmekymmentä, kun mukaan lasketaan myös vertaisohjaajien vetämät tuolijumpparyhmät. Näiden liikuntaryhmien lisäksi ikääntyneet voivat kuntotasonsa salliessa osallistua myös muille, aikuisille suunnatuille ryhmäliikuntatunneille.

Viikoittaisten ryhmäliikuntatuntien lisäksi tarjolla on erilaisia kursseja ja opastuksia, joista osa on suunnattu nimenomaan ikääntyneille. Ohjatun liikunnan lisäksi Lohjan Liikuntakeskus järjestää runsaasti kaikille ikäluokille suunnattuja liikunnallisia tapahtumia. Myös liikuntavälineiden, kuten suksien ja lumikenkien, lainaus onnistuu Liikuntakeskuksen kautta.

Lohjan Liikuntakeskus hallinnoi ja ylläpitää kattavaa liikuntapaikkaverkostoa, johon kuuluu sisäliikunnan kuntalaisille mahdollistavia liikuntahalleja, -saleja ja kuntosaleja eri puolilla Lohjaa sekä uimahalli ja jäähalli keskeisellä paikalla harjun päällä. Ulkoliikuntamahdollisuuksia tarjoavat kuntalaisille muun muassa parikymmentä lähiliikuntapaikkaa, ulkoilureitistöt, urheilu- ja frisbeegolfkentät, Taimiston liikuntapuisto sekä talvella ladut, talvipolut ja jääurheilalueet. Saunoa ja uida voi uimahallin lisäksi myös Haikarin rantasaunalla.

5.2 Luonto- ja retkeilypalvelut

Lohjan upea luonto tarjoaa hyvät puitteet luontoliikunnalle ja retkeilylle. Monipuolisen ja kattavan ulkoilureitistön lisäksi Lohjalta löytyy useita maastoon merkittyä luontopolkuja ja vierailemisen arvoisia luontokohteita. Lohjan laaja vesistö mahdollistaa myös järvimaisemista nautiskelin niin rannoilta käsin kuin vesillä liikkuen.

5.3 Kulttuuripalvelut

Kulttuurilla ja taiteella on tutkitusti hyvinvointia ja terveyttä edistävä vaikutus. Silloin, kun toiminnalla on sekä kulttuurinen tai taiteellinen että yhteiskunnallinen tavoite, kuten syrjäytymisen ehkäisy, mielen hyvinvoinnin vahvistaminen tai yhteisöllisyyden lisääminen, voidaan puhua kulttuurihyvinvointipalveluista.

Lohjan kaupunki tarjoaa monipuolisia kulttuurihyvinvointipalveluja kaikenikäisille. **Yleinen kulttuuritoimi** järjestää runsaasti monipuolista toimintaa ja tapahtumia, joista osa on kohdennettu erityisesti ikääntyneille esteettömyys- ja saavutettavuusnäkökulmat huomioiden. Erilaisia kulttuuritapahtumia ja ikääntyneiden kulttuuriohjelmaa järjestetään esimerkiksi yhteistyössä vanhusten palvelukeskusten kanssa, jotta kulttuurihyvinvointi on mahdollisimman monen saavutettavissa.



Keväällä 2024 on valmistunut ikääntyneiden kulttuuriohjelma Kulttuurikehrä, jonka jalkauttaminen alkaa syksyllä 2025 Lohjan alueen ikääntyneiden asumisyksiköissä.

Lohjan Kaupunginorkesteri esiintyy perinteisen konserttitoiminnan lisäksi säännöllisesti muun muassa palvelutaloissa, päiväkodeissa ja kouluissa. Konserttien saavutettavuutta lisätään järjestämällä konsertteja myös Lohjan kylissä. Lohjan kaupunki on mukana yhteistyössä järjestämässä kulttuurikytejä Lohjan kylistä keskustaan Lohjan orkesterin ystävät ry:n sekä kyläyhdistysten kanssa. Toimintaan haetaan jatkuvasti rahoitusta säätiöiltä. Ensimmäinen kulttuurikyte ajaa vuoden 2024 aikana kymmenen kertaa Ikkalasta Lohjan keskustaan. Avustuksen toimintaan on myöntänyt Länsi-Uudenmaan Säästöpankkisäätiö Lohjan orkesterin ystävät ry:lle. Hankkeen tavoitteena on helpottaa kulkemista konsertteihin erityisesti talviaikaan. Lohjan Kaupunginorkesteri kutsuu omaishoitajia ja kotihoidon asiakkaita avoimiin kenraaliharjoituksiin neljä kertaa vuodessa. Pääsymaksuttomat tapahtumat, kuten esiintymiset kahviloissa ja kirjastoissa päiväaikaan, mahdollistavat kulttuurielämykset kaikille kuntalaisille. Kaupunginorkesterin tavoitteena onkin, että orkesteri kuuluu kaikille.

