Pohjois-Savon hyvinvointialue

Kumppanuusavustus, väliraportti

Vanhustyön keskusliitto

Tarja Siltanen, koordinaattori ja geronomi

Timo Pakkanen, korjausneuvoja ja rakennusmestari

1.Avustettava toiminta ja sen tavoitteet

Avustus on mahdollistanut laajamittaisemman toiminnan OLVI- säätiön rahoittamassa vanhuuteen varautumisen toimintakokonaisuudessa, jonka tarkoituksena on edistää Pohjois-Savossa asuvien ikääntyvien henkilöiden ikääntymisen ennakointia asumisen, talouden, terveyden edistämisen, sosiaalisten suhteiden sekä ennakoinnin asiakirjojen omaksumisen teema-alueilla. Näiden teema-alueiden vahvistumisen on tutkitusti todettu edistävän iäkkäiden hyvinvointia, elämänlaatua ja koettua terveyttä. Avustuksella toteutettiin myös maksutonta korjausneuvontaa edistämään ikääntyvien kotona asumista sekä asumisen ennakoinnin konkreettisia toimenpiteitä.

Ennakointia jalkautettiin siihen Vanheneminen.fi koordinaattorin, koulutettujen vapaaehtoisten Ikäoppaiden sekä korjausneuvojan avulla. Vanhustyön keskusliiton Ikäopas® -toiminta on Suomessa verrattain uutta vapaaehtoistoimintaa, jota on pilotoitu Pohjois-Savossa v. 2023–2024 hyvin tuloksin. Avustuksella Vanheneminen.fi koordinaattori perehdyttää vuosittain seitsemän Ikäopasta®, jotka johdattelevat kohderyhmää ennakoinnin teemoihin ja nostavat esiin ns. tavallisten iäkkäiden ihmisten voimavaralähtöisen äänen. Tämä on avustettavan toiminnan keskeinen tavoite koko kolmivuotisen kumppanuussopimuskauden ajan, sillä kansalaiskyselyjen mukaan (VTKL 2022, 2024) juuri iäkkäitä ihmisiä syrjitään ja heidän ääntään ei kuulla riittävästi. Ikäoppaat® käyvät kertomassa ja kannustamassa ikääntymisen ennakoinnista esim. koulutustilaisuuksissa, työterveyshuollossa, messuilla ja senioritapahtumissa.

Vanheneminen.fi koordinaattori viestii Ikäopas® -toiminnasta ja rekrytoi yhteistyössä PS-hyvinvointialueen kanssa osallistujia Ikäopas -perehdytykseen. Perehdytystä järjestettiin vuoden aikana kahdessa pienryhmässä. Koordinaattori haastatteli osallistujat ennen koulutusta ja kartoitti heidän tavoitteensa ja toiveensa koulutukseen. Perehdytyksen keskeistä sisältöä olivat vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja käytännöt, ennakoinnin teemat ja kokemustarinoiden sanoittamisen keinot sekä vertaistuellinen ohjaus ryhmässä.

Korjausneuvoja tekee kotikäyntejä Pohjois-Savossa asuvien ikääntyvien luona sekä osallistuu erilaisiin tilaisuuksiin asiantuntijana. Korjausneuvontatoimet ovat konkreettinen keino ikääntyvien asumisen suunnittelulle. Ne vähentävät asumiseen liittyviä riskejä ja edistävät kotona asumista mahdollisimman pitkään.

Tavoite 1: Ikäopas® -toiminnan laajentaminen

Tavoitteena toimintakaudella 2025/2026 on ollut lisätä eläkeiän molemmin puolin olevien henkilöiden vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia Pohjois-Savossa. Ikäoppaiden® kokemus elämän merkityksellisyydestä vahvistuu mielekkään vapaaehtoistoiminnan myötä. Tavoitteena oli myös Ikäoppaana® toimiessaan Ikäoppaiden® kokemus vaikuttamisen mahdollisuuksistaan ja osallisuuden kokemuksistaan kasvaa.

Ikäopas-toiminta on Suomessa verrattain uutta vapaaehtoistoimintaa, jota on pilotoitu Pohjois-Savossa v. 2023–2024 hyvin tuloksin. Sen levittäminen ja juurruttaminen oli keskeinen tavoite. Tämän toteutumiseksi ja vanhuuden ennakoinnin toimenpiteiden edistämiseksi tavoitteena oli perehdyttää vähintään 7 vapaaehtoista ikäopasta vuodessa (kolmen kumppanuusvuoden aikana yhteensä 21). Perehdytyksen tavoitteena oli, että Ikäopas-koulutuksen koetaan vastaavan tarpeita hyvin tai erittäin hyvin (asteikolla 1.. erittäin huonosti.. 5 erittäin hyvin). Lisäksi tavoiteltiin sitä, että Ikäopas® löytää muista Ikäoppaista® ja toimintaan osallistuvista vertaisryhmän, johon kiinnittyä.

