Bäst också i vardagen

Välfärdsplan för den äldre befolkningen 2020–2023

Innehåll

Inledning 3
Äldre i Borgå 4
Stödjande av äldres välfärd 7
Äldrerådet 7
Utveckling av tjänsterna för äldre 8
Tema 1: Boende och boendemiljö 10
Tema 2: En aktiv vardag 12
Kultur 12
Motion 13
Möjligheter att delta 13
Mötesplatser 14
Tema 3: Kommunikation, rådgivning och handledning 16
Temaspecifika mål 18
Källor 23

Inledning

Borgå stads strategi, välfärdsberättelse och andra välfärdsprogram styr planeringen av tjänster för kommuninvånarna, även de äldre, och uppföljningen av förverkligandet av dem. I välfärdsplanen för den äldre befolkningen definieras de olika sektorernas ansvar för förverkligandet av åtgärder på en mer detaljerad nivå. Planen innehåller också de åtgärder som genomförs i samarbete med andra offentliga instanser, företag och organisationer samt andra allmännyttiga sammanslutningar. Omsorgs- och boendetjänster för äldre tas också upp i utredningen av behovet av platser inom effektiverat serviceboende och i det bostadspolitiska programmet.

Bäst också i vardagen – Välfärdsplan för den äldre befolkningen 2020–2023 är stadens lagstadgade plan för att stödja den äldre befolkningen (lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 5 §). I välfärdsledningen framhävs ett tväradministrativt samarbete. Stadens välfärdsgrupp främjar samarbete mellan sektorerna och utvecklar god praxis för främjande av välfärd och hälsa. Välfärdsgruppen tar ställning till program för främjande av välfärd och leder implementeringen av planerna i det praktiska arbetet.

Den guide för kommunerna som utarbetades inom spetsprojektet för äldre och närståendevård i Nyland 2018 har använts som stöd i planeringsarbetet. Planen lyfter fram teman som tagits upp i planerna för alla kommuner i Nyland. Boende, boendemiljö, möjliggörande av en aktiv vardag samt kommunikation, rådgivning och servicehandledning är ur kommunernas perspektiv centrala helheter genom vilka äldres välbefinnande kan påverkas lokalt. Dessa teman har också valts som teman för Borgås välfärdsplan för den äldre befolkningen. De måltabeller som presenteras i guiden har utgjort grunden för de kommunspecifika åtgärderna för Borgå.

Planen har utarbetats i samarbete med invånarna, äldrerådet, de ansvariga för stadens olika organisationer samt aktörer inom tredje sektorn. Man har informerat brett om utarbetandet av planen och alla har haft möjlighet att påverka genom en responsenkät på stadens webbplats. Beredningen presenterades mer detaljerat för äldrerådet och Borgå senior forum i september och oktober 2019. Ett seminarium för stadens olika sektorer, äldrerådet och pensionärsföreningarna samt representanter för den övriga tredje sektorn och läroanstalterna ordnades på Konstfabriken den 4 november 2019. 42 personer deltog i tillställningen.

En arbetsgrupp utnämnd av stadsdirektören ansvarade för utarbetandet av välfärdsplanen för äldre i Borgå:

Kirsi Oksanen	projektets ägare tf. direktör för äldre- och handikappservicen (Soili Partanen fram till 11.9.2019)	social- och hälsovårdsväsendet
Päivi Mäkimartti	utvecklingschef	social- och hälsovårdsväsendet
Petra Bärlund-Hämäläinen	koordinator för frivilligarbetet	social- och hälsovårdsväsendet
Nina Nyholm	planerare	social- och hälsovårdsväsendet
Krister Lindman	tf. servicechef för hemvården	social- och hälsovårdsväsendet
Hilkka Piipponen	representant för äldrerådet	
Susann Hartman	chef för kulturtjänsterna	bildningsväsendet
Hanna Linna-Varis	trafikingenjör	stadsutvecklingen

Mer detaljerade planer för åtgärderna utarbetas vid möten mellan de ansvariga aktörerna. Tidtabellerna i måltabellerna (i slutet av denna plan, på sidan 18), hjälper stadens sektorer att beakta åtgärderna i sina budgetar och verksamhetsplaner. I samband med utarbetandet av välfärdsberättelsen bedöms den äldre befolkningens hälsotillstånd, såsom förutsätts i hälso- och sjukvårdslagen och äldreservicelagen.