Lohjan Teatteri tarjoaa kulttuurihyvinvointia tukevia teatterielämyksiä kaikenikäisille. Ammattijohtoisena harrastajateatterina teatterin toiminnassa myös yhteisöllisyys on vahvasti esillä.

Lohjan Museo järjestää näyttelyiden lisäksi runsaasti erilaisia maksuttomia tapahtumia, jotka soveltuvat kaikenikäisille. Museon ihastuttava pappilamiljö ja puutarha houkuttavat myös ulkoiluun ja tarjoavat rauhasan paikan istahtamiseen sekä luonnosta nauttimiseen. Museo tekee yhteistyötä Lohjan alueen asukkaiden ja yhdistysten kanssa näyttelyaineistoja koottaessa. Vuosittaiset hankkeet kutsuvat alueen ihmisiä pohtimaan omaa suhdettaan aiheisiin. Hankkeiden tavoitteena on rakentaa asukkaiden paikallidentiteettiä ja tallettaa kertynyt aineisto tuleville lohjalaisille. Museo tuottaa kiertonäyttelyitä, joiden avulla tuodaan museon näyttelyt saavutettaviksi niille lohjalaisille, joita ei museon omilla näyttelytiloilla tavoiteta.

Länsi-Uudenmaan musiikkiopiston konsertit ovat pääasiassa pääsymaksuttomia ja niitä järjestetään lukuisissa eri kohteissa, aika ajoin myös palvelutaloissa.

5.4 Elinikäistä oppimista tukevat palvelut

Lohjan kattava kirjastoverkko palvelee kaikenikäisiä asukkaita ja kutsuu asukkaat tiloihinsa nauttimaan kattavista palveluista ja viihtymään erilaisten tapahtumien ja elämysten äärelle. Kirjastoista löytyy perinteisten kirjojen lisäksi lainattavaksi muun muassa äänitteitä, elokuvia, lauta- ja konsolipelejä, sähköisiä kirjoja eli e-kirjoja ja e-äänikirjoja, joitakin harrastevälineitä sekä Lohjan Liikuntakeskuksen älykortteja, joilla voi käydä tutustumassa liikuntapalveluihin.

Henkilöille, jotka eivät itse voi korkean iän, pysyvän tai tilapäisen vamman tai sairauden vuoksi asioida kirjastossa, Lohjan kirjastolla on maksuton Kirjat kotiin -palvelu. Palvelun käytössä on Lohjan kaupunginkirjaston kokoelma: kauno- ja tietokirjat, selkokirjat ja isotekstiset kirjat, äänikirjat, musiikki, elokuvat ja lehdet. Kirjakassi tuodaan asiakkaalle kotiin sovittuna päivänä kerran kuukaudessa, ja samalla noudetaan palautukset. Saavutettavuuskirjasto Celia tarjoaa palveluita kaikille, joille painetun tekstin lukeminen on vamman, sairauden tai muun vastaavan syyn vuoksi hankalaa. Celian valikoimasta löytyy muun muassa äänikirjoja ja pistekirjoja.

Hiiden opisto on kolmen kunnan alueella toimiva aikuisoppilaitos, joka tuottaa ja edistää elinikäisen oppimisen mahdollisuuksia ja tarjoaa eri ikäryhmille mahdollisuuksia oppimiseen, edistää arjessa jaksamista ja henkistä vireyttä. Kurssitarjonnassa on runsaasti ikääntyneille soveltuvia kursseja, joista osa on kohdennettu erityisesti seniori-ikäisille. Eläkeläiset ovatkin erittäin aktiivisia opiskelijoita.

5.5 Liikunta- ja kulttuuripalvelujen alennukset ikääntyneille

Lohjan Liikuntakeskus Oy myöntää uinti- ja kuntosalituotteistaan alennusta eläkeläisten lisäksi myös muun muassa invalideille, Lohjan Liikuntakeskuksen erityisryhmien etukorttilaisille (vammaisille ja pitkäaikaissairaille kohdennettu alennus) ja omaishoitajille.

Eläkeläisalennuksia myöntävät omista palveluistaan myös Lohjan Kaupunginorkesteri, Lohjan Teatteri ja Lohjan Museo.

5.6 Kaikukortti

Kaikukorttitoiminnan keskeisenä tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien nuorten, aikuisten, perheiden ja ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua kulttuurielämään ja harrastaa taiteen tekemistä. Lohjalla Kaikukortin voi saada tiukassa taloudellisessa tilanteessa oleva yli 16-vuotias, Lohjan Kaikukortti-toiminnassa mukana olevan sosiaali- ja terveysalan tai hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimijan asiakas. Lohjalla Kaikukortilla voi hankkia lippuja Kaikukortti-toiminnassa mukana olevien kulttuurikohteiden lisäksi myös liikuntakohteisiin. Lohjan Kaikukortti-tarjonnan lisäksi maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja voi hankkia myös muiden Kaikukortti-alueiden Kaikukortti-tarjontaan.

