

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ANETTE PELTOMÄKI & PIA TUOMOLA

Palveluopas Harjavallan ikäihmisille

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA
2025

TIIVISTELMÄ

Peltomäki Anette & Tuomola Pia: Palveluopas Harjavallan ikäihmisille
Opinnäytetyö, AMK
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2025
Sivumäärä: 41

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa palveluopas Harjavallan ikäihmisille. Tilaajana palveluoppaalle oli Harjavallan vanhusneuvosto. Opas sisältää tietoa Harjavallan sosiaali- ja terveystalouden palveluista yhteiskunnan ja iäkkäiden näkökulmasta.

Opinnäytetyön teoreettisessa osassa käsitellään ikääntyvää yhteiskuntaa, ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämistä sekä lainsäädäntöön ja tutkittuun tietoon perustuvaa palveluiden tuottamista. Opinnäytetyö toteutettiin käytännönläheisenä projektina, jonka tuloksena syntyi konkreettinen tuote: ikääntyneiden palveluopas. Projektin lähestymistapana käytettiin aivoriihimenetelmää.

Palveluoppaan sisältö laadittiin tilaajan ohjeistuksen mukaisesti ja mahdollisimman helposti muokattavaksi tulevaisuuden varalle. Oppaan ulkoasu toteutettiin Harjavallan brändin ohjeistuksen mukaan. Oppaasta tehtiin kaksi erilaista versiota, joista toinen tulee ladattavaksi harjavalta.fi – verkkosivustolta ja toinen tulostettavaan muotoon.

Avainsanat: Ikäihmisten palvelutarpeet, ikäihmisten palveluiden lainsäädäntö, ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen

ABSTRACT

Peltomäki Anette & Tuomola Pia: Service guide for the Harjavalta elderly
Bachelor's thesis, Final project, University of Applied Sciences
Degree programme: Nursing
May 2025
Number of pages: 41

The purpose of this thesis was to produce a service guide for the elderly in Harjavalta. The Harjavalta Council for the Elderly commissioned the service guide. The guide contains information on Harjavalta's social and health care services from the perspective of society and the elderly.

The theoretical part of the thesis deals with the ageing society, the promotion of well-being of the elderly, the provision of services based on legislation and research-based knowledge. The thesis was conducted as a practical project, which resulted in a concrete product: a service guide for the elderly. The project was carried out using a brainstorming method.

The content of the service guide was prepared in accordance with the client's instructions and to be as easy as possible to modify for the future. The layout of the guide was clear according to the guidelines of the Harjavalta brand. Two different versions of the guide were made, one of which will be available for downloading on the harjavalta.fi website and the other in printable format.

Keywords: Service needs of the elderly, legislation on services for the elderly, promotion of the well-being of the elderly

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN TAUSTA	6
2.1 Ikääntyvä yhteiskunta	7
2.2 Hyvinvointi ja toimintakyky ikääntyessä	8
2.3 Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen	8
2.4 Ikäihmisten palveluiden lainsäädäntö	10
2.5 Palvelutarpeiden arviointi RAI - järjestelmällä	11
3 PALVELUIDEN TOTEUTTAMINEN IKÄIHMISILLE	13
3.1 Digitaaliset palvelut	14
3.2 Commu- sovellus vertaistuen esimerkkinä	15
4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	16
5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	16
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	16
5.2 Palveluoppaan suunnittelu	17
5.3 Kohderyhmä	17
5.4 Resurssit ja riskien arviointi	18
5.5 Opinnäytetyön toteutus	19
5.6 Ideariihi ja tiedonhaku	20
6 ARVIOINTI JA POHDINTA	21
6.1 Etenemisen ja tavoitteiden arviointi	21
6.2 Tuotoksen arviointi	22
6.3 Eettisyys ja luotettavuus	23
6.4 Ammatillinen kasvu	24
6.5 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	24
LÄHTEET	25
LIITE 1. TIEDONHAKUTAULUKKO	30
LIITE 2. ASIASANAT JA TIETOKANNAT	34
LIITE 3. DIGITAALINEN PALVELUOPAS (NÄYTE)	35
LIITE 4. TULOSTETTAVA PALVELUOPAS (NÄYTE)	38
LIITE 5. TEKOÄLYN LUOMA KUVA PALVELUOPPAASEEN	41

1 JOHDANTO

Satakunnassa asuvien yli 75-vuotiaiden kotona asuvien määrä on maan pienintä. Paljon tukea tarvitsevat ikääntyneet saavat palvelunsa lähinnä ympärivuorokautisista palvelua tarjoavista yksiköistä. Kuitenkin omaishoidon tavoite on saavutettu sekä päivystyskäyntejä on vähän erikoissairaanhoidossa muuhun maahan verrattuna. (THL:n asiantuntijaryhmä, 2018, s. 4, 28.)

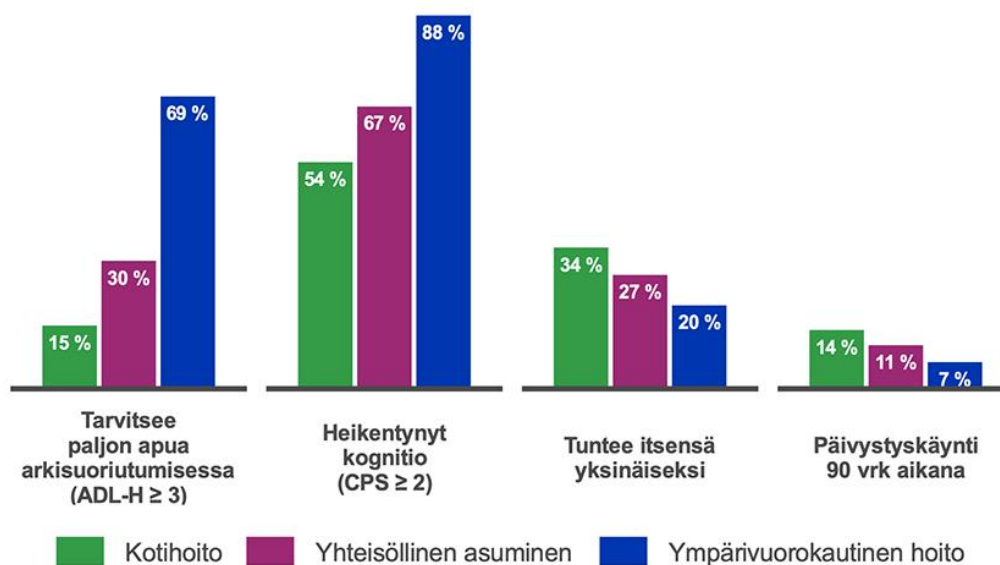
Kunnilla ja hyvinvointialueilla on tärkeä rooli tukea ikääntyvän terveyttä ja hyvinvointia. Kunnat ja kaupungit voivat suunnitella aktiviteetteja ja tapahtumia myös vanhemmalle väestölle sopiviksi ja näiden palveluiden tiedottamisella on suuri rooli kunnilla. Erilaiset oppaat ovat hyvä vaihtoehto kunnan asukkaiden tiedoksi kaupungin toiminnasta ja tapahtumista. Tietoa tulee olla saatavilla ikääntyneille sopivalla tavalla, kuten kirjallisessa ja sähköisessä muodossa. (Tohmola ym., 2025, s. 91.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa palveluopas Harjavallan ikäihmisille, erityisesti heille, jotka ovat juuri sinne muuttaneet. Tavoitteena oli, että ikäihmiset saavat tietoa Harjavallassa olevista erilaisista palveluista, kuten erilaisista terveys- ja hyvinvointipalveluista. Oppaasta tehtiin kaksi erilaista versiota, joista toinen tulee ladattavaksi harjavalta.fi – verkkosivustolle ja toinen tulostettavaan muotoon. Työssä on käytetty apuna tieteellisiä tutkimuksia ja näyttöön perustuvaa tietoa. Työn teoreettisessa osuudessa käsitellään ikääntyvää yhteiskuntaa, ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämistä lainsäädännön- ja sosiaali- ja terveysalan näkökulmasta sekä palveluiden tuottamista ikäihmisille. Opinnäytetyön aiheena toimiva palveluopas on ajankohtainen, koska kyseisellä kunnalla ei ennestään ole minkäänlaista palveluopasta ikääntyneille. Tänä päivänä moni vanhempikin henkilö käyttää internettiä päivittäin, mutta heille, jotka eivät nettiä käytä, on tärkeää saada vaihtoehdoksi paperinen opas.

2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN TAUSTA

Työn teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään ikääntyvää yhteiskuntaa ja heidän hyvinvointinsa edistämistä, ikäihmisten palveluita- ja palvelutarpeita sekä erilaisten palveluiden tuottamista. Kappaleisiin on sisällytetty lakeihin pohjautuvaa tietoa, tutkimustietoon perustuvaa sisältöä sekä tieteellisiä artikkeleita.

Alla olevassa diagrammissa kuvataan suomalaisten iäkkäiden palvelunsaajien eri kompetensseja avun tarpeisiin liittyen. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Iäkkäiden palvelunsaajien toimintakyky, yksinäisyyden kokemus ja päivystyksellisen sairaalahoidon käytön yleisyys palvelutyypeittäin vuonna 2023. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos, 2024.)

2.1 Ikääntyvä yhteiskunta

Suomi on yksi kolmesta maasta, jossa väestö on prosentuaalisesti vanhinta maassa asuvien ihmisten määrästä (Rudnicka ym, 2020, kohta Introduction). Suomalaisen ikääntyvän yhteiskunnan muutoksessa ei ole kyse pelkästään ikääntyvien määrän kasvun, vaan myös koko väestön ikäjakauman rakenteen muutoksesta. Väestön ikääntymisen taustalla vaikuttavat suurten ikäluokkien tulo vanhusikään sekä syntyvyyden ja kuolleisuuden aleneminen. Ennusteiden mukaan väestön ikääntyminen kasvaa samaa vauhtia, kuin syntyvyys ja kuolleisuus vähenee. Muutos on seuraavien vuosikymmenien aikana niin suuri, että se vaikuttaa koko yhteiskunnan asioihin ja kaikkeen toimintaan. Siitä aiheutuu hyvinvointiyhteiskunnalle haasteita, jotka edellyttävät huolellista ja määrätietoista mukautumista nykyistä iäkkäämmän väestön tarpeisiin. (Sosi- ja terveysministeriö, 2020, s. 11.)

