



KEUSOTE

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Alueellinen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma 2026-2030

Vanhusneuvosto 29.1.2026, lähetekeskustelu
Ikääntyneet ja vammaiset-lautakunta, iltakoulu
Aluehallitus, iltakoulu
Ikääntyneet ja vammaiset-lautakunta, päätös
Aluehallitus, päätös
Aluevaltuusto, päätös
Vanhusneuvosto, tiedoksi

KEUSOTE.FI

Sisällysluettelo

1. Johdanto
 1. Alueellinen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma
 2. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen osana ikääntyneiden palveluketjua
 3. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhdyspintatyön ohjaavat periaatteet
2. Ikääntyneiden hyvinvoinnin tila Keski-Uudenmaan hyvinvointialueella
 1. Käytetyt tilastot
 2. Hyvinvoinnin tila
3. Alueellisen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman 2026-2030 painopisteet, tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit
4. Alueellisen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman 2026-2030 toimenpano ja raportointi
5. Liitteet

1. Johdanto



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

1.1. Alueellinen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma

Alueellinen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma 2026–2030 perustuu Lakiin ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012, §5), jonka mukaan hyvinvointialueen on laadittava suunnitelma

- toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi
- iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi

Hyvinvointisuunnitelma on osa sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annetun lain 7 §:n 3 momentissa tarkoitettua hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa. Suunnittelussa on painotettava kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä sekä arvioitava ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tilaa, ikääntyneelle väestölle tarjolla olevien palvelujen riittävyttä ja laatua sekä ikääntyneen väestön palveluntarpeeseen vaikuttavia tekijöitä.

Alueellinen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma linkittyy alueelliseen hyvinvointisuunnitelmaan luoden tavoitteet alueelliselle yhdyspintatyölle, jonka tavoitteena on tuottaa hyvinvointi- ja terveyshyötyä alueen asukkaille. Alueellinen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma täydentää ja tukee yhdyspintakumppaneiden hyvinvointityötä sekä paikallisia lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmia.

Alueellisen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman toteutumista raportoidaan vuosittain alueellisen hyvinvointikertomuksen avulla.

1.2. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen osana palveluketjuja

- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on osa jokaista palveluketjua, sen läpileikkaavana periaatteena
 - Varhaisessa ennaltaehkäisevässä tuessa
 - Hoidossa, kuntoutuksessa ja tuessa perustasolla
 - Hoidossa, kuntoutuksessa ja tuessa erityistasolla
- Monialaisuus ja kumppanuus on toteutuksessa keskeistä
 - Palveluketju kattaa myös muut toimijat ja ulottuu esim. kouluihin, liikunta- ja kulttuuripalveluihin, järjestöihin ja yrityksiin
- Asukas, asiakas ja potilas on aktiivinen osallistuja
 - Oma rooli, tiedonsaanti, vaikuttaminen
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toteutumista seurataan määritetyin mittarein (Hyte-tietopohja, hyte-kerroin ym.)

IKÄÄNTYNEIDEN PALVELUKETJU

Asiakasohjaus

Ohjaus ja neuvonta, mm.
lähineuvontapisteet,
terveydenhuollon omatiimit

Ohjaus, neuvonta ja
ensiarviointi,
palvelutarpeen arviointi,
palvelujen koordinaatio ja
asiakkaalle parhaan
palvelukokonaisuuden
muodostaminen

Verkostoyhteistyö: järjestöt,
yksityiset palveluntuottajat,
seurakunnat, kunnat ym.

Kotona asumista tukevat palvelut:
Tukipalvelut, kuntoutus, kuntouttava
päivätoiminta, omaishoito, geriatrinen keskus
(mm. muistikoordinaattorit), kotihoito,
lyhytaikaiset asumispalvelut, terveydenhuollon
palvelut (mm. lääkärin palvelut kotihoidon
asiakkaille)

**Sosiaali- ja
kriisipäivystys,**
Sosiaalipäivystys,
kriisipäivystys

Ikääntyneiden asumispalvelut
Kotiutus- ja kuntoutustoiminta,
yhteisöllinen ja
ympäri vuorokautinen asuminen

Digipalvelut

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Kuntien hyvinvoinnin edistäminen,
tontti – ja kaavoitus

Perusterveydenhuollon palvelut:
mm. akuutit sairaudet, pitkäaikaissairaudet, mielenterveys- ja
päihdepalvelut, lääkinnällinen kuntoutus, suun terveys