Kaikukortti-kohteissa asiakkaan mahdollinen avustaja tai tulkki pääsee aina maksutta sisään. Jos Kaikukortin käyttäjällä on alle 18-vuotiaita lapsia tai lapsenlapsia, voi Kaikukortilla hankkia maksuttomia lippuja myös heille silloin, kun osallistutaan yhdessä samaan tapahtumaan. Jos Kaikukortin haltija kaipaa seuraa tai tukea osallistumiseensa, voi mukaan pyytää myös vapaaehtoista kulttuurikaveria. Kulttuurikaveri voi esimerkiksi varata liput ja tarvittaessa opastaa ja avustaa muutoinkin.

6 Lohjan kaupunkistrategia ohjaavana asiakirjana

Lohjan kaupunkistrategian keskeisenä visiona on, että Lohja tunnetaan elämästä nauttivien ihmisten valintana. Strategiakaudella 2023–2030 pyritään keskittymään kaupungin ja kaupunkilaisten elinvoimasta, hyvinvoinnista ja osallisuudesta huolehtimiseen ja niiden kasvattamiseen kuntalain hengen mukaisesti.

Tätä tavoitetta tukemaan valitut strategiset painopistealueet ja niiden toteutumista tukevat tavoitteet ovat:

Sijainniltaan loistava

- Lohja tunnetaan kestävästi kasvavana kaupunkina ja alueensa elinkeinoelämän veturina.
- Sujuvien liikenneratkaisujen ansiosta Lohjan sijainnista otetaan maksimaalinen hyöty irti.

Luonnostaan tunnettu

- Lohjan alueen tunnettuus helposti saavutettavana luonto- ja elämyskohteena on kasvanut merkittävästi.
- Monipuoliset liikunnan, kulttuurin ja vapaa-ajan palvelut ovat yksi keskeinen syy valita Lohja.

Oppiva ja hyvinvoiva

- Lohjalaisten tyytyväisyys lasten ja nuorten palveluiden tarjontaan ja laatuun kasvaa strategiakauden jokaisen vuoden aikana.
- Lohjalaiset pitävät huolta hyvinvoinnistaan ja ympäristöstään tekojemme kannustamina. Haluamme osallistaa kuntalaisia päätösten valmistelussa.

Yritysten suosima ja suosittalema

- Lohjan palveluhalukkuus ja verkostot luovat kasvun mahdollisuuksia ja houkuttelevat kymmeniä uusia yrityksiä alueelle.
- Yrittäjyyden ja alueelle laajentavien palveluyritysten ansiosta Lohjalle on syntynyt useita uusia palveluita asukkaille ja matkailijoille.

Kaupunkistrategian visio ja tavoitteet ovat ohjanneet hyvinvointisuunnitelmatyötä kaikkien kesäkuussa 2023 hyväksytyjen suunnitelmien osalta. Näitä ovat Laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2023–2025, Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2023–2025, Kulttuurihyvinvointisuunnitelma 2023–2025 ja Liikuntaohjelma 2025.



7 Laaja hyvinvointisuunnitelma 2023–2025, Kulttuurihyvinvointisuunnitelma 2023–2025, Liikuntaohjelma 2025 ja Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2023–2025

Laajassa hyvinvointisuunnitelmassa 2023–2025 on useita myös ikääntyneitä koskevia tavoitteita ja toimenpiteitä. Osa niistä tarkentuu Kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa 2023–2025 ja Liikuntaohjelmassa 2025. Myös Lasten ja

nuorten hyvinvointisuunnitelmassa mainitaan tavoitteena ylisukupolvisen yhteisöllisyyden rakentaminen. Alla olevaan taulukkoon on poimittu muista suunnitelmista ikääntyneitä koskevia tavoitteita ja toimenpiteitä.