Menetelmät ja toiminta

Koordinaattori suunnitteli Ikäoppaiden perehdytysmallin keväällä 2023, jonka pohjalta on järjestetty Ikäopas -perehdytystä. Ikäoppaiden rekrytointia toteutettiin markkinoimalla toimintaa eri tapahtumissa ja luennoilla sekä kohdennetulla markkinoinnilla Kuopion ja Kiuruveden alueella. Kumppanuussopimus kauden 2025/2026 aikana koulutuksia on järjestetty Kuopiossa ja Kiuruvedellä.

Ikäoppaat osallistuivat vuoden aikana useisiin tapahtumiin, joissa he kertoivat elämänkulusta, ikääntymisestä ja ikääntymisen ennakoinnista omin sanoin. Ikäoppaat osallistuivat myös Vanhustyö -lehden toimitukseen syksyllä 2025 sekä esimerkiksi yhteistyöhön Suomen pelastusalan keskusjärjestön kanssa.

Tulokset

Toimintakaudella 2025/ 2026 Pohjois-Savon alueella toimii 14 Ikäopasta. He osallistuivat yhteensä 26 tapahtumaan, joissa he kertoivat omasta ennakoinnistaan ja varautumisestaan yhdessä koordinaattorin kanssa sekä järjestivät vertaistuellisia keskustelu- ja liikuntatapaamisia Kuopiossa ja Kiuruvedellä. Ikäoppaat toivat omien kokemusasiantuntijatarinoidensa kautta esille mm. terveyteen, hyvinvointiin ja eläkkeelle jäämiseen liittyviä ennakoinnin teemoja. Toimintakaudella nostettiin esille varsinkin kulttuuri ja aktiivinen arki.

Ikäoppaiden tarinat ja kokemukset auttoivat ymmärtämään ikääntyvien ihmisten omia näkemyksiä siitä, miten yhteiskunta ottaa ihmiset huomioon. Ikäopas-toiminta myös jäsensi tietoutta siitä, miten voimme luoda ikäystävällisempää yhteiskuntaa. Ikäoppaiden

kokemustarinoiden kautta kuva ikääntyvistä ihmisistä monipuolistuu ja rikastuu. Ikäoppaat lisäsivät ikäymmärrystä niin erilaisissa ohjaustyöryhmissä kuin Karelia AMK:n geronomiopiskelijoille sekä vaikuttajatapahtumassa ja Hiljaiset Seniorit -hyvänmielen mielenosoituksessa, joka keräsi lähes 100 ikääntynyttä ikäystävällisyyden lisäämisen äärelle.

Ikääntyneiden parissa Ikäopas -toiminta liikunta- ja keskusteluhetkien äärellä sekä erilaisissa työpajoissa on koettu merkityksellisenä. *”Tänne tullessa ajattelin, ettei minulla ole enää ilon lähteitä, mutta nyt huomaan, että onhan niitä minulla. Tämä ryhmä.” ”On niin tärkeää, että järjestätte tällaista toimintaa, jonne tällainen erakkokin voi tulla omana itsenään.”* Nämä vertaistuelliset hetket ovat tavoittaneet yli 350 pohjoissavolaista ikääntynyttä.

Ikäoppaat kokivat toiminnan mielekkäänä, kaikki kyselyyn osallistuneet Ikäoppaat kokivat toiminnan tärkeänä tai erittäin tärkeänä. He kokivat toiminnan kautta pystyvänsä vaikuttamaan niin omaan kuin toisten ikääntyneidenkin arkeen. *”Toiminnassa palkitsee se, kun näkee, miten merkityksellisiä nämä kohtaamiset ovat ikääntyneille.” ”Olen saanut elämän iloa ja elämyksiä.” ”Ikäoppaat ovat innostava ryhmä, joka on antanut uusia ajatuksia elämään.” Tuntuu antoisalta, että meitä oikeasti kuunnellaan ja sanomisillani on merkitystä.”*