Väestön ikääntymiseen on pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena varauduttava kestävästi ja laaja-alaisesti. Vaikuttavuustavoitteina on, että työurat pitenevät ja ikääntyneiden työkyky parantuu ja ikäihmisten toimintakyky säilyy kauemmin. Lisäksi palveluita on toteutettava taloudellisesti ja sosiaalisesti kestävillä tavoilla ja on huomioitava, että ikäystävällisyys otetaan huomioon asuin- ympäristöjen suhteen. Tavoitteena on myös, että uusien teknologioiden ja digitalisaation avulla saadaan lisättyä ikäihmisten hyvinvointia ja vapaaehtoistyön asema vakiintuu ikääntyvässä yhteiskunnassa. Nämä vaikuttavuustavoitteet toteutuvat, kun ikäihmisille ja riskiryhmille kohdennetaan ennaltaehkäiseviä ja heidän toimintakykyään parantavia palveluita. (Sosi- ja terveysministeriö, 2020. s. 28.)

Sairaanhoitajien koulutuksessa tulee osata ennakoida tulevaisuudessa yhteiskunnan terveydenhuollossa tapahtuvat muutokset. Väestön ikääntyminen on yksi suuri Suomen tulevaisuuden terveydenhuollossa vaikuttavista asioista. Tämän vuoksi sairaanhoitajien on kehitettävä ammattitaitoaan jatkuvasti, jotta he kykenevät edistämään väestön terveyttä ja tuottamaan jatkuvasti uusia kustannustehokkaita palveluita. (Eriksson ym., 2015, s. 16.)

2.2 Hyvinvointi ja toimintakyky ikääntyessä

Eläkkeelle siirtyminen havahduttaa pohtimaan omaa tulevaisuutta ja hyvinvointia. Tutkimuksen mukaan eläkkeelle jäämisen jälkeen tulee erilaisia vaiheita, joita ovat valmistautuminen ikääntymiseen, sopeutuminen muutokseen, luopuminen totutuista tekemisistä ja asian hyväksyminen. Nämä erilaiset vaiheet koetaan kuuluvan ikääntymiseen. Kun luopuminen hyväksytään, se mahdollistaa ylläpitämään hyvinvointia muistojen kautta, sekä antaa tilaa uusille asioille ja mielenkiinnon kohteille. Tutkimustulosten mukaan ikääntyneen hyvinvoinnissa sopeutuminen on merkityksellinen asia ja ikääntyneet kokevat hyvinvointinsa olevan kiinni siitä, miten ikääntymiseen suhtautuu ja miten siihen on mahdollista vaikuttaa omien toimien avulla. Myös terveyden merkitys koetaan olevan yksi hyvinvointia edistävä ja toimintakykyä ylläpitävä tekijä. (Pirhonen ym., 2019. s. 105–110.)

Ikääntyneellä ihmisellä terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttavat haitallisesti hyvinvointiin. Fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen seurauksia ovat liikuntakyvyn menettäminen, kaatumisriskin lisääntyminen, heikentynyt elämänlaatu, sosiaalinen syrjäytyminen ja lisääntynyt avuntarve. Lopulta seurauksena on joutuminen ympärivuorokautiseen hoitoon. Liikunnan ja oikeanlaisen ravitsemuksen avulla voidaan parantaa ikääntyneiden suorituskykyä ja luiden vahvuutta. Tärkeimmäksi nousee säännöllinen ja monipuolinen liikuminen, sekä kestävyysharjoittelu. Liikunnan avulla voidaan saada myös kohennettua aivojen tietojenkäsittelytaitoja eli kognitiota. Ikääntyneiden yksinäisyys on kognitiota, terveyttä ja toimintakykyä uhkaava suurin riskitekijä. Yksinäisyyden kokemus ja mielekkäiden roolien puutos nousee esiin oleellisesti verrattuna esimerkiksi sosiaalisen verkoston laajuuteen. (Jyväkorpi ym., 2020. s. 339–342.)

2.3 Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen

Valtaosa ikääntyneistä tänä päivänä on hyväkuntoisia. Vuonna 2017 Suomessa säännöllisen kotihoidon piirissä oli yli 65-vuotiaista vajaa kuusi

prosenttia ja yli 75-vuotiaista reilu kymmenes. Vaikka tulokset näyttävät mittareissa suotuisilta, valitettavaa on lihavuuden ja alkoholin riskikäytön lisääntyminen vanhemmissa ikäluokissa sekä sosioekonomisen aseman vaikutus eläkeläisten terveyteen ja toimintakykyyn. Yhteiskunnan vastuulla on turvata ikääntyneille eläminen ja asumista tukevat ratkaisut. Onnistunut ikääntyminen ei välttämättä tarkoita sairaudetonta vanhuutta, vaan mahdollisuutta elää itsenäistä elämää hyvässä hoitotasapainossa riittävän avun turvin turvallisessa ja itselleen toimivassa ympäristössä. (Viikari, 2019, kohta Kuka vastaa ikääntyneen terveydestä.)

On ensiarvoisen tärkeää, että ikääntyvän väestön fyysistä ja psykologista toimintakykyä edistetään. Se on otettava huomioon jokaisella alueella tässä yhteiskunnassa. Ennaltaehkäisevää kuntoutusta, joka sisältää liikuntaa ja oikeanlaista ravitsemusta olisi tarjottava ikääntyneille perusterveydenhuollossa tai sote-palveluiden avulla. Yksinäisyyttä ehkäisevä kuntoutus, liikunnallinen kuntoutus muistisairaille, omahoitovalmennus ja muistikoordinaattoritoiminta ovat hyödyllisiä muistisairaiden lisäksi myös omaishoitajille. Keskeisiä tavoitteita ovat myös edistää ikääntyneiden mielen hyvinvointia ja turvata riittävät mielenterveyspalvelut. Ammattilaisten mielenterveysosaamiseen on oltava panostettu, koska ikääntynyt tarvitsee tietotaitoa, minkä avulla mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa. (Jyväkorpi ym., 2020. S. 342–343.)

Rahikka ym. (2020, s. 103–111.) tarkastelevat tutkimuksessa ikääntyvien naisten kokemaa yksinäisyyttä, sekä heidän antamiaan merkityksiä yksinäisyydelle. Taustalla yksinäisyydessä olivat elämäntilanteiden muutokset. Merkittävimmäksi elämäntilanteen muutokseksi naiset kokivat eläkkeelle jäämisen, joka vaikutti työelämän ystävyyssuhteiden hiipumiseen. Työelämän loppuminen vaikutti arkipäivien rakenteeseen, koska jokainen päivä oli uudessa arjessa samanlainen. Puolison menettäminen ja leskeksi tulemista edes laaja ystäväpiiri ei pystyisi korvaamaan ja ystäväpiiriin erilaiset elämäntilanteet vaikeuttivat myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Tutkimuksessa tuli esiin erityisesti ikääntyneiden naisten huono toimeentulo ja naiset joutuivat kieltäytymään erilaisista heitä kiinnostavista tapahtumista ja harrastuksista, joka aiheutti ulkopuolisuuden tunteen. Huonon toimeentulon koettiin olevan

kytköksissä yksinäisyyteen ja se aiheutti huolta suurimmalla osasta naisia. Lisäksi he kokivat muuton uudelle paikkakunnalle aiheuttavan haasteita uusien ystävyssuhteiden solmimiseen, sekä kynnyks lähteä harrastukseen tai muuhun toimintaan yksin olisi liian iso pienen toimeentuloon tarkoitetun budjetin lisäksi.

Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut laatusuosituksen aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palveluiden turvaamiseksi. Ihanteellinen ajatus tulevaisuudesta ikääntyneen väestön kannalta olisi se, että he saavat vaikuttaa omalla äänellään yhteiskunnan kestävään kehitykseen tietäen, että heillä on oma paikkansa tässä yhteiskunnassa. Ikääntymisellä ei tarkoiteta vain haurautta ja hoidettavana oloa, sillä heidän tarpeensa eivät määrydy vain kuntonsa mukaan, vaan taustansa, toiveiden ja kiinnostuksen mukaan. On tärkeä huomioida iäkkäiden yksilölliset tarpeet arjessa selviytymisen ja mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Yhteiskunnassamme on kuitenkin paljon hauraita ja varattomia sekä yksinäisiä vanhuksia, joilla ei ole turvaverkkoa taloudellisista tai muunlaisista syistä käytettävissään. Jokaisella ihmisellä on luonnollinen tarve tulla huomioiduksi yksilöinä, jolloin myös vuorovaikutuksen merkitys kasvaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024, s. 11.)

2.4 Ikäihmisten palveluiden lainsäädäntö

Sosiaalihuoltolailta turvataan 75 vuotta täyttäneiden pääsyä sosiaalipalveluiden tarpeen arviointiin seitsemäntenä arkipäivänä yhteyden ottamisesta. Terveystarpeiden huoltolaissa säädetään hoitotakuusta, eli terveyspalveluiden pääsyn aikarajoista. Niin sanotussa vanhustarpeiden huoltolaissa säädetään ikäihmisten palvelutarpeisiin vastaamisesta, sekä niiden saannista ja laadusta. (Sosiaali- ja terveysministeriö n.d., kohta Hoitoon pääsy.)

Vanhustarpeiden huoltolain tarkoituksena on tukea ikäihmisten hyvinvointia, toimintakykyä, terveyttä ja suoriutumista itsenäisesti, sekä parantaa ikääntyvän väestön mahdollisuuksia osallistua heitä koskevien päätösten valmisteluihin. Ikääntyvän väestön on saatava osallistua heidän tarvitsemien palveluiden

kehittämiseen kunnassa ja hyvinvointialueella. Lisäksi laissa on määrätty, että ikäihmisillä on mahdollisuus saada laadukkaita palveluita ja ohjausta palveluiden käyttöön yksilöllisesti ja riittävän ajoissa, kun heidän heikentynyt toimintakykynsä sitä edellyttää. Tarkoituksena on myös ikäihmisen vaikuttamisen vahvistaminen hänelle järjestettävien palveluiden sisältöön ja tapaan toteuttaa niitä, sekä päättää osaltaan valinnoista, jotka niitä koskevat. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvluista, 980/2012, 1 luku 1 § mom.)

Vanhuspalvelulaki (980/2012) on ollut voimassa heinäkuusta 2013 lähtien ja sen tavoitteena on ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen sekä hoidon ja palveluiden turvaaminen. Kaskiharju (2019, s. 68–69) pohtii tutkimuksessaan ikääntyneiden palveluiden toteutumista ja niiden laatua. Palveluiden laatu on monitahoinen käsite ja laki sallii sille eri määrittäjiä tulkitsijan mukaan. Yhteiskunnassamme puhutaan ikääntyneistä ja iäkkäistä ihmisistä, joista ensimmäinen ryhmä nähdään toimintakykyisinä vanhuksina ja jälkimmäinen heikompina ja haavoittuvampana ryhmänä. Tarkkaan määriteltujen laatuksiteerien puuttuminen hankaloittaa lain alkuperäisen pyrkimyksen eli ikääntyneiden ja iäkkäiden henkilöiden yhteneväiset ihmisoikeudet.