VÄESTÖ- JA PERHERAKENNE SEKÄ ELINOLOT LOHJALLA

Yhdenvertaisuus ja elinvoimaisuus ovat kestävän kasvun mahdollistajia

Tavoitteet

Toimenpiteet

Alueelliset ja väestöryhmittäiset hyvinvointierot vähentyvät

Kohdennetaan laaja-alaisia hyvinvointitoimia erityisesti niille alueille, joilla hyvinvointimittarit osoittavat sille olevan tarvetta

Alueelliset ja väestöryhmittäiset hyvinvointierot vähentyvät

Vahvistetaan haavoittuvimmassa asemassa olevien asukkaiden tukea

IHMISSUHTEET

Jokaisella lohjalaisella on kokemus yhteenkuuluvuudesta ja toimivista sosiaalisista suhteista

Tavoitteet

Toimenpiteet

Yhteisöllisyys nähdään voimavarana ja yksinäisyys koskettaa yhä harvempaa

Viestintää ja ohjausta vahvistamalla mahdollistetaan kohtaamisia ja vertaistuen saavutettavuutta kaikille väestöryhmille

Yhteisöllisyys nähdään voimavarana ja yksinäisyys koskettaa yhä harvempaa

Kehitetään matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja ja -toimintaa kaikille väestöryhmille reuna-alueet huomioiden

Yhteisöllisyys nähdään voimavarana ja yksinäisyys koskettaa yhä harvempaa

Edistetään yhteisöllisyyttä mahdollistamalla ylisukupolvisia kohtaamisia (tilat, tapahtumat)

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmassa:

Tunne- ja vuorovaikutustaitoja edistetään ja yhteisön voimaa vahvistetaan yksin pärjäämisen sijaan

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmassa:

Rakennamme yhteisöllisyyttä ylisukupolisesti

OPPIMINEN JA TYÖ

Laadukas kasvatusta, koulutus ja mahdollisuus elinikäisen oppimiseen ja työllistymiseen ovat kaikkien saavutettavissa

Tavoitteet

Toimenpiteet

Elinikäisen oppimisen mahdollisuudet ovat yhdenvertaisesti saavutettavissa

Vahvistetaan Kulttuuripolku-toimintaa

Kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa:

Kulttuurihyvinvointipalveluiden jatkuvuus ja laatu turvataan

Kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa:

Selkiytetään Kulttuuripolku-kokonaisuuksia ja lisätään ruotsinkielisiä Kulttuuripolku-sisältöjä sekä Kulttuuripolku-sisältöjä aikuisille ja ikääntyville sekä kehitetään virtuaalista Kulttuuripolkua, jolla lisätään alueellisen tasa-arvon lisääntymistä

Elinikäisen oppimisen mahdollisuudet ovat yhdenvertaisesti saavutettavissa	Edistetään lohjalaisten lukutaitoa ja -intoa Lohjan kaupungin lukutaitostrategian mukaisesti
Elinikäisen oppimisen mahdollisuudet ovat yhdenvertaisesti saavutettavissa	Tuetaan elinikäistä oppimista tarjoamalla alueellisesti ja taloudellisesti saavutettavia tiloja kuntalaisten ja yhdistysten käyttöön
TURVALLISUUS Kasvu- ja elinympäristön turvallisuus vahvistaa yksilön turvallisuuden tunnetta	
Tavoitteet	Toimenpiteet
Asuin- ja elinympäristö on turvallinen	Huomioidaan liikenneturvallisuus ja esteettömyys kaavoituksessa ja liikennesuunnittelussa kaikki väestöryhmät huomioon ottaen
Asuin- ja elinympäristö on turvallinen	Keveyden liikenteen väylien kunnossapidon kehittäminen sujuvan ja turvallisen keveyden liikenteen mahdollistamiseksi kaikille väestöryhmille
Liikuntaohjelmassa: Turvallisten pyöriteiden määrä Lohjalla kasvaa	Liikuntaohjelmassa: LLK Oy pyrkii vaikuttamaan kaupunkisuunnitteluun pyöriteiden lisäämiseksi
Asuin- ja elinympäristö on turvallinen	Syrjinnän ja kiusaamisen ehkäisy huomioidaan kaikessa kaupungin toiminnassa ja syrjintään ja kiusaamiseen puututaan nopeasti
Asuin- ja elinympäristö on turvallinen	Turvallisemman tilan periaatteet määritellään ja huomioidaan toiminnassa
Palveluiden käytön turvallisuus	Asiakaspalveluhenkilöstön turvallisuuskoulutuksen lisääminen
TERVEYS Terveellisten elämäntapojen noudattamiseen on tarjolla mahdollisuuksia ja tukea	
Tavoitteet	Toimenpiteet
Lohjalaiset pitävät huolta hyvinvoinnistaan	Edistetään kuntalaisten liikuntatottumuksia kansallisten liikuntasuosittelun mukaisesti ja yhteistyössä muiden paikallisten toimijoiden kanssa
Liikuntaohjelmassa: Mahdollistetaan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikunnan harrastaminen osana kuntoutusta	Liikuntaohjelmassa: Huomioidaan ko. ryhmät liikuntapaikkojen suunnittelussa, LLK Oy tekee yhteistyötä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa
Lohjalaiset pitävät huolta hyvinvoinnistaan	Kuvataan liikuntaneuvonnan palveluketju ja vahvistetaan liikuntaneuvonnan saatavuutta kaikille ikäluokille
Liikuntaohjelmassa: Lohjalla on saatavilla maksutonta liikuntaneuvontaa kaikille väestöryhmille	Liikuntaohjelmassa: Luodaan yhteistyössä Lohjan kaupungin kanssa lohjalainen liikuntaneuvontamalli, LLK Oy rekrytoi liikuntaneuvojan palvelukseensa
Lohjalaiset pitävät huolta hyvinvoinnistaan	Edistetään kulttuurihyvinvointisuunnitelman toteutumista
Lohjalaiset pitävät huolta hyvinvoinnistaan	Vahvistetaan ennaltaehkäisevän päihdetyön rakenteita
Ympäristö tukee terveellisiä elämäntapoja	Luodaan lisää luonto- ja lähiliikuntamahdollisuuksia alueellinen yhdenvertaisuus huomioiden
Liikuntaohjelmassa: Lohjalaiset liikkuvat enemmän luonnossa	Liikuntaohjelmassa: Laaditaan ulkoilureittien nykytilaselvitys ja sen pohjalta ulkoilureittien kehittämissuunnitelma, Lohjan Liikuntakeskus Oy järjestää ohjattuja luontoretkeä ja luontoliikuntatapahtumia
Lohjalaisten palvelutalojen lähistölle rakennetaan lähiliikuntapaikkoja	LLK Oy esittää lähiliikuntapaikkoja kaupungin investointiohjelmaan ja tekee yhteistyötä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen sekä vanhus- ja vammaisneuvostojen kanssa
Lohjalaisten asuinalueiden lähistölle rakennetaan lähiliikuntapaikkoja	LLK Oy esittää lähiliikuntapaikkoja kaupungin investointiohjelmaan, osallistetaan kuntalaisia, laaditaan lähiliikuntapaikkaohjelma
Ympäristö tukee terveellisiä elämäntapoja	Edistetään pyöräilymahdollisuuksia pyöräilyohjelman mukaisesti
Ympäristö tukee terveellisiä elämäntapoja	Keveyden liikenteen väylien kehittäminen
Ympäristöterveys ja kestävä kehitys tukevat yksilön hyvinvointia ja terveyttä	Edistetään ympäristöterveyttä ja kestävä kehitystä mm. Hinku 2.0 -toimenpideohjelman mukaisesti
Ympäristöterveys ja kestävä kehitys tukevat yksilön hyvinvointia ja terveyttä	Vahvistetaan tiimien ympäristö-, ilmasto- ja kestävä kehityksen osaamista ekotukitoiminnalla