Toimintakaudella pyrittiin Ikäopas -toiminnan juurruttamiseen laajentamisen sijaan, jotta jo hyvin alkanut toiminta saadaan jatkumaan alueella. Toiminnassa tärkeänä nähtiin hyvien käytänteiden ja verkostojen vahvistaminen sekä ikääntyneiden äänen kuulemisen (toiminnan perusajatus) vahvistaminen. Ikäoppaat otettiin vahvasti mukaan toiminnan suunnitteluun toteutuksen lisäksi, ja esimerkiksi Hiljaiset Seniorit -mielenosoitus oli Ikäoppaiden itsensä ideoima. Ikäoppaat olivat myös puhumassa Karelia AMK:n geronomiopiskelijoille ikääntyneiden kohtaamisesta sekä Vanhustyön keskusliiton Ikävoimaa hankkeen ohjaustyöryhmässä tuomassa ikääntyneiden äänen vahvasti esille. He toimivat myös Kuopion Gerontogian Kongressin päivissä.

Mittarit

Ikäoppaiden kokemuksia toiminnasta mitattiin haastatteluin sekä kyselylomakkeella.

Tavoite 2: Ennakoinnin avoimet tilaisuudet

Koordinaattorin (OLVI-säätiön rahoituksella), Ikäoppaiden (vapaaehtoisia) ja korjausneuvojan (STEA ja kumppanuusavustus) järjestämät avoimet tapaamiset ja tilaisuudet lisäävät niihin osallistuvien henkilöiden ikääntymisen ennakointia ja myönteisyyttä. Ikäoppaat yhdessä koordinaattorin kanssa johdattelivat ikääntymisen

ennakoinnin kohderyhmää ennakoinnin teemoihin ja nostivat esiin ns. tavallisten iäkkäiden ihmisten voimavaralähtöisen äänen. Sekä Ikäoppaat että koordinaattori ja korjausneuvoja kävivät kertomassa ja kannustamassa ikääntymisen ennakoinnista esim. koulutustilaisuuksissa, messuilla ja senioritapahtumissa. Tavoitteena oli kohdentaa toimintaa kaikkiin Pohjois-Savon kuntiin fyysisesti läsnäolotilaisuuksina ja etäkatsomoita hyödyntävinä vuorovaikutteisina etätilaisuuksina. Näissä erilaisissa avoimissa tilaisuuksissa tavoitteena oli tavoittaa pitkälle yli 600 henkilöä kolmen vuoden aikana. Tavoitteena oli, että ennakoinnin konkreettisia toimenpiteitä ryhtyy tekemään vähintään 140 henkilöä vuodessa.

Tavoitteena oli, että vähintään 70 prosenttia osallistujista (ensimmäisenä toimintavuonna 140/200, kolmessa vuodessa 420/600) ryhtyy ennakoimaan tai lisää ennakoinnin toimiaan vähintään jollakin vanhuuden ennakoinnin osa-alueella (mm. terveys, sosiaaliset suhteet, talous, asiakirjat, asuminen). Lisäksi tavoitelttin sitä, että tapaamiset ja tilaisuudet koetaan osallistujien tarpeita vastaavina (vähint. 3,8) ja mielekkäinä (vähint. 4). Laajana jatkuvana tavoitteena on, että ”Itä-Suomi on ikääntymisen ennakoinnin edelläkävijä” (esimerkiksi Ikäopas-toimintaa ei ole vielä muualla Suomessa).

Menetelmät ja toiminta

Tavoitteena oli vahvistaa ikääntymisen ennakoinnin etä- ja lähikursseille osallistuvien elämänhallinnan ja itsemääräämisoikeuden toteutumista, turvallisuuden tunnetta, hyvinvointia ja elämänlaatua vanhuuden ennakoinnin toimenpiteiden keinoin.

Vuoden 2025 aikana lisättiin tietoa ennakoinnista ja omaehtoisen ennakoinnin merkityksestä erilaisin julkaisuin, luennoin ja vanheneminen.fi aineistopankin kautta. Ikääntyneille sekä alan ammattilaisille järjestettiin webinaareja ja tapahtumia.

Jo viime toimintakaudella koordinaattorin näkökulmasta ”koulumaiset” ennakoinnin kurssit eivät toimintamallina vastanneet tämänhetkiseen yhteiskunnalliseen aikaan ja ikääntyvien ihmisten omiin tarpeisiin. Hyvän Olon Olohuoneet yhteistyössä Kuopion kansalaisopiston kanssa sen sijaan löysivät tälläkin toimintakaudella kohderyhmää hyvin ennakoinnin teemojen äärelle. Hyvän Olon Olohuone toimii siis maksuttomana matalan kynnyksen kohtaamispaikakkana, jossa nostetaan ennakoinnin kurssin mukaisia teemoja, mutta enemmänkin workshop-muodossa yhdessä keskustellen ja pienten tehtävien kautta.