Erikoissairaanhoidon palvelut

**Ennaltaehkäisy, varhainen
tuki ja tunnistaminen**

**Kotona asumisen tukeminen
tuen, kuntoutuksen ja hoidon
avulla**

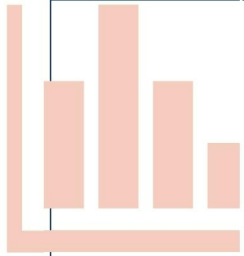
**Hoito, tuki ja kuntoutus
erityistasolla**



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue



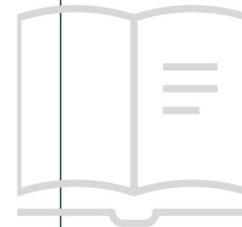
1.3. Alueellisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjaavat periaatteet yhdyspintatyöhön



Tiedolla johtaminen

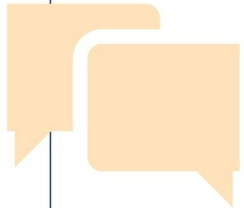
Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen perustuu tietoon pohjautuvaan suunnitelmalliseen työhön ja päätöksentekoon.

Ajankohtaisen tiedon jakaminen ja sen pohjalta ennakointi ja varautuminen esim. palvelutarpeen muutoksiin



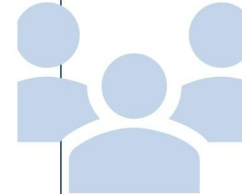
Koulutus ja viestintä

Yhteisillä koulutuksilla ja työpajoilla tuotetaan tietoa ja kehitetään toimintaa laaja-alaisesti kaikkien toimijoiden kesken. Yhteisesti sovitulla viestinnällä tiedotetaan kattavasti alueen asukkaista ja tuetaan alueen toimijoiden yhteistä työtä



Puheeksiottaminen

Huolet tulee ottaa puheeksi kunnioittavasti - siellä, missä ne ilmenevät ja silloin kun ne ilmenevät. Arvostava puheeksiottaminen tähtää yhteistyöhön. Syyttely ei edistä yhteistyötä.



Osallisuuden tukeminen ja avoimesti yhdessä toimiminen

Yhteistyö edellyttää vuoropuhelua. On tärkeää kuunnella ja tulla kuulluksi. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tulee tapahtua avoimessa yhteistyössä, joka tukee osallisuutta.

2. Ikääntyneiden hyvinvoinnin tila Keski-Uudellamaalla



HYVINVOINTIALUEEN VÄESTÖRAKENNE

207 070



ALLE
18-
VUOTIAAT

20%



YLI
65-
VUOTIAAT

21%



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Ruotsin-
kieliset 1,1 %

Vieraskieliset 8,3 %

Suomenkieliset 90,5%

Perheitä
56 539 (N)

Lapsiperheitä
22 908
(40,5 % perheistä)

Yhden
vanhemman
perheitä 7 392
(32,3 %
lapsiperheistä)