2.5 Palvelutarpeiden arviointi RAI - järjestelmällä

Sana RAI, tulee englannin kielen sanoista Resident Assessment Instrument ja tämän välineen käyttö on Suomessa laissa määrätty. Sen avulla arvioidaan palveluntarpeita ja asiakasohjausta, jotka ovat ikäihmisille suunnattuja. Nämä arvioinnit tehdään asiakkaille puolen vuoden välein ja siitä tulevan tiedon avulla saadaan arvioitua hoitoa, kuntoutusta, palveluiden suunnittelemista ja niiden vaikutusta. Nämä mittarit, jotka RAI-arvioinnissa muodostuvat, kuvaavat asiakkaiden toimintakykyä ja terveydentilaa, sekä voimavaroja ja hoidon, kuntoutuksen ja palveluiden tarpeellisuutta. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, 2024, kohta Tilastokuvaus.)

Kun palvelujärjestelmä on tehokas, se vastaa asiakkaiden tarpeita ja tuottaa oikeaan aikaan ja oikeiden palveluiden tuotteita laadukkaasti. Kun näitä palveluita kehitetään ja johdetaan tiedon avulla, niiden tueksi tarvitaan arviointi- ja seurantajärjestelmää, joka on monipuolinen ja luotettava. RAI- vertailutiedon avulla saadaan tarkasteltua asiakasrakennetta muutoksineen, asiakaspalvelutarpeiden kartoittamista ja ennakointia, palveluiden kehittämistä, suunnittelua ja toimintakäytäntöä tarpeiden mukaan asiakaskunta huomioon ottaen. Lisäksi RAI:n avulla voidaan seurata henkilöresursseja ja toiminnalla saatavia tuloksia. Palveluiden seuranta ja kehittämistä voidaan myös seurata vertaamalla niitä muiden organisaatioiden toimintoihin, jotka käyttävät tätä samaa järjestelmää. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2024, kohta RAI-tiedolla johtaminen.)

Tutkimuksen mukaan RAI- arviointijärjestelmän käyttö koettiin hyödyllisenä sen helppokäyttöisyyteen suhteutettuna. Järjestelmää kuvattiin olevan helppo käyttää sen teknisten ominaisuuksien vuoksi, joskin samankaltaisten asioiden kirjoittaminen RAI- järjestelmään ja asiakastietojärjestelmään aiheuttivat turhautumista. RAI- arvioinnin kuvattiin olevan asiakkaiden palveluiden järjestämisen, yhdenvertaisen arvioinnin, asiakkaan osallisuuden ja palveluiden kohdentumisen lisäksi lakisääteinen tehtävä. (Riikonen, 2025, s. 7.) Kansallisella tasolla systemaattisia palvelutarpeen arviointimenetelmiä ei ole vielä kattavasti käytössä. Kehittämiskohteena palvelutarpeen arvioinnissa ovat palvelutarpeen prosessit ja toimintamallit. Yhdenmukaisten palvelujen turvaaminen edellyttää kunta- ja maakuntatasolla vakiintunutta tapaa selvittää palvelutarve sekä yhdenmukaisia perusteita myöntää palveluja. Asiakkaan on aina ymmärrettävä, miksi päädytään johonkin tiettyyn ratkaisuun palvelujen myöntämisessä. (Vähäkangas ym., 2017, s. 14, 21.)

3 PALVELUIDEN TOTEUTTAMINEN IKÄIHMISSILLE

lääkkäiden sosiaaliturva koostuu erilaisista palveluista ja etuuksista. Palvelut järjestetään osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Vastuu palveluiden tarjoamisesta on hyvinvointialueilla ja kunnilla. He voivat tuottaa palvelut itse tai ostaa ne muilta hyvinvointialueilta. Hyvinvointia edistäviillä palveluilla pidetään yllä ikääntyneen ihmisen toimintakykyä. Palveluita voivat olla muun muassa neuvontapalvelut, terveyttä ja hyvinvointia edistävät ja ylläpitävät tukipalvelut sekä terveyspalvelut. Jos henkilö tarvitsee esimerkiksi kotihoitoa, asumispalveluita tai muita sosiaalihuollon palveluita, näiden myöntämiseksi hyvinvointialueen viranomaisen arvioi palvelutarpeen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, n.d., kohta Palvelut ja etuudet iäkkäille.)

Kun ikääntynyt pääsee osallistumaan mahdollisimman pitkään yhteiskunnan toimintaan yhdenvertaisesti, saadaan edistettyä ikääntyvän toimintakykyä. Sen edellytyksenä on, että kuntien ja hyvinvointialueiden palvelut toteutuvat esteettömästi ja turvallisesti. Tärkeää on myös ottaa huomioon hyvinvointia ja toimintakyvyn heikentymistä ennaltaehkäiseviä palveluita. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024, s. 27–28.)

Palveluiden suunnittelussa ja toteuttamisessa on tärkeää tietää palveluita käyttävien asiakkaiden tarpeet sekä millaiset palvelupolut tukevat asiakkaiden tavoitteisiin pääsyä (Niemelä & Kivipelto, 2019, s. 8). Tulevaisuuden sote-keskuksissa ja hyvinvointialueilla tavoitellaan palveluintegraatiota eli yhteensovittamista. Tällä voidaan tarkoittaa tiedon saumatonta siirtämistä taholta toiselle ja tätä kautta palveluiden jatkumoa. (Sinervo & Keskimäki, 2019, s. 425.) Kunnat ja hyvinvointialueet vastaavat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä ja hoitavat sitä muiden toimijoiden, kuten yritysten ja järjestöjen kanssa. Tarvittavat toimenpiteet kirjataan ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelmaan. Kuitenkin yhteistyörakenteiden prosesseissa on puutteita, kun vain alle kolmasosassa kuntia nämä toteutuvat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024, kohta lääkkäiden hyvinvointi kunnassa.)

Ikäystävällisessä kunnassa iäkkäiden asukkaiden toiveita ja tarpeita kuunnellaan. Suurin osa iäkkäiden käyttämistä palveluista on muita, kuin sosiaali- ja terveysalan palvelut. Kunta vaikuttaa merkittävästi siihen, mitä palveluita kunnassa on tarjolla ja niiden saatavuuden helppous, kuinka lähellä palvelut ovat sekä kuinka selkeä ja toimiva kokonaisuus palveluista muodostuu. Palveluiden saatavuuden helppouteen voidaan vaikuttaa esimerkiksi läheisellä sijainnilla, liikkuvuudella sekä sähköisellä paikasta riippumattomuudella. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2024, kohta iäkkäiden hyvinvointi kunnassa.)

3.1 Digitaaliset palvelut

Erilaisten palveluiden käyttöä helpottaa, kun ne ovat helposti saavutettavissa ja löydettävissä, sekä monipuolisesti tarjolla, lähipalveluiden lisäksi myös digitaalisesti (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024, s. 28). Digitaalipalvelulain tarkoituksena on edistää palveluiden saatavuutta, laatua, sisällön saavutettavuutta ja tietoturvallisuutta, sekä näillä keinoilla parantaa kaikkien mahdollisuutta yhdenvertaiseen digipalveluiden käyttöön. (Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta, 306/2019, 1 luku 1 § mom.)

Ikääntyneiden määrä Suomessa kasvaa koko ajan ja se lisää erilaisten terveyspalveluiden tarpeellisuutta. Nykypäivänä älyteknologia, digitalisaatio ja palveluiden automatisointi ovat yleistyneet. Ikääntyneiden hoitotyöhön ja itsehoitoon vaikuttavat tällä hetkellä yhä enemmän erilaiset teknologiset ratkaisut. Ikäihmisten mahdollisuutta elää aktiivista hyvää elämää tuetaan suunnittelemalla digitaaliset terveyspalvelut huolellisesti. Kun tarjotaan itsehoitoon tarkoitettuja digipalveluita, on huomioitava ja tunnistettava ikääntyneen henkilökohtaiset tarpeet, tukea itsehoitoa ja varmistaa teknologian käytettävyys. Digitaalisilla terveyspalveluilla on tarkoituksena arjen helpottaminen ja elämänhallinnan tunteen vahvistaminen. (Peltonen & Vuorela, 2020, s. 2.)

Noin kolmannes ikääntyneistä yli 70-vuotiaista ei käytä digipalveluita. Esiin nousevat erityisesti ne, joilla on matala koulutus, erittäin korkea ikä, heikentynyt kognitio tai huono muisti sekä yksin asuvat. Korkeasti koulutetut ja hyvin

taloudellisesti toimeentulevat iäkkäät taas käyttävät enemmän sähköisiä palveluita asioimiseen. (Heponiemi ym., 2023, kohta Digitaalisuus haastaa ikään-tyneiden yhdenvertaisen palvelujen saannin.)

Eräässä laadullisessa haastatteluaineistotutkimuksessa selvitettiin 75-vuotta täyttäneiden ja vanhempien näkökulmaa digitaalisten terveystalvveluiden käyttämisestä ja niiden haasteista. Tulosten pohjalta erityisesti esiin nousivat haasteet verkkosivujen vaikeakäyttöisyyteen, varauspalveluiden monimutkaiseen käyttöön, sekä koetun asioimisen kasvottomuuteen digitaalisissa terveystalvveluissa. (Varjakoski, & Tiilikainen, 2025, s. 161.) Toiminnallisia esteitä digitaalisten palveluiden käyttöön iäkkäillä henkilöillä on esimerkiksi tekstin tai näytön pienuus, värikontrastin puute tekstin tai taustan välillä sekä vaikea toiminnallisuus. Ulkoisten tekijöiden, kuten epävarmuus omasta osaamisesta tai aikaisemmat huonot kokemukset digitaalisista palveluista näyttävät vaikuttavan iäkkäillä negatiivisesti sähköisten palveluiden käyttöä. (Wilson ym., 2021, s. 5–6.)

3.2 Commu- sovellus vertaistuen esimerkkinä

Yksi esiin nostettava palvelu, joka löytyy myös Harjavallan kaupungista, on Commu -niminen puhelinsovellus. Commu on kolmen nuoren yrittäjän luoma auttamisen sovellus, jossa voi pyytää ja antaa apua lähellä oleville vapaaehtoisuuden merkeissä (Oy Suomen tietotoimisto, 2024). Kyseinen puhelinsovellus on helppokäyttöinen ja Harjavallan kaupunki kannustaa asukkaita tutustumaan sovellukseen. Palveluoppaassa Commu- sovellus esitellään lyhyesti ja ohjataan lukijaa sen lataamisessa mobiililaitteelle.