Hyvän Olon Olohuoneisiin pystyi osallistumaan paikan päällä Kuopion kansalaisopistolla tai etänä. Hyvän Olon Olohuone saikin vuonna 2025–2026 etäkatsomoita Rautavaaran, Kiuruveden, Vieremän ja Sonkajärven kansalaisopistoilta ja kunnilta sekä yksittäisiä kertoja Asukastiloista Kuopion viheralueilta. Hyvän Olon Olohuone on muodostumassa pikkuhiljaa koko Itä-Suomen ikääntyvien yhteiseksi kohtaamispaikaksi etäyhteyksien myötä. Olohuone-kokoontumisten sisältöä kehitetään asiakaslähtöisesti.

Tulokset

Ikääntymisen ennakointi selkeästi kiinnostaa ikääntyneitä, ja moni havahtui pohtimaan omaa tulevaa tiedon lisääntyessä. Ikääntyvien moninaisuus näkyi osallistujissa. Osa halusi pohtia ennakoinnin teemoja omassa rauhassa, kun taas toiset kaipasivat ryhmämuotoisempaa lähestymistapaa. Hyvän olon olohuone tavoitti kauden 25/26 aikana n.500 osallistujaa.

Maksuttomille ennakoinnin luennoille, tapahtumiin ja webinaareihin (8 eri paikkakunnalla + etäluennot) osallistuminen oli aktiivista (yht. n. 1280 osallistujaa luennoille/webinaareihin, messuille 730 osallistujaa), kuva 1



Kuva1. Ennakoinnin avoimet tapahtumapaikkakunnat toimikaudella 2025–2026

Luennoille osallistujista lähes 70 prosenttia oli pohtinut omaa ikääntymisen ennakointia ennen luentoa, mutta vain reilu 50 prosenttia ilmoitti tehneensä konkreettisia toimia ennakoinnin suhteen, Tyypillisempiä toimia olivat

1. Edunvalvontavaltuutuksen hoitaminen kuntoon

2. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen
3. Asumisen ennakointi (esteettömyyden lisääminen, sopivampaan asuntoon muutto, turvallisuuden lisääminen)
4. Säännöllinen liikuntaharrastus

Vastauksista ilmenee, että yhä useampi on pohtinut omaa ikääntymisen ennakointia ennen luentoa, mutta konkreettiset teot puuttuvat. Useamman palautteen perusteella juuri luento on antanut sykäyksen saattaa omat pohdinnat käytännön teoiksi. *” Nyt sain lopullisen inspiraation tarttua toimeen.”*

Mittarit

Luennoilla ja avoimissa tapahtumissa kerätty palautekysely sekä kuulijamäärä.

Tavoite 3: Kodin ikäystävällisyyden ja turvallisuuden edistäminen

Korjausneuvonnan (ja kansallisena iäkkäiden hyvinvointia edistävänä) päätavoitteena oli toimintakaudella lisätä iäkkäiden ihmisten mahdollisuutta asua kotonaan turvallisesti ja mahdollisimman pitkään sekä saada kotona-asumisen turvaamiseksi yksilöllisen tuen ja tarvittavan tukiverkoston (THL 2020). Konkreettisena tavoitteena oli kodin ikäystävällisyyden ja turvallisuuden edistäminen sekä turvallisuusriskien vähentäminen.

Valtion avustuksen (STEA) lakattua vuoden 2026 alusta, maksutonta korjausneuvontaa pystyttiin jatkamaan yhden henkilön työpanoksella Pohjois-Savossa ja Uudellamaalla kumppanuusavustusten sekä E?säätiön tuen turvin.

Menetelmät ja toiminta

Pohjois-Savossa työskentelee korjausneuvoja, jonka työaika jakaantuu Pohjois-Savon ja Uudenmaan kesken. Korjausneuvoja teki toimintakaudella kotikäyntejä Pohjois-Savon kaikissa kunnissa ikääntyvien luona (kolmessa vuodessa n=500) tarveperusteisesti. Korjausneuvontatoimet toivat konkreettisen keinon ikääntyvien asumisen suunnittelulle. Ne vähensivät asumiseen liittyviä riskejä ja edistivät kotona asumista mahdollisimman pitkään. Korjausneuvontaa tukivat siihen liittyvät viestintätoimet: mm. ammattimaiset nettisivut ja näkyminen laajasti radiokampanjan myötä. Tietoisuutta korjausneuvonnasta edistettiin aktiivisesti niin ikääntyneille kuin ammattilaisille.