Alle 65-v. %-osuudet

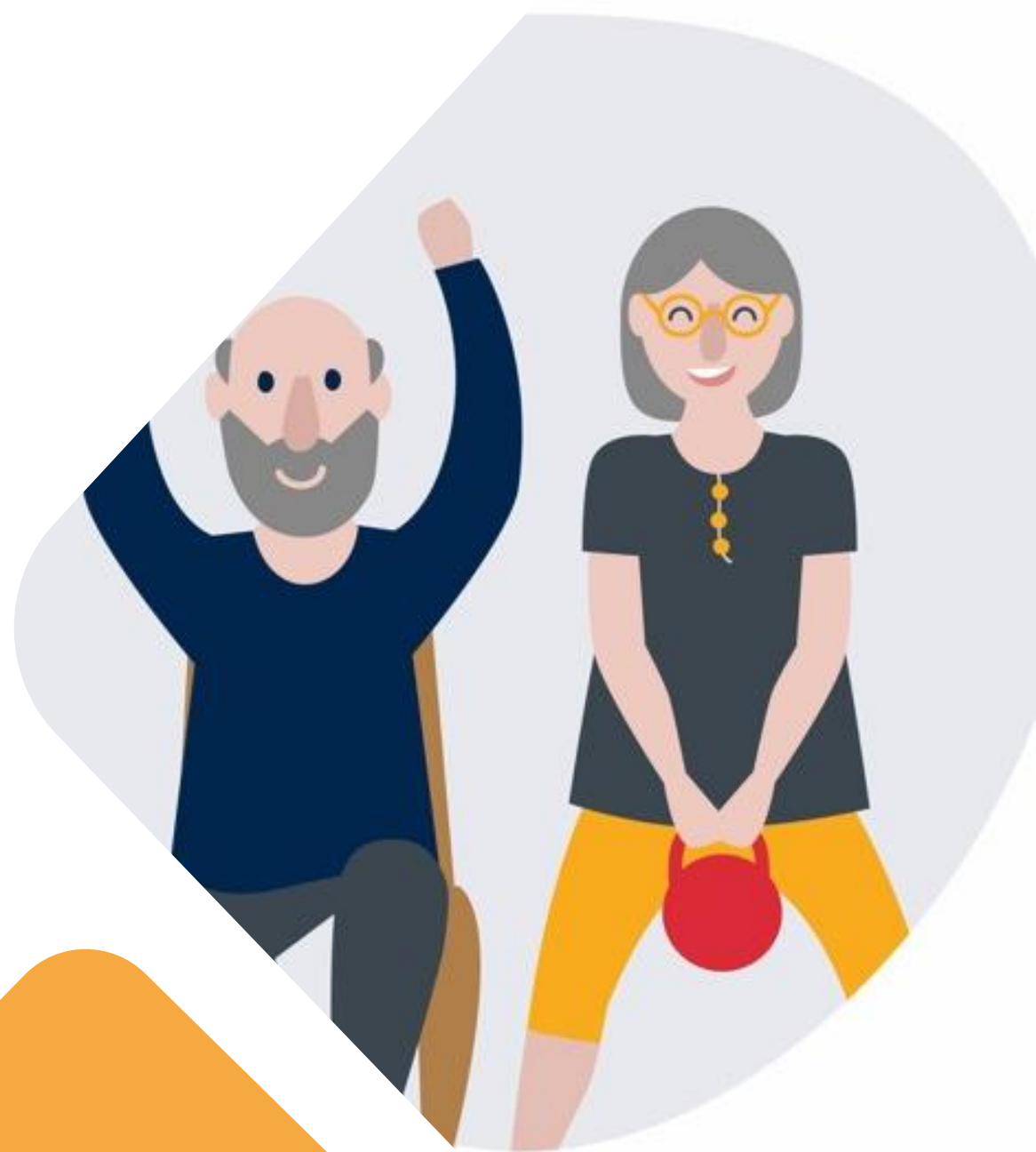
Alle 75-v. %-osuudet

Alle 85-v. %-osuudet



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Hyvinvoinnin tila Ikääntyneet



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Psyykkinen kuormittuneisuus ¹⁾

Keusote: 11,6 %	Koko maa: 9,7 %
Miehet: 9,8 %	Naiset: 12,8 %

Taloudelliset haasteet ²⁾

Keusote: 11,6 %	Koko maa: 9,8 %
Miehet: 12 %	Naiset: 11,4 %

Koettu yksinäisyys ³⁾

Keusote: 11,4 %	Koko maa: 9,7 %
Miehet: 10,3 %	Naiset: 12,2 %

Lähisuhdeväkivalta ⁴⁾

Keusote: 11,2 %	Koko maa: 9,5 %
Miehet: 10,4 %	Naiset: 12 %

Liikkuminen ⁵⁾

Keusote: 62,3 %	Koko maa: 64,6 %
Miehet: 58,2 %	Naiset: 65,1 %

Lihavuus ⁶⁾

Keusote: 24,1 %	Koko maa: 22,2 %
Miehet: 21,1 %	Naiset: 26,2 %

Koettu terveys ⁷⁾

Keusote: 46,3 %	Koko maa: 47,3 %
Miehet: 46,2 %	Naiset: 46,3 %

1) Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneet (%) 65 v. täyttäneet, v. 2024

2) Rahanpuutteen vuoksi ruoasta, lääkkeitä tai lääkärikäynneistä tinkimään joutuneiden osuus (%) 65 v. täyttäneet, v. 2024

3) Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet, v. 2024

4) Fyysistä tai henkistä lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden osuus (%) 20-74 vuotiaat, v. 2024

5) Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%) 65 v. täyttäneet, v. 2024

6) Lihavien osuus (kehon painoindeksi BMI $\geq$ 30 kg/m²) (%) 65 v. täyttäneet, v. 2024

7) Terveytensä keskitasoisiksi tai sitä huonommaksi kokevien osuus (%) 65 v. täyttäneet, v. 2024

Lähde: Terve Suomi 2024 –kyselytutkimus, THL

Yhteenveto ikääntyneiden hyvinvoinnin tilasta

- XX

3. Alueellinen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma 2026-2030



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

3.1. Alueellinen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma 2026-2030; painopisteet ja tavoitteet



- Ikääntyneiden elintapaohjauksen kehittäminen
- Ikääntyneiden osallisuuden ja osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen
- Ikääntyneiden kulttuurihyvinvoinnin kehittäminen