Kuisma (2017, s. 22) kuvasi pro gradu -tutkielmassaan iäkkään väestön mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, joista esiin nousivat vastavuoroinen avun antaminen ja konkreettisen avun saaminen ja antaminen ja sitä kautta luottamuksen tunteen tuntu. Ihmiselle on tärkeä tuntee olevansa kuultu ja nähty. Commu -sovellus tuo käyttäjälleen yhteenkuuluvuuden

tunnetta ja auttaa ihmisiä löytämään apua ja tarjoamaan sitä muille teknologian välityksellä.

4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tavoitteella ilmaistaan sen asettajien tahtoa ja sen tavoitteena on saavuttaa tietty tulos, hyöty tai olotila tulevaisuudessa (Kymäläinen ym., 2016, S. 26). Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa palveluopas Harjavallan ikäihmisille, erityisesti heille, jotka ovat juuri sinne muuttaneet. Tavoitteena oli, että ikäihmiset saavat tietoa Harjavallassa olevista erilaisista palveluista, jotka ovat heille suunnattuja, kuten erilaisista terveys- ja hyvinvointipalveluista.

5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Kun projekti on käynnistetty, on keskityttävä sen toteutumiseen. On tärkeää perehtyä projektin tavoitteisiin, sekä tarkentaa ja pilkkoa projektisuunnitelmaa. On päätettävä mahdolliset projektissa käytettävät työkalut, sekä projektin keskeisin sisältö ja sen päätehtävän toteutus. Lisäksi on sovittava projektiin kuuluvien henkilöiden mahdollisista tapaamisista ja väliraportoinnista. Projektin tavoite on ehdottoman tärkeä muistaa koko ajan projektin toteutusvaihetta tehdessä. (Kymäläinen ym., 2016, s. 50.)

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön yksi erottava tekijä muihin on, että kehittämisen tavoitteena on ammatillinen tuotos, joka palvelee tiettyä kohderyhmää, kuten asiakkaita, tai toimintaympäristön arjen käytäntöjä (Kostamo ym., 2022, s. 9). Kohderyhmänä voi olla mikä tahansa ryhmä ihmisiä, yritys, yhteisö tai tapahtuma. Kohderyhmä voi olla pysyvä tai väliaikainen. Pysyvät ryhmät ovat

esimerkiksi yrityksiä tai yhteisöjä, kun taas väliaikaiset ryhmät voivat olla yhdessä vain esimerkiksi tapahtuman ajan. Jotta projekti voidaan suorittaa, se tarvitsee aina kohderyhmän. (Kananen, 2015, s. 38.)

5.2 Palveluoppaan suunnittelu

Palveluoppaan tekeminen osana opinnäytetyötä on yksi kehittämistyön menetelmällisistä lähestymistavoista. Se luetaan projektimuotoisiin opinnäytetöihin ja sen prosessin päävaiheina ovat suunnittelu, toteutus, arviointi ja tulosten raportointi. Toimivan työn perustana on, että opinnäytetyö suunnitellaan yhdessä tekijöiden, tilaajan sekä ohjaajan kanssa. Yhteisellä suunnittelulla ja keskustelulla turvataan se, että opinnäytetyö vastaa sille asetettujen työelämään kohdistuviin tarpeisiin sekä koulutusorganisaation antamiin kriteereihin. (Savonia, 2025, s. 25, 29.)

Ajatuksena oppaan tekoon ovat selkeät värit ja fontit, jotka kuitenkin mukailevat Harjavallan brändin värejä. Visuaalisesti oppaan on oltava lukijaa kiinnostava. Tämä edellyttää tekstin minimoimisen ja sisällön koostuvan vain tärkeimmistä tiedoista. Opas julkaistaan sekä digitaaliseen muotoon, että tulostettava versio. Digitaalinen versio mahdollistaa helpon saatavuuden heille, jotka nettiä osaavat käyttää. Tilaajan toiveesta, opas julkaistaan myös pdf-muodossa, jotta tulostus mahdollistuu ja konkreettinen opas on heille saatavilla, jotka eivät syystä tai toisesta nettiä käytä.

5.3 Kohderyhmä

Kohderyhmänä voi olla mikä tahansa ryhmä ihmisiä, yritys, yhteisö tai tapahtuma. Kohderyhmä voi olla pysyvä tai väliaikainen. Pysyvät ryhmät ovat esimerkiksi yrityksiä tai yhteisöjä, kun taas väliaikaiset ryhmät voivat olla yhdessä vain esimerkiksi tapahtuman ajan. Jotta projekti voidaan suorittaa, se tarvitsee aina kohderyhmän. (Kananen, 2015, s. 38.) Kohderyhmänä opinnäytetyölle ovat Harjavallassa asuvat ikääntyneet asukkaat. Opas on tarkoitettu heille,

jotka ovat juuri sinne muuttaneet tai ovat vielä uusia kaupungissa ja eivät tunne paikan palveluita ja mahdollisuuksia.

Työn tilaaja on Harjavallan vanhusneuvosto ja yhteistyökumppanina toimii hyvinvointikoordinaattori. Vanhusneuvosto on kaupungin alueella toimivien vanhusten ja vanhusjärjestöjen, omaishoitajien ja muiden vanhuksia edustavien järjestöjen yhteistyöelin. Vanhusneuvosto osallistuu alueellaan vanhusväestön elinoloja koskevaan päätösten valmisteluun ja palvelujen kehittämiseen sekä seurantaan. Vanhusneuvosto osallistuu myös palvelujen laadun ja riittävyyden arviointiin sekä ikääntyneen väestön hyvinvointia koskevien suunnitelmien valmisteluun. (Harjalta, n.d., kohta Vanhusneuvosto.)

5.4 Resurssit ja riskien arviointi

Projektityössä resurssit jaetaan henkisiin ja aineellisiin voimavaroihin. Näihin resursseihin luokitellaan muun muassa laite-, henkilö-, teknologiset-, ja asiakaskäyttöön liittyvät resurssit. (Kymäläinen ym., 2016, s. 15.) Projektissa voi tapahtua ennalta-arvaamattomia ongelmia ja projektin tekoon liittyy erilaisia riskejä. Riskinä voi olla esimerkiksi henkilöiden sairastuminen, yhteistyön sujumattomuus, sopimusten ja työnjaon epäselvyys, tekniset ongelmat ja laitteiden toimimattomuus, lainsäädännölliset ongelmat, sekä ajankäyttöön liittyvät riskit. (Kymäläinen ym., 2016, s. 57.)

Riskinä tässä opinnäytetyöprosessissa on tekijöiden ja tilaajan aikataulujen yhteensovittaminen mahdollisia tapaamisia sovittaessa. Omalle työlleen sokeutuminen on myös tavallista, jolloin on tärkeä saada ulkopuolisen henkilön palautetta työn edetessä. Resurssit tässä opinnäytetyössä kohdistuvat kahden henkilöön ja heidän työaikoihinsa. Molemmat tekijät vastaavat tasapuolisesti tulevaan opinnäytetyöhön tekstin etsimisestä ja kirjoittamisesta. Oppaan teossa käytetään Canva- sovellusta, joten työ vaatii myös tietoteknistä taitoa.

5.5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön tekeminen alkoi maaliskuussa 2024 ja aihe saatiin toukokuussa 2024. Tekijät tapasivat työn tilaajan Harjavallan vanhusneuvoston kokouksessa Harjavallassa toukokuussa 2024 ja saivat ohjeet oppaan sisällön toteuttamiseen ja visuaaliseen ilmeeseen. Sen jälkeen tehtiin suunnitelma, miten edetä projektin suhteen ja sitä työstettiin viikoittain etäpalaverien avulla. Tekijät pitivät kesäkuun alussa etäpalaverin myös Satakunnan ammattikorkeakoulun tietoasiantuntijan kanssa, jolta he saivat apua käytettäviin keskeisiin käsitteisiin, sekä tiedonhakuun. Suunnitelman kirjoittaminen jaettiin siten, että tekijät kirjoittivat sitä tasapuolisesti ja antoivat palautetta toistensa teksteistä. Joitain kohtia myös työstettiin yhdessä tarpeen mukaan. Tekijät sopivat työnjaosta, että toinen parista vastaa työn visuaalisesta näkemyksestä ja toinen vastaa tekstin oikeinkirjoituksen ja kielellisestä puolesta. Kesällä tekijät pitivät sovitusti lomaa opinnäytetyön teosta ja jatkoivat sitä syksyllä 2024. Opinnäytetyön suunnitelman opettaja hyväksyi joulukuussa 2024. Visuaalinen opas valmistui tammikuussa 2025 ja nykyiseen muotoonsa se saatiin huhtikuussa 2025 pienten muutosten jälkeen.

Harjavallan vanhusneuvosto toivoi palveluopasta, joka olisi suunnattu ikäihmisille ja sisältäisi ajankohtaisia sosiaali- ja terveysalan yhteystietoja. Oppaasta haluttiin digitaalinen (liite 3.) ja tulostettava versio. (liite 4.) Tekijät osallistuivat toukokuussa 2024 Harjavallan vanhusneuvoston kokoukseen, jossa pidettiin ideariihi ja tekijät saivat informaatiota oppaan sisällöstä ja ulkonäöstä. Kokouksessa olivat mukana neuvoston jäsenten ja puheenjohtajan lisäksi Harjavallan hyvinvointikoordinaattori. Kokoukseen osallistuneet Harjavallan vanhusneuvoston jäsenet kertoivat, mitä sisältöä toivoivat oppaassa olevan. Lisäksi hyvinvointikoordinaattori täydensi keskustelua ja ideoita opinnäytetyönteon näkökulmasta. Keskustelu oli vastavuoroista vanhusneuvoston jäsenten, hyvinvointikoordinaattorin ja tekijöiden kesken. Ideoiden ja ohjeiden lomassa, tekijät kirjoittivat itselleen muistiinpanoja aiheesta. Lisäksi tekijät saivat ohjeita oppaan ulkoasusta ja värimaailmasta. Ohjeistus oli selkeä, joten oppaaseen tulevan informaation ja sen ulkoasun suhteen oli helppoa lähteä etenemään.