Korjausneuvoja teki kotikäyntejä kaikissa Pohjois-Savon kunnissa tarveperusteisesti. Kotikäynnit pitivät sisällään yli 65-vuotiaille asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arviointia ja korjausten edistämistoimenpiteitä sekä korjausavustuksien hakemisen tukea. Kotikäynnit olivat iäkkäille maksuttomia.

Tulokset

Korjausneuvoja teki toimintakaudella 120 asiakaskäyntiä ikääntyneiden kodeissa, joista yli puolessa asui useampi henkilö. Kotikäynnit sijoittuivat kaikkiin Pohjois-Savon kuntiin.

Korjausneuvonnan kautta asiakkaat saivat tietoa kodin esteettömyyttä ja turvallisuutta lisäävistä vaihtoehdoista sekä saivat apua oman kodin tilanteeseen. Korjausneuvojan näkemyksen mukaan ikääntyneillä ei aina ole tietoa mahdollisuuksista lisätä kodin turvallisuutta sekä siihen saatavista avustuksista. Korvausneuvonnan avulla ikääntyneet saavat helpotettua elämää kotona, mikä usein mahdollistaa kotona asumisen pidempään. *”Kiitos avustasi kylpyhuoneremontin yhteydessä. Nyt on turvallisempaa käydä suihkussa. Kyllä ammattimiehen apu nopeuttaa asioiden etenemistä.”*

Korjausneuvoja lisäsi yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa järjestämällä henkilöstökoulutusta ja sitä kautta lisäsi tietoisuutta korjausneuvonnasta ja sen mahdollisuuksista lisätä ikääntyneiden asumisen esteettömyyttä ja turvallisuutta. Koulutuksia järjestettiin kolme, kaksi edellisen toimintakauden aikana ja yksi syksyllä 2025. Yhteistyötä tehtiin myös lisäämällä kotikäyntien yhteydessä tietoa Ikäkeskuksesta (jaettu Ikäkeskuksen mainosta), arvioimalla huoli-ilmoituksen tarvetta sekä yhteisillä kotikäynneillä esim. fysioterapeutin kanssa.

Hyvinvointialueen lisäksi korjausneuvoja teki yhteistyötä alueen järjestöjen, sosiaalitoimen ja kaupunkien/kuntien rakennustarkastuksen kanssa järjestämällä yhdessä avoimia tilaisuuksia sekä kotikäyntien järjestämisessä. Näitä avoimia tilaisuuksia mainostettiin järjestäjän ilmoituksilla alueella ja jäsenistölleen, sosiaalinen median kautta sekä sanomalehtien sivuilla.

Vanheneminen.fi ja korjausneuvonta tekivät myös kattavan radiomainoskampanjan Radio Sandelsin aalloilla tietoisuuden lisäämiseksi. Tätä kautta korjausneuvontaan tuli yhteydenottoja, joista osaan korjausneuvoja pystyi antamaan neuvoja puhelimitse ja osa johti kotikäyntiin.



Kuva 2: Korjausneuvonnan avoimet luennot ja kotikäynnit toimikaudella 2025-2026

Mittarit

Mittareina käytetty asiakasmäärät, kysynyt asiakaspalautteet heti asiakkuuden jälkeen sekä vuosittaiset palautekyselyt.

2.Kohderyhmä ja sen tavoittaminen

Ikääntymisen ennakoinnin kohderyhmänä ovat Pohjois-Savossa asuvat 65 ikävuoden molemmin puolin olevat henkilöt, jotka kokevat terveyden, hyvinvoinnin ja mielekkään asumisen teemat omaan elämäntilanteeseen oikea-aikaisina ja tarpeellisina, ja jotka eivät ole vielä välttämättä tehneet minkäänlaisia ennakoinnin toimenpiteitä tai elämänsuunnittelua vanhuuden varalle.

Ikäopas-toiminnan kohderyhmänä ovat Pohjois-Savossa asuvista kohta eläkkeelle jäävistä ja eläkeiän ylittäneistä (yli 18 000 henkilöä) he, jotka ovat kiinnostuneita uudesta vapaaehtoistoiminnan muodosta, Ikäoppaana toimimisesta ja ovat motivoituneita ohjaamaan ennakoinnin avoimia tapaamisia ja osallistumaan kokemusasiantuntijana erilaisiin tilaisuuksiin.