- Kotitapaturmien vähentäminen ja kaatumisten ehkäisy
- Väkivallan ehkäisy
- Koetun turvallisuuden vahvistaminen
- Päihteiden käytön vähentäminen
- **Asuminen**

- Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistaminen
- **Yksinäisyys**

Alueellinen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma 2026-2030

Asukkaille hyvät arjen rutiinit

Asukkaille turvallinen arki

Asukkaiden mielen hyvinvoinnin ja työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen

Alueellinen hyvinvointisuunnitelma 2026-2030

Hyvinvointialueen strategia 2026-2030: Hyvinvointia ja turvallisuutta asukkaille yhdessä

Painopiste (alueellinen hyvinvointisuunnitelma)	Tavoite	Toimenpide (esim.)	Mittari (esim.)	Vastuu
1. Asukkaille hyvät arjen rutiinit (Edistetään asukkaiden fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja kulttuurista aktiivisuutta tukemalla arjen rutiineja, elintapoja ja kulttuuriosallistumista)	Ikääntyneiden elintapaohjauksen kehittäminen			
	Ikääntyneiden osallisuuden ja osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen			
	Ikääntyneiden kulttuurihyvinvoinnin kehittäminen			

Painopiste (alueellinen hyvinvointisuunnitelma)	Tavoite	Toimenpide	Mittari	Vastuu
2. Aukkaille turvallinen arki	• Kotitapaturmien vähentäminen ja kaatumisten ehkäisy (Asuminen)	• Kaatumisten ehkäisy toimintamallin edelleen kehittäminen ja käyttöönoton tukeminen, esim. koulutukset, digipolut		
	• Väkivallan ehkäisy, esim. lähisuhdeväkivalta, taloudellinen väkivalta	• Avainhenkilökoulutukset henkilöstölle lähisuhdeväkivallan tunnistamisen ja puheeksi oton parantamiseksi		
	• Koetun turvallisuuden vahvistaminen			
	• Päihteiden käyttö			
	• Asuminen			



Painopiste (alueellinen hyvinvointisuunnitelma)	Tavoite	Toimenpide	Mittari	Vastuu
3. Aukkaiden mielen hyvinvoinnin ja työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen (Tuetaan asukkaiden mielen hyvinvointia sekä työ-, toiminta- ja oppimiskykyä vahvistamalla elintapoja, resilienssiä*) ja palvelujen saavutettavuutta) *) Resilienssiä voidaan vahvistaa esim. mielen hyvinvoinnin tukemisella, sosiaalisten verkostojen ja osallisuuden vahvistamisella, elintapaohjauksella ja palvelujen saavutettavuudella sekä digitaitojen ja kansalaistaitojen kehittämisellä	Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistaminen			
	Yksinäisyys			

4. Toimeenpano ja seuranta



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Hyvinvointisuunnitelman toimeenpano ja seuranta

- Alueellinen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ryhmä vastaa suunnitelman toimeenpanosta, seurannasta ja raportoinnista
- Tavoitteiden toteutumisen raportointi ja niiden mahdollinen tarkentaminen tehdään vuosittain osana alueellista hyvinvointikertomusta

5. Liitteet

- Alueellinen hyvinvointikertomus 2020-2024
- Hyvinvoinnin tilan tietolähteet
- [Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma 2022-2025](#)



Alueellinen hyvinvointikertomus 2026-2030

- Alueellinen hyvinvointikertomus 2020-2024 (Keusote valtuusto 12.6.2025, §58)
- Ikääntyneiden hyvinvoinnin tilan kuvauksessa tietolähteinä käytetty mm.:
 - Väestörakenne, Tilastokeskus
 - Terve Suomi 2024-kyselytutkimus, THL