Palveluoppaan tekoon valittiin Canva -niminen graafiseen suunnitteluun tarkoitettu sovellus. Kumpikaan opinnäytetyön tekijöistä ei ollut koskaan käyttänyt kyseistä sovellusta, joten molempien tekijöiden piti perehtyä sen käyttöön alusta alkaen. Apua tekijät saivat suunnittelu-sovelluksen käytöstä toisen parin perhepiiristä henkilöltä, joka on työnsä puolesta käyttänyt Canvaa paljon ja myös kouluttanut sovelluksen käyttämistä. Canva vastasi odotuksia palveluoppaan teossa ja sillä saatiin luotua tilaajan toiveiden mukainen opas.

5.6 Ideariihi ja tiedonhaku

Ideariihi on aineiston kokoamistapa, jonka avulla voidaan käyttäjälähtöisesti suunnitella esimerkiksi ohje tai käsikirja. Ohjaavana näkökulmana ideariihessä voi olla kehittämistehtävän idea, jonka jälkeen tekijät keskustelevat ja kirjaavat ylös ensimmäisenä mieleen tulevia ideoita. Esiin tulleet asiat käydään yhdessä läpi ja laitetaan tärkeysjärjestykseen. Kehittäminen ja tutkiminen helpottuu, kun aineistoa käsitellään ja analysoidaan mahdollisimman pitkälle tekijöiden kesken. (Vilkkä, 2021, s. 90.) Ideariihi aineiston kokoamistapana oli hyödyllistä, koska sen avulla saatiin tilaajan ja muiden vanhusneuvoston kokoukseen osallistuneiden ajatukset nopeasti kasaan. Ideariihin avulla tekijät saivat tietoa ja toiveita oppaan sisällöstä Harjavallan ikäihmisten näkökulmasta.

Kokouksen, sekä siellä pidetyn ideariihin jälkeen tekijät määrittelivät opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja aloittivat järjestelmällisen tiedonhaun etsimällä aiheeseen liittyviä tutkimuksia, jotka näkyvät tiedonhakutaulukossa. (liite1.) Tiedonhaussa sisäänottokriteereinä olivat enintään kymmenen vuotta vanhat ja vähintään ylemmän ammattikorkeakoulun tasoiset tutkimustyöt. Pääsääntöisesti haettiin suomenkielisiä tutkimuksia, mutta laajan vertailukohteiden vuoksi myös englanninkielisiä tutkimuksia otettiin mukaan. Hakualustana käytettiin Google Scholaria, Mediciä, PubMediä ja manuaalisia hakuja. Poissulkukriteereinä olivat yli kymmenen vuotta vanhat, maksulliset julkaisut ja amk-opinnäytetyöt. Lisäksi tarkasteltiin julkaisujen luotettavia lähteitä, eli esimerkiksi erilaiset blogitekstit eivät kuuluneet näihin.

6 ARVIOINTI JA POHDINTA

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa palveluopas Harjavallan ikäihmisille, erityisesti heille, jotka ovat juuri sinne muuttaneet. Tavoitteena oli, että ikäihmiset saavat tietoa Harjavallassa olevista erilaisista palveluista, jotka ovat heille suunnattuja, kuten erilaisista terveys- ja hyvinvointipalveluista. Aihe oli tekijöiden mielestä mielenkiintoinen ja työn tekeminen antoisaa, koska tilaajalla oli suuri tarve tällaiselle oppaalle. Ikäihmisten hyvinvointia käsittelevissä tutkimuksissa tuli erityisesti ilmi se, että on tärkeää tukea ikäihmisten toimintakykyä ja mahdollisuutta elää merkityksellistä elämää yhdenvertaisesti. Myös ennaltaehkäisevien palveluiden järjestäminen ikäihmisille korostui, koska niiden avulla saadaan pidettyä työkykyä yllä ja pidennettyä työuraa.

Suosituksen mukaan iäkkäitä henkilöitä on kannustettava vahvistamaan ja vaalimaan omaa toimintakykyään ja hyvinvointiaan, sekä terveyttä ja turvallisuuttaan mieluisan toiminnan avulla. On tarjottava mahdollisuus oppia elinikäisesti, toimia arjessa ja yhteiskunnassa, edistää mielen hyvinvointia, liikkua ja olla luonnossa, sekä harrastaa kulttuuria ja liikuntaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024, s. 18.) Teimme oppaan, josta löytyisi helposti tietoa erilaisista sosiaali- ja terveysalan palveluista. Oppaan visuaalinen ilme oli selkeä ja helpolukuinen. Opas onnistui mielestämme hyvin ja myös tilaaja oli siihen tyytyväinen. Jatkotutkimusta ajatellen olisi mielenkiintoista kuulla, miten Harjavallassa asuvat ikäihmiset ja muut asukkaat ovat suhtautuneet oppaaseen. Onko opas sisältänyt riittävästi hyödyllistä tietoa ja onko se ollut selkeä ja helpolukuinen?

6.1 Etenemisen ja tavoitteiden arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa selkeä ja visuaalisesti Harjavallan brändin mukainen palveluopas Harjavallan ikäihmisille. Tekijöiden mielestä tavoitteet saavutettiin hyvin. Opas sisälsi ajankohtaista tietoa sosiaali- ja terveystalouden palveluista, joita tilaaja toivoi. Oppaasta saatiin tehtyä kaksi erilaista versiota, joista toinen tuli digitaaliseen muotoon ja toinen tulostettavaksi. Niin kuin

Wilson ym. (2021 s. 5–6) osoittivat, että selkeys ja tekstin helppolukuisuus auttavat ymmärtämään ja lukemaan tietoa, oppaasta tehtiin mahdollisimman selkeä ja ytimekäs. Myös tekijöiden välinen yhteistyö sujui hyvin ja säännöllinen palaute heidän keskenään varmisti, että työtä tehtiin tavoitteiden mukaisesti koko ajan.

6.2 Tuotoksen arviointi

Oppaan teko oli tekijöille uutta ja aluksi tekijät tutkivat muiden tekemiä oppaita, joista he saivat kerättyä ideoita. Opas tehtiin Canva -sovelluksen avulla, jota kumpikaan ei ollut aiemmin käyttänyt, mutta se vaikutti parhaalta vaihtoehdolta tekijöiden mielestä. Canva -sovellus osoittautui melko helpoksi ja selkeäksi käyttää, ja molemmat tekijät pääsivät tutustumaan sen erilaisiin ominaisuuksiin.

Opinnäytetyössä käytettiin tekoälyä oppaaseen tulevan kuvan luomiseen. (liite 5.) Tekoälyn käyttäminen kuvan luomisessa oli ajankohtaista ja mielenkiintoista. Se oli myös osittain haastavaa, jotta kuvasta saataisiin mahdollisimman selkeä ja aidon tuntuinen. Tekoäly tuotti yhteensä kahdeksan kuvaa, joista tekijät valitsivat haluamansa kuvan. Työtä tehdessä tavoitteena oli pysyä aiheessa, ja tekijät kokivat sen onnistuneen hyvin. Oppaaseen saatiin kaikki tilaajan toivomat tiedot ja sen ulkonäöstä tuli myös miellyttävä ja helppolukuisen. Opinnäytetyön teoriaosuus pyrittiin pitämään tiiviinä ja selkeänä. Tekijöiden yhteistyö sujui opinnäytetyötä tehdessä tasapuolisesti ja kommunikointi oli sujuvaa. Oppaasta tekijät pyysivät palautetta ja mahdollisia muutosideoita tilaajalta sähköpostitse, ennen lopullista versiota. Opas vastasi palautteen mukaan tilaajan toiveita. Opas näytti hänen mielestään sähköisesti hyvältä ja Harjavallan brändin näköiseltä. Oppaan värimaailma oli vahva Harjavallan brändin ohjeistuksen mukaan ja tämän vuoksi tilaaja pyysi siitä neutraalimpaa versiota, joka olisi helpommin tulostettavissa.

Tilaaja antoi palveluoppaasta tekijöiden pyynnöstä sähköpostitse palautetta. Palaute oli positiivista ja erityisesti tilaaja kehui oppaan ulkoasua. Oppaasta

tehtiin tilaajan pyynnöstä kaksi erilaista versiota, toinen sähköiseen muotoon ja toinen tulostettavaksi. Palveluopas onnistui hyvin ja sen muokkaaminen jatkossa on helppoa, jos yhteystietoihin tai muuhun sisältöön tulee muutoksia.

Omalle työlle sokeutuminen on yksi yleisistä kompastuskivistä opinnäytetöiden kaltaisille töille. Palveluoppaan ja opinnäytetyön kirjallisen raportin arviointi toteutettiin monipuolisesta näkökulmasta. Arviointiin osallistui opinnäytetyöohjaaja sekä kaksi muuta ulkopuolista asiantuntijaa. Palaute kohdistui erityisesti sisällön selkeyteen, rakenteeseen, tutkimustiedon tärkeyteen sekä visuaalisuuteen. Saadun palautteen perusteella oppaan ja raportin rakennetta täsmennettiin, perusteluja lisättiin ja esitystapaa kehitettiin kohderyhmän tarpeet huomioiden. Ulkopuolinen arviointi toi arvokasta näkökulmaa työn kehittämiseen ja vahvisti tuotoksen soveltuvuutta käytännön käyttöön.

6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöstä valmistui tuotoksena opas, joka on tarkoitettu ikäihmisille. Opinnäytetyötä tehdessä tekijöitä ohjasivat Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Työn tekemistä helpottivat opiskelijoille tehty eettisten ohjeiden muistilista, johon sisältyy 13 kohtaa. (Arene Ry, 2020, s. 3.) Peruseriaatteet, jotka kuuluvat hyvään tieteelliseen käytäntöön (HTK), ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Hyvien tieteellisten menetelytapojen avulla saadaan huolehdittua hyvän tieteellisen käytännön toteutuminen tieteellisen toiminnan elinkaaren aikana. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 11.)

Tavoitteena oli löytää työhön laadukkaita ja näyttöön perustuvia lähteitä tuoreista tietokannoista. Aineistonkeruussa ja opinnäytetyötä tuottaessa huomioitiin tekijänoikeudet, sekä oikeat lähde- ja tekstiviittaukset. Tietokannat, joista tutkimuksia haettiin, olivat näyttöön perustuvia tutkimuksia.

6.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyötä tehdessä saatiin uutta teoretietoa ikäihmisille suunnatuista erilaisista palveluista, sekä niiden toteuttamismahdollisuuksista ja päästiin tutustumaan aiheeseen syvällisemmin. Lisäksi opittiin paljon uutta toiminnallisen opinnäytetyön ja oppaan teosta. Tulevaisuutta ajatellen, on helpompaa etsiä ikäihmisille suunnattuja palveluita ja ohjata heitä oikeanlaisten palveluiden käytössä.