Korjausneuvonnan kohderyhmän muodostavat 65 vuotta täyttäneet kotona asuvat iäkkäät ihmiset.

Yleisötilaisuudet ovat avoimia ja maksuttomia matalan kynnyksen tilaisuuksia kaikille ikääntyneille ja ikääntyville (ei ikärajaa).

Kumppanuusavustuksen avulla vanheneminen.fi koordinaattori, Ikäoppaat ja korjausneuvoja jalkautuivat yhteistyössä Pohjois-Savon kuntiin puhumaan ennakoinnista mm. erilaisiin tapahtumiin ja yleisötilaisuuksiin. Korjausneuvoja teki konkreettisia asumisen ennakoinnin ja neuvonnan kotikäyntejä. Ikäopas-toiminnan juurruttaminen aloitettiin Pohjois-Savon eri kuntiin tavoitteenaan saada toiminta asukkaita lähelle. Hyvän Olon Olohuoneisiin oli toimintakaudella mahdollisuus osallistua omalta kotisohvalta Zoom -yhteydellä tai etäkatsomossa esimerkiksi omassa kyläyhteisössä. Etäkatsomoita järjestettiin eri paikoissa ympäri Pohjois-Savoa yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa (kunnat ja kansalaisopistot). Etäkatsomot tukevat toiminnan kustannustehokkuutta, kestävän kehityksen periaatteita ja ovat erittäin osallistujalähtöisiä: esimerkiksi Vieremän kansalaisopiston etäkatsomoon voi osallistua ilman matkustamista, vaikka luento järjestettiin Kuopiossa. Etäkatsomo on vuorovaikutteinen tilaisuus: etäkatsomoissa omaksutaan uutta tietoa (asiantuntijapuheenvuoro), keskustellaan ja tutustutaan muihin.

3.Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen

Avustus edisti Pohjois-Savossa asuvien ikääntyvien henkilöiden ennaltaehkäisevää toimintaa ja ohjasi muiden ennaltaehkäisevien palveluiden käyttämiseen. Kumppanuusavustuksella vahvistettiin konkreettisesti ennakointia asumisen, talouden, terveyden edistämisen, sosiaalisten suhteiden sekä asiakirjojen omaksumisen teema-alueilla, joiden vahvistumisen on tutkitusti todettu edistävän iäkkäiden hyvinvointia, elämänlaatua ja terveyttä. Avustuksella toteutettiin myös maksutonta korjausneuvontaa edistämään ikääntyvien kotona asumista sekä asumisen ennakoinnin konkreettisia toimenpiteitä.

Elämän muutostilanteissa, joita ikääntyminen tuo vääjäämättä tullessaan, ennakointiin liittyvät kompensointikeinot ovat tärkeitä. Suomalaisten ikääntyneiden ihmisten kuvausten ja gerontologisen teoriatiedon perusteella hyvän vanhenemisen taustalla on kyky sopeutua elämäntilanteiden ja toimintakyvyn muutoksiin valintojen, optimoinnin ja kompensoinnin avulla. Nämä kolme osatekijää liittyvät Paul ja Margaret Baltesin kollegoineen kehittämään SOC-malliin (selective optimization with compensation). Sitä soveltaen esimerkiksi itselle tärkeitä toimintoja tehdään eri tahdissa, toimintaa porrastaen tai vaikkapa toisen ihmisen avustamana. Vanhuuteen aktiivinen varautuminen luo mahdollisuuden kompensointikeinojen pohtimiseen itsenäisesti, yhdessä asiantuntijoiden ja/tai vertaisten kanssa. Esimerkiksi vertaisten avulla vanhuuden ennakoinnin tilaisuuksissa on oivallettu *miten ”ikääntymiseen liittyvistä asioista pitäisi puhua enemmän. Hyvän Olon Olohuoneessa huolet puolittuvat ja vinkit vanhuuteen tuplaantuvat”.* Varautuminen tukee ihmisen omaa toimijuutta ja toimivaltaa elämässään, mikä lisää osallisuutta ja omatoimisuutta.

Varsin tuoreessa väitöskirjatutkimuksessa tarkastellaan sitä, miten ihmiset osallistuvat vanhuuteen varautumiseen ja ennakoivaan elämänsuunnitteluun kohdattuaan erilaisia terveyteen liittyviä muutoksia − eivät niinkään itsessään, vaan muissa ihmisissä. Tietyt terveyteen liittyvät elämäntapahtumat konkretisoivat ajatuksia terveyttä koskevista riskeistä. Muiden ihmisten elämäntarinat ja vanhenemiseen liittyvät näkyvät elämäntilanteiden muutokset vaikuttavat ihmisen ajatteluun ja pohdintaan siitä, mitä seurauksia vastaavilla tilanteilla voi olla heille itselleen tulevaisuudessa. Nämä ”skenaariot” voivat myös herättää pohtimaan ja suunnittelemaan ratkaisuja. Jaetuista elämäntarinoista tulee perusteluja omalle elämänsuunnittelulle (Rantanen 2023). Tähän tarvitaan Ikäoppaita.