Alueellinen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma 2022-2025

Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman tavoitteet	Toimenpiteet Keusote
Edistetään ikääntyvän väestön hyvinvointia ja osallisuutta	Palvelurakenteen painopisteen muuttaminen ennaltaehkäisevämpään suuntaan 1. Vahvistetaan yhteistyötä kuntien, 3 sektorin, yksityisten palveluntarjoajien ja neuvostojen kanssa. Monipuolinen palvelutarjonta lisää asiakkaan valinnan mahdollisuuksia. 2. Omaishoitoa tukevan palvelukokonaisuuden kehittäminen yhteistyöverkostojen kanssa 3. Neuvonta ja asiakasohjaus on ennaltaehkäisevää toimintaa 4. Ikääntyneet osallistuvat toiminnan/palveluiden suunnitteluun, kehittämiseen ja palveluiden arvioimiseen. Aktiivisen ikääntymisen tukeminen 1. Digitalisaation ja teknologian avulla tuetaan yksilöllisin ratkaisuin palvelujen saatavuutta, saavutettavuutta ja esteettömyyttä. Mahdollistetaan osana kotona asumisen tukipalveluja. 2. Liikuntalähete otetaan toimintatavaksi. Sopimuksessa kannustetaan ikääntynyttä arkiliikkumiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Yksilön ja lähipiirin vastuu hyvinvoinnista ja toimintakyvystä 1. Vahvistetaan yksilön hyvinvointitietoutta (ravitseminen, liikunta, uni jne.) 2. Itsearviointin ja omahoidon vahvistaminen sähköisten palveluiden avulla. Palvelujen markkinoiminen ja opastaminen mm. messuilla ja infotilaisuuksissa.

Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman tavoitteet	Toimenpiteet Keusote
Edistetään ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä riskiryhmät tunnistaen	Ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä edistetään erityisesti riskiryhmät huomioiden 1. Tunnistetaan riskiryhmiin kuuluvat asiakkaat. 2. Vahvistetaan yhteistyötä 3. sektorin ja muiden toimijoiden kanssa sekä turvataan sujuvat palveluketjut. 3. Seulotaan yli 70-vuotiaat, joilla 6 tai useampi lääke käytössään 4. Kaatumisten ehkäisyn toimintamalli yhteistyössä HUS, kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä kuntoutuspalveluiden kanssa. 5. Huoli puheeksi- koulutukset toimintatavaksi. Tavoitteena ikääntyneiden hyvinvointiin vaikuttavien riskien varhainen tunnistaminen ja niihin puuttuminen. Oikea-aikainen palvelu 1. Palveluntarpeen arviointi, tunnistaminen ja asiakkuuden kohdentaminen oikeaan palveluun kaikilla toimialoilla (toimialojen välinen yhteistyö). Monimuotoiset asumismuodot 1. Tuetaan ikääntyneiden ennakointia ja varautumista asumisasioissa yhteistyössä alueellisen Erityisasumisen yhteistyöryhmän kanssa. a) Itsearviointi b) Tunnistaminen c) Ohjaaminen kotona asumista tukevaan asumiseen.

Alueellinen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma 2022-2025

Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman tavoitteet	Toimenpiteet Keusote
Tuetaan kotona asuvan toimintakyvyltään rajoittuneen ikääntyneen toimintakykyä ja osallisuutta	Yhteisöllisen vapaa-ajan toiminnan kehittäminen 1. Kehitetään yhteistyössä kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toiminnan, seurakuntien, 3. sektorin ja neuvostojen kanssa sekä muiden toimijoiden kanssa 2. Hyödynnetään digitalisaatiota ja teknologiaa osana yhteisöllistä vapaa-ajan toimintaa sekä osana hoidollisia palveluja (esim. etäpäivätoiminta, koti-tv)
	Tukipalvelu-, kotihoidon- ja omaishoidon asiakkaiden osallisuuden lisääminen ja omaishoitajien jaksamisen tukeminen 2. Tuetaan asiakasta ja vahvistetaan yhteistyötä hänen lähipiirinsä kanssa. 3. Alueellisen/kunnallisen toiminnan järjestäminen yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. 4. Tuetaan omaishoitajien asemaa ja jaksamista monipuolisin palveluin (Omaishoitajien terveystarkastusten kehittäminen) 5. Omaishoitajille suunnattu kuntoutustoiminta kurssikeskuksessa

Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman tavoitteet	Toimenpiteet Keusote
Parannetaan ikääntyneiden palveluiden saatavuutta ja saavutettavuutta	Kuntalaisten asioiminen yhdenmukaistuu ja palvelun saavutettavuus paranee 1. Asiakkaiden matalan kynnyksen sähköisen asioinnin mahdollisuuksia lisätään. 2. Neuvontaa ja asiakasohjausta kehitetään yhteistyötä vahvistamalla 3. Alueellisesti yhdenveroiset sosiaali- ja terveystalvet (mm. lääkäripalvelut)
	Palvelujen saatavuus ja laatu on hyvää asiakaspalautteen perusteella 1. Asiakaskokemuksen mittaaminen vakiinnutetaan osaksi kaikkea palvelutoimintaa: mm. asiakastytytyväisyyskysely toteutuu kaikissa palveluissa

Hyvinvointia yhdessä

KEUSOTE.FI

A large, abstract orange shape with a rounded left edge and a pointed right edge, positioned on the right side of the dark blue background.

KEUSOTE.FI