Opinnäytetyön tekemisestä oli myös hyötyä tulevaisuudessa mahdollisiin lisäkoulutuksiin ja ammatin jatkokehitystä varten. Työn teko kehitti valtavasti lähdeviittaustekniikkojen ja tutkimustiedon hankinnasta tietokannoista. Lisäksi kiinnostus ja valmiudet jatkaa tulevaisuudessa opintoja ylemmille tahoille kasvoi.

6.5 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Opas tulee digitaalisesti käyttöön Harjavallan kaupungin internet- sivuille ja työntekijät voivat muokata sitä tarpeen mukaan, jos yhteystietoihin tulee muutoksia tai siihen halutaan lisätä tietoa. Opasta voidaan hyödyntää myös sen tulostettavan version ansiosta, jolloin sen fyysistä kappaletta voidaan esimerkiksi jakaa erilaisiin ikäihmisten kohtaamispaikkoihin ja tavoittaa näin lisää henkilöitä. Jatkokehitysideana oppaasta voisi tehdä laajemman, sitä mukaan, kun erilaisia palveluita ja mahdollisuuksia tulee lisää ikäihmisille.

LÄHTEET

Arene Ry. (2020). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M., & Moisio, E. L. (2015). Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen. Porvoo: Bookwell Oy. <https://www.epressi.com/media/userfiles/15014/1442254031/loppuraportti-sairaanhoidajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>

Heponiemi, T., Kainiemi, E. & Saukkonen, P. (2023). Digitaalisuus haastaa ikääntyneiden yhdenvertaisen palvelujen saannin. Vanhustyön keskusliitto. Haettu 8.5.2025 osoitteesta <https://vtkl.fi/digitaalisuus-haastaa-ikaantyneiden-yhdenvertaisen-palvelujen-saannin>

Jyväkorpi, S., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K. & Heimonen, S. (2020). Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. Gerontologia, 34(4), 339–343. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624>

Kananen, J. (2015). Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Suomen yliopistopaino. Juvenes Print.

Kaskiharju, E. (2019). Mitä virkaa on vanhuspäalveluläilla? Laadunvarmistuksella kohti parempaa toimintakykyä ja palvelujen saantia. Gerontologia, 33(2), 57–73. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.76985>

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Art House.

Kymäläinen, H-R., Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. (2020). Opas projektityöskentelyyn. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/86049f5f-20ea-4814-9cdf-813c1510511d/content>

Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 306/2019. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/saaduskokoelma/2019/306>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista 980/2012. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2012/980>

Leonardi AI (2024). Kuva kahdesta Harjavaltaisesta ikäihmisestä. [Tekoälyn luoma kuva]. Luotu Leonardi AI – sovelluksella 9.11.2024, käytetty Harjavallan palveluoppaassa.

Niemelä, J. & Kivipelto, M. (2019). Asiakaslähtöinen palvelupolkumalli tulevaisuuden sote-keskusten lähtökohdaksi. Julkari. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-426-4>

Oy Suomen Tietotoimisto (2024). Commu -sovellus tuo naapuriavun kaikkien ulottuville. Haettu 28.4.2025 osoitteesta <https://www.sttinfo.fi/tiedote/70607168/commu-sovellus-tuo-naapuriavun-kaikkien-ulottuville-lue-kolme-koskettavaa-tarinaa-yhteisollisyydesta?publisherId=69819195&lang=fi>

Peltonen, M., & Vuorela, J. (2017). Digitaaliset terveystalvuelut osana ikääntyneiden itsehoitoa. Core. <https://core.ac.uk/download/pdf/427471755.pdf>

Pirhonen, J., Tuominen, K., Jolanki, O., & Jylhä, M. (2019). Hyvinvointi vanhuudessa – valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. Gerontologia. 33(3), 105–120. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.79424>

Rahikka, A., Annaniemi, V., & Suutari, S. (2020). Ikääntyvien naisten kokema yksinäisyys. *Gerontologia*. 34(2), 103–116. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.77397>

Riikonen, M. (2025). RAI-arviointijärjestelmä koettu hyödyllisyys ja koettu helpokäyttöisyys iäkkäiden palvelutarpeen arviointia tekevän työntekijän näkökulmasta. [pro-gradu-työ, Itä-Suomen yliopisto]. Sosiaali- ja terveysjohtamisen laitos. <https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/60c5e858-6b1e-47a9-9bb4-17b8e2d41513/content>

Rudnicka, E., Napierała, P., Podfigurna, A., Męczekalski, B., Smolarczyk R. & Grymowicz, M. (2020). The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas*. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.05.018>

Sinervo, T., & Keskimäki, I. (2019). Palveluintegraatiota käytännössä: Mikä edistää ja mikä estää integraatiota? *Julkari*. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138583/YP1904_Sinervo&Keskim%C3%A4ki.pdf?sequence=2

Sosiaali- ja terveysministeriö (n.d.). Iäkkäiden ihmisten palveluja ja etuuksia koskevaa lainsäädäntöä. Haettu 25.4.2025 osoitteesta <https://stm.fi/lainsaadanto/iakkaat-ihmiset>

Sosiaali- ja terveysministeriö (n.d.). Palvelut ja etuudet iäkkäille. Haettu 18.5.2024 osoitteesta <https://stm.fi/ikaantyneiden-palvelut>

Sosiaali- ja terveysministeriö (2020). Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Valtioneuvosto. Haettu 4.4.2025 osoitteesta https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö (2024). Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027. Valtioneuvosto. Haettu 12.4.2025 osoitteesta

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165460/STM_2024_4_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (2024). Iäkkäiden hyvinvointi kunnassa. Haettu 4.4.2025 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/iakkaiden-hyvinvointi-kunnassa>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (2024). Iäkkäiden palvelunsaajien toimintakyky ja palvelutarpeet. Haettu 24.4.2025 osoitteesta <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/ikaantyneet/iakkaiden-toimintakyky-ja-palvelutarpeet-rai-vertailutiedot>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (2024). RAI-tiedolla johtaminen. Haettu 25.4.2025 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/palvelutarpeiden-arviointi-rai-jarjestelmalla/rai-tiedolla-johtaminen>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

THL:n asiantuntijaryhmä (2018). Sosiaali- ja terveystieteet: Satakunta: Asiantuntija-arvio, syyskuu 2018. THL. Haettu 1.5.2025 osoitteesta <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-181-2>

Tohmola, A., Lotvonen, S., Saarnio, R., & Siira, H. (2025). Ikääntymisen lukutaito – yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan voimavara. *Gerontologia*, 39(1), 90–94. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.156665>

Turunen E., Pekonen, E. & Elo, S. (2025). Opinnäytetyön menestystarina: Opinnäytetyöopas sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille ja ohjaajille. Savonia ammattikorkeakoulu. Haettu 24.4.2025 osoitteesta <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025021311820>

Varjakoski, H., & Tiilikainen, E. (2025). Digitaalisten terveystalveluiden käytön haasteet ja rajoitteet 75 vuotta täyttäneiden kansalaisten kokemana. Sosiaali-lääketieteellinen Aikakauslehti, 62(1), 153–165. <https://doi.org/10.23990/sa.143514>

Viikari, L. (2019). Kuka vastaa ikääntyneen terveydestä? Duodecim. Haettu 18.5.2024 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo14961>

Vilka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä. PS-kustannus.

Wilson, J., Heinsch, M., Betts, D., Booth, D. & Kay-Lambkin, F. (2021). Barriers and facilitators to the use of e-health by older adults: a scoping review. BMC Public Health. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11623-w>

LIITE 1. TIEDONHAKUTAULUKKO

Taulukko 1. Tiedonhakutaulukko

Tekijä(t), ot-sikko, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä / osallistujat	Käytetyt mittarit/aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Vähäkangas, P., Niemelä, K., Mäkelä, M. & Noro, A., Ikäihmisen palvelutarve ja palveluihin ohjautuminen, 2017, Suomi	Raportin tarkoituksena on tuottaa tietoa asiakkaiden palvelutarpeista, riskitekijöistä ja palveluihin ohjautumisesta sekä arvioida Oulu Screener välineen käyttökelpoisuutta asiakastason palvelutarpeen arvioinnissa	Tutkimusta varten THL:n Oulu Screener tietovarannosta poimittiin tutkimusaineisto keväällä 2014 tehdyistä asiakasarvioinneista 18 kunnasta ja kuntayhtymästä. (n=1744)	Aineistoa on kerätty ja lähetetty kyseiseen tietokantaan vuodesta 2009 lähtien. (n=8141). Aineistosta poimittiin seuraavat asiakasarvioinnit: 1) lakisääteinen tai muu sosiaalipalveluiden tarpeen arviointi, 2) omaishoidon tuen tarpeen arviointi sekä 3) tehostetun palveluasumisen tai laitoshoidon tarpeen arviointi.	Asiakkaista 15 % kuului ryhmään vähäinen palvelutarve. Lievä palvelutarve oli 4 %:lla ja kohtalainen palvelutarve 17 %:lla. Suuri palvelutarve oli 37 %:lla ja erittäin suuri palvelutarve 28 %:lla.

<p>Sinervo, T. & Keskimäki, I., Mikä edistää ja mikä estää integraatiota, 2019, Suomi</p>	<p>Etsitty kuvauksia palveluintegraatiomalleista sekä kokemuksista (edistävät ja haittaavat tekijät), jotka liittyvät palveluintegraation onnistumiseen.</p>	<p>Aineistot on kerätty kahdelta alueelta eri kuntayhtymistä.</p>	<p>Hankkeessa kerättiin laaja haastatteluaineisto. Aineiston keruu aloitettiin ylimmän johdonhaastatteluilla ja organisaatiorakenteisiin ja strategioihin perehtymisellä. Tässä artikkelissa on käytetty keskijohdon (N = 51), lähijohdon (N = 32) ja työntekijöiden (N = 22) haastatteluita.</p>	<p>Palveluintegraatiota edistävät ja estävät tekijät olivat pitkälti samoja riippumatta siitä, ovatko työntekijät hallinnollisesti saman vai eri johdon alaisuudessa. Sosiaali- ja terveydenhuolto on voimakkaasti erisuuntiin verkotunut ja integraation koettiin olevan alkutai- paleella.</p>
<p>Peltonen, M. & Vuorela, J., Digitaaliset terveyspalvelut osana ikääntyneiden itsehoitoa, 2017, Suomi</p>	<p>Kuvata ikääntyneiden itsehoitoon tarkoitettujen digipalveluiden käytössä huomioon otettavia asioita.</p>	<p>Kohderyhmänä terveydenhuollon ammattilaiset.</p>	<p>Systemaattinen kirjallisuuskatsaus.</p>	<p>Toteutettaessa digitaalisia terveyspalveluita ikäihmisille, on huomioitava, että tunnistetaan henkilökohtaiset tarpeet, tuetaan itsehoitoa ja varmistetaan teknologian käytettävyyttä.</p>
<p>Pirhonen, J., Tuominen, K., Jolanki, O & Jylhä, M. Hyvinvointi vanhuudessa-</p>	<p>Kartoittaa eläkeikäisten tapaa kuvata vanhenemista ja miten kyseinen väestö tuoesille</p>	<p>Kohderyhmänä ammattilaiset. Aineisto kerätty seitsemässä</p>	<p>Ryhmäkeskustelu, ryhmät koottiin järjestöjen avulla, jotka toimivat ikäihmisten parissa. Aineiston analysointi tapahtui sisälönanalyysillä.</p>	<p>Hyvinvoinnin kokemusta ylläpidettiin erilaisilla keinoilla ikääntymiseen liitettyjen sosiaalisen aseman, suhteiden</p>

valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä, 2019, Suomi	puheessaan vanhenemisen eri vaiheita ja niiden välistä liikettä.	ryhmäkeskustelussa.		sekä terveydentilan muutoksista huolimatta.
Riikonen, M. RAI-arviointijärjestelmä koettu hyödyllisyys ja koettu helppokäyttöisyys iäkkäiden palvelun palvelutarpeen arviointia tekevän työntekijän näkökulmasta, 2025, Suomi.	Selvittää ja kuvata, miten iäkkäiden sosiaalihuollon työntekijät kokevat RAI-arviointijärjestelmän käytön.	Sosiaalihuollon ammattihenkilöt.	Poikkileikkaustutkimus, lumipallo-otanta perustuen kohderyhmän edustavuuden varmistamiseen.	Ensiarvioisena RAI- arviointijärjestelmän käytämissä näyttäytyi hyödyllisyys suhteutettuna helppokäyttöisyyteen.
Varjakoski, H. & Tiilikainen, E. Digitaalisten terveyspalveluiden käytön haasteet ja rajoitteet 75 vuotta täyttäneiden kansalaisten kokemana, 2025, Suomi.	Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella millaisia haasteita ja rajoitteita 75 vuotta täyttäneet kansalaiset kokevat digitaalisia terveyspalveluita käyttäessään, ja millaisia tekijöitä niiden taustalla on.	75-vuotta täyttäneet ja vanhemmat kansalaiset.	laadullinen haastatteluaineistotutkimus	Haasteina verkkosivustojen vaikeakäyttöisyys, monimutkaiset ajanvarauspalvelut, koettuun kasvottomuuteen ja reaaliaikaisuuden puuttumiseen digitaalisissa terveyspalveluissa. Lisäksi digiosaimisen- ja välineiden puute, fyysiset ja kognitiiviset vaikeudet

<p>Rudnicka, E., Napierała, P., Podfigurna, A., Męczekalski, B., Smolarczyk R. & Grymowicz, M. The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing, 2020, Puola.</p>	<p>Tarkoituksena oli vertailla tutkimuksia terveeseen ikääntymisen pääperiaatteista.</p>	<p>Neljä tutkijaa käytti avainsanojen yhdistelmiä, jotka oli tähän katsaukseen erikseen määritellyt. Haku rajoittui ihmistutkimuksiin ja englanninkielisiin tutkimuksiin. Huolellisen tarkastelujen jälkeen 46 artikkelia sisällytettiin tähän katsaukseen.</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus, jossa koottu tietoa eri tietolähteistä ja vertailtu niitä.</p>	<p>Tarvitaan parempia kansallisia valmiuksia ja edistymisen tiiviimpää seurantaan iän mukaan eriteltyjen tietojen avulla, jotta suunnitellut terveeseen ikääntymistä koskevat ohjelmat voidaan panna tehokkaasti täytäntöön. Näyttö integroitujen hoitomenetelmien tehokkuudesta on edelleen epä johdonmukaista.</p>
<p>Rahikka, A., Annaniemi, V. & Suutari, S. Ikääntyneiden naisten kokemaa yksinäisyyttä ja yksinäisyys, 2020, Suomi.</p>	<p>Tarkastella ikääntyvien 60–76-vuotiaiden naisten kokemaa yksinäisyyttä ja heidän yksinäisyydellensä antamaa merkitystä.</p>	<p>Osallistujina yhdeksän ikääntyvää naista</p>	<p>Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.</p>	<p>Kytököstä yksinäisyyden ja taloudellisen tilanteen välillä olisi selvitettävä lisää, jotta saataisiin kehitettyä yksinäisyyden ehkäisyyn toimivia interventioita.</p>

LIITE 2. ASIASANAT JA TIETOKANNAT

Taulukko 2. Asiasanat ja tietokannat

Tietokanta/hakupalvelu	Hakulauseke ja rajaukset	Tulokset	Hyväksytyt
Medic	ikäänty* OR vanhu* OR iäkkä* OR ikäihmi* OR senior AND digi* Aikaväli 2015–2025	27	0
Google Scholar	(ikäänty* OR vanhu* OR iäkkä* OR ikäihmi* OR senior*) AND palveluopas* OR opas* - opinnäytetyö Aikaväli: 2015–2025	20	1
Google Scholar	Ikääntyneet AND terveyspalvelut - opinnäytetyö Aikaväli: 2015–2025	1830	1
Google Scholar	Ikääntyneiden yksinäisyys - opinnäytetyö Aikaväli 2015–2025	26	1
Google Scholar	Ikääntyneet OR vanhu* OR ikäih* AND yksinäisyys – opinnäytetyö Aikaväli 2015–2025	987	1
Manuaalinen haku, Gerontologia- lehti	Ikääntyneiden hyvinvointi		2
Medic	ikäänty* OR vanhu* OR iäkkä* OR ikäihmi* OR senior AND palvelutar* Aikaväli 2015–2025	6	1
PubMed	(elderly OR "older adults" OR "older people" OR seniors) AND (wellbeing OR well-being OR health) Aikaväli 2020–2025	387,684	1

LIITE 3. DIGITAALINEN PALVELUOPAS (NÄYTE)

PALVELUOPAS

HARJAVALLAN IKÄIHMISILLE

HARJA VALTA



SISÄLLYS

- [Harjavalan vanhusneuvosto](#), s. 3
- [Hyvinvointialueen palvelut](#), s. 4
- [Kunnan peruspalvelut](#), s. 5
- [Kulttuuri- ja vapaa-aika](#), s. 6
- [Ikäkeskus](#), s. 7
- [Commu-sovellus](#), s. 8
- [Harjavalan seurakunta](#), s. 10
- [Ystäväpalvelut](#), s. 11
- [Muita yhteystietoja](#), s. 12

2

HARJAVALLAN VANHUSNEUVOSTO

Vanhusneuvosto on kaupungin alueella toimivien vanhusien ja vanhusjärjestöjen, omaishoitajien ja muiden vanhuksia edustavien järjestöjen yhteistyöelin.

Lisää tietoa Harjavalan Vanhusneuvoston toiminnasta saat Harjavalan kaupungin nettisivuilta harjavalta.fi



Kuva: Leonard AI, 2024.

HYVINVOINTIALUEEN PALVELUT

Harjavalan terveysasema
Koulukatu 2
29200 Harjavalta
Palveluajat ma-pe klo 8-16
p. 026773922

Yhteydenoton ammattilaiseen saa myös nopeasti puhelimeen ladattavan sata-sovelluksen kautta, tai [sata.fi](#) -verkkosivun kautta.

- Suun terveydenhuolto, ajanvaraus arkisin klo 8-15:00. Puh. 02 677 3315. Toimipiste Harjavalan terveysasema, Koulukatu 2.
- Laboratorio, Harjavalta, Koulukatu 2. Ajanvaraus arkisin klo 10-15, puh. +358 2627 6410. Verkkosivuille [tästä](#).
- Satakunnan hyvinvointialueen yleinen asiakaspalvelu ja vaihde puh. 02 627 71
- Päivystysapu puh. 116117
- Satakunnan sosiaalipäivystys puh. 02 623 4380

HÄTÄTILANTEESSA SOITA AINA 112!

3 4

KUNNAN PERUSPALVELUT

Harjavallan kaupunginkirjasto
Myllykatu 1
29200 Harjavalta
puh. 044 432 5338
(ei tekstiviestejä.)

harjavallan.kirjasto@harjavalta.fi

Harjavallan liikunta- ja uimahalli
Yhdyskatu 2
29200 Harjavalta
puh. 044 432 5443

Uimahalli ja kuntosali avoinna joka päivä. Katso tarkemmat aukioloajat [täältä](#).

Lisää tietoa kunnan peruspalveluista Harjavallan kaupungin verkkosivuilta, osoitteesta www.harjavalta.fi

Seuraavista linkeistä löydät asumisesta ja ympäristöstä [Asuminen ja tontit](#), [tekniset palvelut](#), [kaavoitus ja maan käyttö](#), [rakentaminen](#), [ympäristö](#), [kierrätyskeskus](#) [Vallankierto](#), [turvallisuus](#)

5

KULTTUURI JA VAPAA-AIKA

EMIL CEDERCREUTZIN MUSEO

Museotie 1, 29200 Harjavalta
044 432 5345
cedercreutzin.museo@harjavalta.fi

Museon aukioloajoista ja tulevista tapahtumista lisää [täältä](#)

LUONTOPOLUT JA ULKOILU

Harjavallassa ja lähialueilla loistavia ulkoilu- ja luontoreittejä! Löydät niistä lisää tietoa [verkkosivuilta](#).

Lisää Harjavallan kulttuuri- ja hyvinvointipalveluiden ajankohtaisia tapahtumia löydät www.harjavalta.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika

6

IKÄKESKUS

Ikäkeskus palvelee koko Satakunnan alueella ja sen vastuualueena on ennaltaehkäisevien palveluiden kokonaisuus. Ikäkeskuksessa tuetaan monialaisesti ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Ikäkeskus toimii yhteistyössä vapaaehtoisten toimijoiden ja yhdistysten kanssa yhdessä kuntien ja yritysten kanssa.

- Ikäkeskuksesta tarjotaan palveluita asiakkaan palveluntarpeen mukaan.
- Ikäkeskuksen vastuuhenkilönä Harjavallassa toimii Elina Kivelä-Peltorinne.
Puh. 044 701 6640. elina.kivela-peltorinne@sata.fi

Lisää tietoa löydät [Satakunnan hyvinvointialueen verkkosivuilta](#)

7

COMMU


Commu on maksuton naapuriapusovellus, jossa voit pyytää apua ja tarjoutua auttamaan lähialueellasi Harjavallassa. Commu on kotimainen sovellus ja helppo käyttää, kuin Tori.fi, mutta hyvillä teoilla. Commun kautta voit pyytää ja antaa esimerkiksi juttuseuraa, talkooapua, jakaa ruokaa, löytää ystävän tai vaikka ryhtyä varamummoksi tai -papaksi lähialueesi lapsiperheille!