−*Semmoinen varautumisjuttu varmasti olis se, että pitäis olla mietittynä, mitä mä alan tekemään, kun en enää oo töissä. Olis joku varautumissuunnitelma, edes pieni, että kokee itsensä edelleen tarpeelliseksi ja oma elämä on mielekästä. Töiden jälkeen itse huomasin, että se oli aika iso juttu, kun kukaan ei enää soita eikä kysy mitään.* -Mies 64, eläkkeellä (Rantanen 2021)

Avustuksen avulla lisäämme pohjoissavolaisia ikääntyvien oman tulevan ikääntymisen konkreettista suunnittelua, mikä edistää omannäköisen, mielekkään ja hyvältä tuntuvan elämän ja arjen jatkumisen mahdollisimman pitkään. Tuloksena yhä useampi kansalainen ennakoi ikääntymistä yksilöllisten tarpeidensa pohjalta terveyden, sosiaalisten suhteiden, taloudellisen ennakoinnin, oikeudellisten kysymysten tai mielekkään asumisen tulevaisuuden ratkaisuja pohtien. He saavat myös konkreettista maksutonta tukea asumisen ennakointiin ja ikäystävällisen asumisen edistämiseen, mikä edistää kotona asumista mahdollisimman pitkään. Toimintakauden tulosten perusteella voidaan sanoa omannäköisen ikääntymisen rakentamisen kiinnostavan pohjoissavolaisia ikääntyviä, mutta tiedon lisäämistä ennakoinnin konkreettisista toimista tarvitaan yhä. Ikäoppaiden puheenvuorot tapahtumissa koettiin osallistujien keskuudessa tärkeinä, ja usein Ikäoppaiden puheenvuorot rohkaisivat osallistujia puhumaan omista kokemuksistaan ja ajatuksistaan.

Ikääntymisen ennakoinnin vaikutukset voivat olla kauaskantoisia. Se voi edistää yksilön hyvinvointia ja vähentää yhteiskunnan kustannuksia. Ennaltaehkäisy tulee moninkertaisesti halvemmaksi kuin ongelmien korjaaminen jälkikäteen. Tutkimukset ovat osoittaneet terveyden edistämisen ja sairauksien ennaltaehkäisyn hyödyt erityisesti sydän- ja verisuonisairauksien hoidossa, kaatumisen ja murtumien ehkäisyssä, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja yksinäisyyden vähentämisessä (mm THL kustannusvaikutusesimerkit, Jansson ym. 2022). Näitä kumppanuusavustus tukee merkittävällä tavalla.

4.Resurssit

Kumppanuusavustuksen piirissä olevaa toimintaa toteutti vanheneminen.fi koordinaattori Tarja Siltanen, joka avustuksella juurruttaa ja levittää OLVI-säätiön tuella pilotoitua tuloksellista toimintaa Pohjois-Savoon. Koordinaattori on koulutukseltaan geronomi.

Pohjois-Savon alueella työskentelee yksi korjausneuvoja, rakennusmestari Timo Pakkanen, jonka työosuutta tämä haettava kumppanuusavustus tukee merkittävästi. Timolla on laaja ja pitkä kokemus niin korjausrakentamista kuin turvallisuutta, terveyttä, ja itsenäistä asumista edistävistä kodin muutostöistä.

Toiminnan tietopankkina toimii valtakunnallinen vanheneminen.fi -sivusto, joka tavoittaa valtakunnallisesti reilu 20 000 kävijää vuodessa. Tietopankki sisältää vanhuuden ennakointia vahvistavaa ja jatkuvasti koordinaattorin työllä ja toimilla uusiutuvaa, ajantasaista ennakoinnin ja varautumisen materiaalia. Sen ylläpitoa ja materiaalin tuottamista tukee OLVI-säätiö.