Mielenterveys on voimavara

Vahvistetaan kaikkien toimialojen työntekijöiden kohtaamis- ja mielenterveysosaamista kansalliseen mielenterveysstrategiaan pohjautuen

Mielenterveys on voimavara

Viestintää ja ohjausta vahvistamalla parannetaan kolmannen sektorin matalan kynnyksen mielenterveyspalvelujen saavutettavuutta

Mielenterveys on voimavara

Huomioidaan luonnon ja ympäristön merkitys suunnittelussa sekä panostetaan yleisen viihtyvyyden lisäämiseen

OSALLISUUS

Vahvistetaan kuntalaisten osallisuutta ja yhdenvertaisuutta niin arjessa kuin päätöksenteossa

Tavoitteet

Toimenpiteet

Viestintä on asukaslähtöistä ja vuorovaikutteista

Huomioidaan eri kohderyhmien tiedontarpeet, tiedon oikea-aikaisuus, ymmärrettävyys sekä palautteenantomahdollisuus

Palvelut ovat yhdenvertaisesti saavutettavissa

Huomioidaan tiedonsaannin saavutettavuus ja palvelujen esteettömyys ja yhdenvertainen saavutettavuus kaikki väestöryhmät huomioon ottaen

Kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa:

Kulttuurihyvinvointipalveluiden saatavuutta ja saavutettavuutta parannetaan, ja niiden avulla lisätään kuntalaisten osallisuutta sekä ehkäistään syrjäytymistä

Kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa:

Parannetaan kielellistä saavutettavuutta kehittämällä moni- ja selkokielistä viestintää sekä lisäämällä monikielisiä kulttuurisisältöjä

Sitoudutaan parantamaan kaupungin kulttuuritilojen esteettömyyttä

Liikuntaohjelmassa:

Liikuntapalveluita tarjonnassa koko Lohjan alueella alueellisuus huomioiden

Liikuntaohjelmassa:

Tiivistetään yhteistyötä Hiiden opiston, liikuntaseurojen ja yksityisten palveluntarjoajien kanssa