Commun käyttöön tarvitset älypuhelimien. Lataa Commu nyt ja rekisteröidy käyttäjäksi! Sovelluksen käytössä auttaa Sami Ekmark, sami@commuapp.fi tai +358 443774707. Lue kokemuksia auttamisesta ja lisäohjeita löydät osoitteesta commuapp.fi!



Kuva: Commuapp.fi

8



Kuva: A. Peltomäki, 2024

HARJAVALLAN SEURAKUNTA

Kirkkokatu 3, 29200 Harjavalta, puh. 044 735 6750
sähköpostiosoite: evl-harjavalta@evl.fi

Seurakuntatoimisto
avoinna MA-TO klo 9-12.
-toimistusten ja tilojen varaukset

Taloustoimisto
Avoinna MA-TO klo 9-12
puh. 044 735 6780
- taloushallinto, maksuliikenne, kirjanpito

Hautatoimi
Toimisto avoinna TI klo 9-12
puh. 044 735 6761
- haudanhoitosopimukset ja hautojen hallinta-ajat

9
10

YSTÄVÄPALVELUT SATAKUNNAN ALUEELLA

Satakunnan piirin alueella toimii tällä hetkellä noin 500 koulutettua ja vapaaehtoista ystävää ja tukihenkilöä. Lisää vapaaehtoisia tarvitaan!

Jos etsit ystävää, tai haluat alkaa ystäväksi, saat lisää tietoa numerosta 020 701 28 20.

Lisätietoa ystävätoiminnasta saat myös terveyden- ja hyvinvoinnin päällikköltä, puh. 040 760 71 41
tai
omaishoitajien aluetyöntekijältä, puh. 040 861 07 48.

Tutustuthan myös seuraaviin linkkeihin:

OLEYSTAVA.FI

[Punaisen ristin ystäväväilytys_Harjavalta](#)

MUITA YHTEYSTIETOJA

Harjavalan apteekki
Harjavalankatu 15
29200 Harjavalta
puh. 02 531 1500

Palvelut

- verkkokauppa, annosjakelu, kotiinkuljetus

Aukioloajat
Ma-Pe 9-19
La 9-15
Su suljettu
www.harjavalanapteekki.fi

- Vammaisneuvosto, puheenjohtaja Erja Simonen, puh. 045 180 6688. erja.johanna.simonen@gmail.com
- Maakunnallinen apuvälinekeskus, Rahtitie 4, 28430 Pori. puh. 044 707 9181.
- Harjavalan seniorit ry. harjavalta@senioriyhdistys.fi. Hallitus kokoontuu Ruiskukassa, Myllytie 2. Tapahtumiin ilmoittautumisessa tai muissa asioissa voit olla yhteydessä puh. 050 371 3837 / Liisa Luomanen. harjavalta.senioriyhdistys.fi

11
12

LIITE 4. TULOSTETTAVA PALVELUOPAS (NÄYTE)

PALVELUOPAS

HARJAVALLAN IKÄIHMISILLE



SISÄLLYS

- Harjavalan vanhusneuvosto, s. 3
- Hyvinvointialueen palvelut, s. 4
- Kunnan peruspalvelut, s. 5
- Kulttuuri- ja vapaa-aika, s. 6
- Ikäkeskus, s. 7
- Commu-sovellus, s. 8
- Harjavalan seurakunta, s. 10
- Ystäväpalvelut, s. 11
- Muita yhteystietoja, s. 12

2

HARJAVALLAN VANHUSNEUVOSTO

Vanhusneuvosto on kaupungin alueella toimivien vanhusien ja vanhusjärjestöjen, omaishoitajien ja muiden vanhuksia edustavien järjestöjen yhteistyöelin.

Lisää tietoa Harjavalan
Vanhusneuvoston toiminnasta saat
Harjavalan kaupungin nettisivuilta
www.harjavalta.fi



Kuva: Leonard AI, 2024.

3

HYVINVOINTIALUEEN PALVELUT

Harjavalan terveysasema
Koulukatu 2
29200 Harjavalta
Palveluajat ma-pe klo 8-16
p. 026773922

Yhteydenoton ammattilaiseen saa myös nopeasti puhelimeen ladattavan sata-sovelluksen kautta, tai verkkosivun kautta osoitteesta www.satakunnanhyvinvointialue.fi

- Suun terveydenhuolto, ajanvaraus arkisin klo 8-15:00. Puh. 02 677 3315. Toimipiste Harjavalan terveysasema, Koulukatu 2.
- Laboratorio, Harjavalta, Koulukatu 2. Ajanvaraus arkisin klo 10-15, puh. +358 2627 6410.
- Satakunnan hyvinvointialueen yleinen asiakaspalvelu ja vaihde puh. 02 627 71
- Päivystysapu puh. 116117
- Satakunnan sosiaalipäivystys puh. 02 623 4380

HÄTÄTILANTEESSA SOITA AINA 112!

4

KUNNAN PERUSPALVELUT

Harjavalan kaupunginkirjasto
Myllykatu 1
29200 Harjavalta
puh. 044 432 5338
(ei tekstiviestejä.)

harjavalan.kirjasto@harjavalta.fi

Harjavalan liikunta- ja uimahalli
Yhdyskatu 2
29200 Harjavalta
puh. 044 432 5443

Uimahalli ja kuntosali avoinna joka päivä. Katso tarkemmat aukioloajat osoitteesta <https://www.harjavalta.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-uimahalli/aukioloajat/>

Lisää tietoa kunnan peruspalveluista Harjavalan kaupungin verkkosivuilta, osoitteesta www.harjavalta.fi

5

KULTTUURI JA VAPAA-AIKA

EMIL CEDERCREUTZIN MUSEO

Museotie 1, 29200 Harjavalta
044 432 5345
cedercreutzin.museo@harjavalta.fi

Museon aukioloajoista ja tulevista tapahtumista lisää nettisivuilta: www.harjavalta.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/museo

LUONTOPOLUT JA ULKOILU

Harjavallassa ja lähialueilla loistavia ulkoilu- ja luontoreittejä! www.harjavalta.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/kuntopolut

Lisää Harjavalan kulttuuri- ja hyvinvointipalveluiden ajankohtaisia tapahtumia löydät www.harjavalta.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika

6

IKÄKESKUS

Ikäkeskus palvelee koko Satakunnan alueella ja sen vastuualueena on ennaltaehkäisevien palveluiden kokonaisuus. Ikäkeskuksessa tuetaan monialaisesti ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Ikäkeskus toimii yhteistyössä vapaaehtoisten toimijoiden ja yhdistysten kanssa yhdessä kuntien ja yritysten kanssa.

- Ikäkeskuksesta tarjotaan palveluita asiakkaan palvelutarpeen mukaan.
- Ikäkeskuksen vastuuhenkilönä Harjavallassa toimii Elina Kivellä-Peltorinne.
Puh. 044 701 6640. elina.kivela-peltorinne@sata.fi

Lisää tietoa löydät osoitteesta www.satakunnanhyvinvointialue.fi

7

COMMU

Commu on maksuton naapurisuusovellus, jossa voit pyytää apua ja tarjoutua auttamaan lähialueellasi Harjavallassa. Commu on kotimainen sovellus ja helppo käyttää, kuin Tori.fi, mutta hyvillä teoilla. Commun kautta voit pyytää ja antaa esimerkiksi juttuseuraa, talkooapua, jakaa ruokaa, löytää ystävän tai vaikka ryhtyä varamummoksi tai -papaksi lähialueesi lapsiperheille!

Commun käyttöön tarvitset älypuhelimien. Lataa Commu nyt ja rekisteröidy käyttäjäksi! Sovelluksen käytössä auttaa Sami Ekmark, sami@commuapp.fi tai +358 443774707. Lue kokemuksia auttamisesta ja lisäohjeita löydät osoitteesta commuapp.fi!



8



Kuva: A. Peltomäki, 2024

HARJAVALLAN SEURAKUNTA

Kirkkokatu 3, 29200 Harjavalta. puh. 044 735 6750
sähköpostiosoite: evl-harjavalta@evl.fi

Seurakuntatoimisto
avoinna MA-TO klo 9-12.
-toimistusten ja tilojen varaukset

Taloustoimisto
Avoinna MA-TO klo 9-12
puh. 044 735 6780
- taloushallinto, maksuliikenne, kirjanpito

Hautatoimi
Toimisto avoinna TI klo 9-12
puh. 044 735 6761
- haudanhoitosopimukset ja hautojen hallinta-ajat

9

10

YSTÄVÄPALVELUT SATAKUNNAN ALUEELLA

Satakunnan piirin alueella toimii tällä hetkellä noin 500 koulutettua ja vapaaehtoista ystävää ja tukihenkilöä. Lisää vapaaehtoisia tarvitaan!

Jos etsit ystävää, tai haluat alkaa ystäväksi, saat lisää tietoa numerosta 020 701 28 20.

Lisätietoa ystävätoiminnasta saat myös terveyden- ja hyvinvoinnin päällikköltä, puh. 040 760 71 41
tai
omaishoitajien aluetyöntekijältä, puh. 040 861 07 48.
www.oleystava.fi

11

MUITA YHTEYSTIETOJA

Harjavalan apteekki
Harjavallankatu 15
29200 Harjavalta
puh. 02 531 1500

Palvelut
• verkkokauppa, annosjakelu, kotiinkuljetus

Aukioloajat
Ma-Pe 9-19
La 9-15
Su suljettu
www.harjavalanapteekki.fi

- Vammaisneuvosto, puheenjohtaja Erja Simonen, puh. 045 180 6688.
erja.johanna.simonen@gmail.com
- Maakunnallinen apuvälinekeskus, Rahtitie 4, 28430 Pori. puh. 044 707 9181.
- Harjavalan seniorit ry. harjavalta@senioriyhdistys.fi. Hallitus kokoontuu Ruiskukassa, Myllytie 2. Tapahtumiin ilmoittautumisessa tai muissa asioissa voit olla yhteydessä puh. 050 371 3837 / Liisa Luomanen.
harjavalta.senioriyhdistys.fi

12

LIITE 5. TEKOÄLYN LUOMA KUVA PALVELUOPPAASEEN



Kuva 1. Tekoälyn (Leonardi AI, 2024) luoma kuva kahdesta Harjavaltaisesta ikäihmisestä.