Liiton viestintäosasto tukee toimintaa laajasti ja kustannustehokkaasti mm. tiedotteilla, vuorovaikutuksella sosiaalisessa mediassa ja erilaisella kansalaisviestinnällä. Vastuuhenkilönä toimii liiton viestintäjohtaja Merja Lankinen, koulutukseltaan yhteiskuntatieteiden maisteri. Hänellä on lähes 30 vuoden kokemus viestinnän eri tehtävistä. Merja vastaa liiton viestinnän kokonaisuuden strategisesta suunnittelusta ja kehittämisestä sekä liiton viestintäkanavista.

5.Toiminnan tavoitteiden seuranta ja arviointi

Tavoitteita seurataan, mitataan ja tarvittaessa asetetaan uudelleen toiminnan edetessä, mistä hyvinvointialuetta pidetään huolellisesti informoituna. Arviointia ja mittaamista ei tehdä pelkästään mittaamisen vuoksi. Sen peruslähtökohta on tuottaa tietoa ikääntyvien Pohjois-Savossa asuvien ikääntyvien toiveista ja palautteesta ja näin vastata ikääntyvien kansalaisten tarpeisiin. Palautteen perusteella toimintaa muokataan ja kehitetään ikääntyvien ihmisten ja Ikäoppaiden tarpeita vastaavaksi.

Kansalaisten tiedon omaksumista vanhuuteen varautumisen teemojen äärellä mitataan kurssipalauttein, jotka analysoidaan. Vanhuuteen varautumisen tietopankin käytettävyyttä ja hyödyllisyyttä mitataan käyttäjäkyselyllä. Ikäoppaiden kokemusasiantuntijuutta dokumentoidaan ja haastateltuja kokemuksia analysoidaan. Vapaaehtoistoiminnan hyvinvointivaikutukset ikäoppaille todennetaan kyselyin. Viestinnällisiä tavoitteita mitataan mediaosumin.

Korjausneuvoja lähettää raportin toiminnastaan sähköisellä lomakkeella toiminnan päällikölle. Raportointi sisältää korjausneuvojan ajankäytön, toimenpiteet ja korjauksien kustannustiedot. Tilastoitavia asioita ovat korjausneuvojalle tulevat yhteydenotot, asiakasprofiilit, asuntojen kohdetyypit, kohdekäynnit, tehtyjen suunnitelmien lukumäärä, korjaus- ja muutostöiden kustannusarviot ja rahoitus. Palautetta kerätään myös korjausten

jälkeiseltä ajalta. Näin saadaan tietoa oman toiminnan laadullisuuden lisäksi myös asiakkaan arjen muuttumisesta ja korjausten hyödyistä asiakkaiden kannalta. Palautetta käsitellään henkilökohtaisesti kehityskeskusteluissa ja yleisesti toiminnan kehittämisen tarpeiksi koulutuspäivillä. Palvelua voidaan muokata asiakkailta tulleen palautteen ohjaamaan suuntaan.

- **Tavoite 1.** Ikäoppaat haastatellaan ennen perehdytykseen osallistumista yksilöllisesti. Kysytään mm. tavoitteista ja tarpeista koulutusta kohtaan sekä kokemuksista ikääntymiseen ja vanhuuteen liittyen. Perehdytykseen osallistumisesta anonyymi kysely, useita osoittimia mm. tarpeisiin vastaaminen, sisällöt, menetelmät. Ikäopas -toiminnasta palautekysely vuosittain: kokemukset Ikäoppaana toimimisesta. Anonyymi kysely yhteisöllisyydestä, osallisuudesta ja vaikuttamisen mahdollisuuksista, useita osoittimia.
- **Tavoite 2.** Avoimiin yleisötapahtumiin osallistujilta kysytään anonyymi kysely, useita osoittimia mm. tarpeisiin vastaaminen, ennakointi, menetelmät, sisältö.
- **Tavoite 3.** Korjausneuvojan kuukausiraportoinneista kootaan tiedot vuotuisista asiakkaiden yhteydenottomääristä, tehdyistä neuvontakäynneistä ja suunnitelmista sekä kohteiden rakennustyypeistä. Jatkuvan ja systemaattisen asiakaspalautteen keräämisjärjestelmän kautta kerätään tietoa sekä oman toiminnan laadukkuudesta että myös siitä, miten tehdyt korjaukset ovat vaikuttaneet asiakkaiden arjen toimivuuteen. Asiakaspalautteessa kerätään useita hyvinvoinnin alueita eri osoittimin. Asiakkaisiin otetaan yhteyttä vielä sen jälkeen, kun korjaukset on tehty, ja asiakkaat pystyvät arvioimaan tehtyjen korjaus- ja muutostöiden onnistumista ja vaikutuksia jokapäiväiseen elämään ja arkeen