Esteettömyys huomioidaan liikuntapaikkarakentamisessa

Suunnittelussa huomioidaan erilaiset käyttäjäryhmät ja niiden tarpeet osallistaen vammais- ja vanhusneuvostoja

Palvelut ovat yhdenvertaisesti saavutettavissa

Tarjotaan monipuolisia kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluja ja -tapahtumia kaikille väestöryhmille

Kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa:

Kulttuurihyvinvointipalveluiden saatavuutta ja saavutettavuutta parannetaan, ja niiden avulla lisätään kuntalaisten osallisuutta sekä ehkäistään syrjäytymistä

Kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa:

Sitoudutaan alueellista tasa-arvoa lisääviin hankkeisiin ja toimenpiteisiin

Palvelut ovat yhdenvertaisesti saavutettavissa

Mahdollistetaan kulttuuri- ja vapaa-ajanpalvelujen käyttö myös vähävaraisille kuntalaisille

Kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa:

Kulttuurihyvinvointipalveluiden jatkuvuus ja laatu turvataan

Kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa:

Sitoudutaan jatkamaan Kaikukortti-toimintaa pitkäjänteisesti sekä noudattamaan Kaikukortti-toimintamallia

Lisätään kulttuurihyvinvointia tukevaa maksuttomuutta ja edullisuutta

Kohdennetaan avustuksia kulttuurihyvinvointia lisääviin hankkeisiin

Liikuntaohjelmassa:

Vähävaraisuus ei ole Lohjalla esteenä liikunnan harrastamiselle

Liikuntaohjelmassa:

LLK Oy tarjoaa maksuttomia liikuntapaikkoja ja -palveluita, huomioidaan omaishoitajat ja hoitovapaalla olevat hinnoittelussa, LLK Oy tekee yhteistyötä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ja Hope ry:n kanssa, LLK Oy:n avustusjärjestelmä uudistetaan

Palvelut ovat yhdenvertaisesti saavutettavissa

Lisätään palvelujen saavutettavuutta digitaalisten palvelujen avulla

Liikuntaohjelmassa:

Liikuntapalveluita tarjonnassa koko Lohjan alueella alueellisuus huomioiden

Liikuntaohjelmassa:

Perustetaan etäliikuntaryhmiä

Palvelut ovat yhdenvertaisesti saavutettavissa

Kehitetään joukkoliikennettä tukemaan liikkumista kunnan sisällä sekä kehyskuntiin

Kuntalaisten osallisuus päätöksentekoon vahvistuu

Pidetään yllä rakenteita, jotka tukevat ja mahdollistavat kuntalaisten osallistumisen oman elinympäristönsä kehittämiseen ja kunnan päätöksentekoon

Luodaan päätösten vaikutusten ennakkoarvioinnista (EVA) Lohjan malli, ja tehdään sen käyttöönotosta merkittävässä päätöksentekoprosessissa valtuustopäätös

Vahvistetaan henkilöstön osaamista päätösten vaikutusten ennakkoarvioinnista säännöllisillä koulutuksilla

Toteutetaan osallistuvan budjetoinnin kokeilu ja tehdään suunnitelma jatkosta

8 Tavoitteet ja toimenpiteet ikääntyneiden lohjalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi vuosille 2024–2025

Edellä esitettyjen, muista suunnitelmista nostettujen tavoitteiden lisäksi suunnitelmakaudelle on päätetty asettaa seuraavassa taulukossa kuvatut tavoitteet ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Tavoitteet ja toimenpiteet -taulukko on toteuttajaksi vastuutahoksi kirjattu se Lohjan kaupungin toimiala, työryhmä tai yksikkö, jonka vastuulla kyseisten toimenpiteiden edistäminen ja toteuttaminen ensisijaisesti on. Nämä vastuutahot

huolehtivat myös tavoitteen saavuttamiseksi tarvittavasta yhteistyöstä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen eri toimijoiden sekä muiden alueella hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien julkisten toimijoiden, yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Suunnitelman tavoitteita viedään toimenpidetasolle kaupungin eri toimi- ja tulosalueiden sekä tulosyksikköjen kehittämis- ja toimenpideohjelmassa ja arjen toiminnoissa.

IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINTISUUNNITELMA 2024–2025			
Tavoitteet	Toimenpiteet	Toteuttajat/vastuut	Mittarit
Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteet tukevat ikääntyneiden HYTE-työtä	Tehdään aktiivista yhteistyötä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluiden seniori-infon ja hyvinvointia edistävän toiminnan tiimin kanssa	<ul style="list-style-type: none"> Konsernipalvelut Sivistys Kaupunkirakenne 	<ul style="list-style-type: none"> Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteiden laadullinen itsearviointi hyvinvointikertomuksen vuosiraporteissa
Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteet tukevat ikääntyneiden HYTE-työtä	Tuetaan ikääntyneiden hyvinvointia edistävää järjestötoimintaa hyvinvointiavustuksilla	<ul style="list-style-type: none"> HYTE-toiminta 	<ul style="list-style-type: none"> Myönnettyjen avustusten määrä
Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteet tukevat ikääntyneiden HYTE-työtä	Tuetaan ikääntyneiden hyvinvointia edistävää järjestötoimintaa tarjoamalla järjestöille edullisia tai maksuttomia kokoustiloja	<ul style="list-style-type: none"> HYTE-toiminta 	<ul style="list-style-type: none"> Järjestöille tarjolla olevien edullisten tai maksuttomien kokoustilojen määrä
Palvelut ovat ikääntyneiden saavutettavissa	Kehitetään palveluliikennettä ikääntyneiden liikkumisen tarpeet huomioiden yhteistyössä Lohjan vanhus- ja vammaisneuvoston kanssa	<ul style="list-style-type: none"> Joukkoliikennepalvelut 	<ul style="list-style-type: none"> Toteutuneet kehittämistoimet Palveluliikenteen käyttöaste
Palvelut ovat ikääntyneiden saavutettavissa	Kutsu- ja palveluliikenteen aikataulut ja esite julkisesta liikenteestä tehdään paperiversioina jaettavaksi asukkailla Lohjan kirjastojen ja muiden palvelupisteiden kautta	<ul style="list-style-type: none"> Joukkoliikennepalvelut Viestintä 	<ul style="list-style-type: none"> Aikataulut ja esite julkaistu ja toimitettu jaettavaksi Palveluliikenteen käyttöaste
Palvelut ovat ikääntyneiden saavutettavissa	Kehitetään ikääntyneille suunnattua viestintää huomioiden myös ei sähköiset viestintäkanavat	<ul style="list-style-type: none"> HYTE-toiminta Viestintä 	<ul style="list-style-type: none"> Tehdyt toimenpiteet
Palvelut ovat ikääntyneiden saavutettavissa	Edistetään kulttuuripalveluiden saavutettavuutta kehittämällä ikääntyneiden kulttuuriohjelmaa ja kulttuurikyttä	<ul style="list-style-type: none"> Kulttuuripalvelut 	<ul style="list-style-type: none"> Kulttuurikäyntien määrä Osallistuttu kolmannen sektorin toteuttamaan kulttuurikyttä-yhteistyöhön vuonna 2024 Kulttuurikyttäin käyttökertojen määrä Suunnitelma kulttuurikyttäin jatkamisesta tehty

Palvelut ovat ikääntyneiden saavutettavissa	Osallistutaan Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen digitukiprojektiin, jonka tavoitteena on luoda digituen antajien verkosto kuntien ja kolmannen sektorin kanssa alueellisen yhteistyön ja hyvinvointialueen digipalvelujen käytön tukemiseksi	<ul style="list-style-type: none"> • Konsernipalvelut • Sivistys 	<ul style="list-style-type: none"> • Toteutuneet uudet toimintamallit ja -rakenteet • Toteutuneiden digineuvontojen määrä Lohjalla
Yhteisöllisyys nähdään voimavarana ja yksinäisyys koskettaa yhä harvempaa	Tuetaan Länsi-Uudenmaan hyvinvointialuetta Olkkari-toiminnan jalkauttamisessa Lohjalle tiedottamalla toiminnasta aktiivisesti huomioiden myös ei sähköiset viestintäkanavat	<ul style="list-style-type: none"> • HYTE-toiminta • Viestintä 	<ul style="list-style-type: none"> • Olkkari-toiminta aloitettu Lohjalla • Ryhmien osallistujamäärät
Yhteisöllisyys nähdään voimavarana ja yksinäisyys koskettaa yhä harvempaa	Suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ja järjestöjen kanssa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen teemapäivä	<ul style="list-style-type: none"> • HYTE-toiminta • Sivistys 	<ul style="list-style-type: none"> • Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen teemapäivä toteutunut
Vähävaraisuus ei ole este harrastamiselle tai kulttuurin tekemiselle ja kokemiselle	Lisätään ikääntyneitä palvelevia Kaikukortin jakajia	<ul style="list-style-type: none"> • Sivistys 	<ul style="list-style-type: none"> • Ikääntyneille myönnettyjen Kaikukorttien määrä
Vähävaraisuus ei ole este harrastamiselle tai kulttuurin tekemiselle ja kokemiselle	Lisätään Kaikukortin käyttökohteita	<ul style="list-style-type: none"> • Sivistys 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaikukorttien käyttöaste
Terveellisten elämäntapojen noudattamiseen on tarjolla mahdollisuuksia ja tukea	Mahdollistetaan liikuntaneuvonnan saatavuus ikääntyneille liikuntaneuvontaresurssia lisäämällä	<ul style="list-style-type: none"> • Sivistys 	<ul style="list-style-type: none"> • Ikääntyneille on tarjolla liikuntaneuvontaa • Ikääntyneiden liikuntaneuvontojen määrä vuodessa
Terveellisten elämäntapojen noudattamiseen on tarjolla mahdollisuuksia ja tukea	Vahvistetaan sote- ja liikuntapalvelujen välistä asiakasohjausta yhteistyössä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa	<ul style="list-style-type: none"> • Sivistys 	<ul style="list-style-type: none"> • Palvelukuvas Lohjan kaupungin liikuntapalveluista tehty ja jalkautettu Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen sote-palvelujen tietoon
Terveellisten elämäntapojen noudattamiseen on tarjolla mahdollisuuksia ja tukea	Viestitään aktiivisesti Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen terveellisiä elämäntapoja tukevista tietoiskuista, tiedotteista ja ryhmämuotoisesta toiminnasta	<ul style="list-style-type: none"> • HYTE-toiminta • Viestintä 	<ul style="list-style-type: none"> • Toteutuneet viestintätoimet
Elinympäristö tukee ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta	Lisätään kaavoituksen ja rakentamisen yhteistyötä vanhus- ja vammaisneuvostojen kanssa jo suunnitteluvaiheessa	<ul style="list-style-type: none"> • Kaavoitus • Tilakeskus 	<ul style="list-style-type: none"> • Yhteiset osallisuusrakenteet luotu • Osallisuusrakenteiden yhteistyön määrä ja laatu vuodessa
Elinympäristö tukee ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta	Lisätään levähtämisen mahdollistavia penkkejä kaupungin ylläpitämien kävelyteiden varsille, puistoihin ja kiinteistöjen alueelle osallistaen kuntalaisia sopivien paikkojen suunnitteluun	<ul style="list-style-type: none"> • Kaupunkitekniikka 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuntalaisten osallistaminen toteutettu • Asennettujen penkkien määrä
Elinympäristö tukee ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta	Asennetaan pyörätuoliramppi Auralahden uimarannalle	<ul style="list-style-type: none"> • Kaupunkitekniikka 	<ul style="list-style-type: none"> • Pyörätuoliramppi asennettu
Elinympäristö tukee ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta	Edistetään esteettömyyttä madaltamalla kävelyteiden reunakivikorkeuksia huoltotöiden yhteydessä ja uudisrakentamisessa	<ul style="list-style-type: none"> • Kaupunkitekniikka 	<ul style="list-style-type: none"> • Tehdyt toimenpiteet
Elinympäristö tukee ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta	Edistetään turvallisuutta katuverkoston valaistusta parantamalla	<ul style="list-style-type: none"> • Kaupunkitekniikka 	<ul style="list-style-type: none"> • Tehdyt toimenpiteet • Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvien hoitajaksojen määrä 65 vuotta täyttäneillä
Elinympäristö tukee ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta	Ehkäistään liukastumisia ja kaatumisia jakamalla ikääntyneille kenkiin asennettavia liukuesteitä	<ul style="list-style-type: none"> • Konsernipalvelut • Kaupunkirakenne 	<ul style="list-style-type: none"> • Jaettujen liukuesteiden määrä vuodessa • Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvien hoitajaksojen määrä 65 vuotta täyttäneillä

9 Suunnitelman seuranta ja arviointi

Ikäntyneiden hyvinvointisuunnitelman toteutumista seuraa ja arvioi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen jaosto ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjausryhmä. Vuosittain laaditaan myös valtuustolle esitettäväksi vuosiraportti, jossa kuvataan indikaattoritietoon pohjautuen

ikäntyneiden hyvinvoinnin tilassa tapahtuneita muutoksia sekä kuvataan hyvinvointisuunnitelman tavoitteiden toteutumista suunnitelmataulukon mittareiden mukaisesti sekä tarkennetaan tavoitteita seuraavalle vuodelle.



Lähteet

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. Valtioneuvoston periaatepäätös. Helsinki: Valtioneuvoston julkaisuja 2021:14. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162913/VN_2021_14.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 – Tavoitteena ikävyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3>

Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 – Tavoitteena ikävyvykäs Suomi. Valtioneuvoston julkaisuja 2022:70. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-535-1>

Karvonen S, Kestilä L, Saukkonen P (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Helsinki 2022. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-996-2>

Stenholm S, Leskinen T, Viikari L. Eläköityvien terveyden edistämiseen kannattaa panostaa. Duodecim 2019;135(11):1068–74. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14949>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, verkkopalvelu. Ikääntyminen. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen>

Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>

Tilastokeskuksen maksuttomat tilastotietokannat. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/>

LOHJA
Järvikaupunki