Äldre i Borgå

Den 31 december 2018 hade Borgå 50 262 invånare. De olika åldersgruppernas procentuella andelar i förhållande till hela befolkningen anges i tabellen här intill, där även hela Nyland och hela Finland tagits med för jämförelse. Hela Nyland har en bättre åldersstruktur än Borgå och hela Finland. År 2017 fanns det dock för första gången fler personer över 65 år än personer under 15 år även i Nyland. Antalet äldre varierar mycket mellan kommunerna i Nyland.

Även i Borgå har befolkningens åldersstruktur åldrats kraftigt under de senaste åren. Antalet invånare i Borgå i åldern 65–74 år har ökat med 43 procent åren 2010–2017. För tillfället är omkring var femte Borgåbo över 65 år. Andelen är något mindre än i hela Finland.

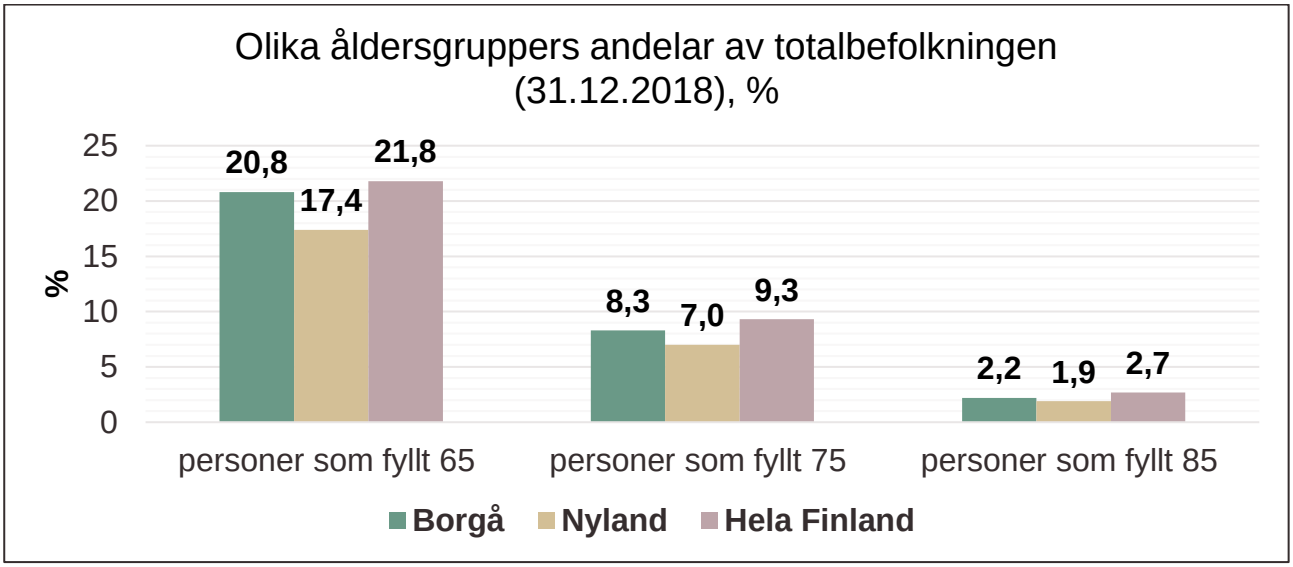

Bild 1: Olika åldersgruppers andelar av totalbefolkningen, % (källa: Statistikcentralen, Befolkningsprognos 2019)

Borgås åldersstruktur kommer att förändras kraftigt under åren framöver. Antalet barn under 15 år minskar, medan antalet personer i arbetsför ålder och i synnerhet antalet pensionärer ökar snabbt. Enligt prognosen kommer antalet pensionärer över 75 år att öka nästan explosionsartat. Antalet fördubblas till nästan 8 500 före år 2040. Antalet vuxna i åldern 25–49 år väntas öka kraftigt till följd av flyttningsrörelsen.

I åldersklasserna över 65 år torde flyttningsrörelsens inverkan på åldersgruppernas storlek förbli liten. Den kommande befolkningsutvecklingen i de äldre åldersgrupperna är nästan helt beroende av de kommande åldersgruppernas storlek samt av hur mortaliteten utvecklas. År 2040 kommer var fjärde Borgåbo att vara över 65 år.

Statistikcentralens befolkningsprognos nedan visar att andelen invånare som fyllt 75 kommer att fördubblas mellan 2019 och 2040.

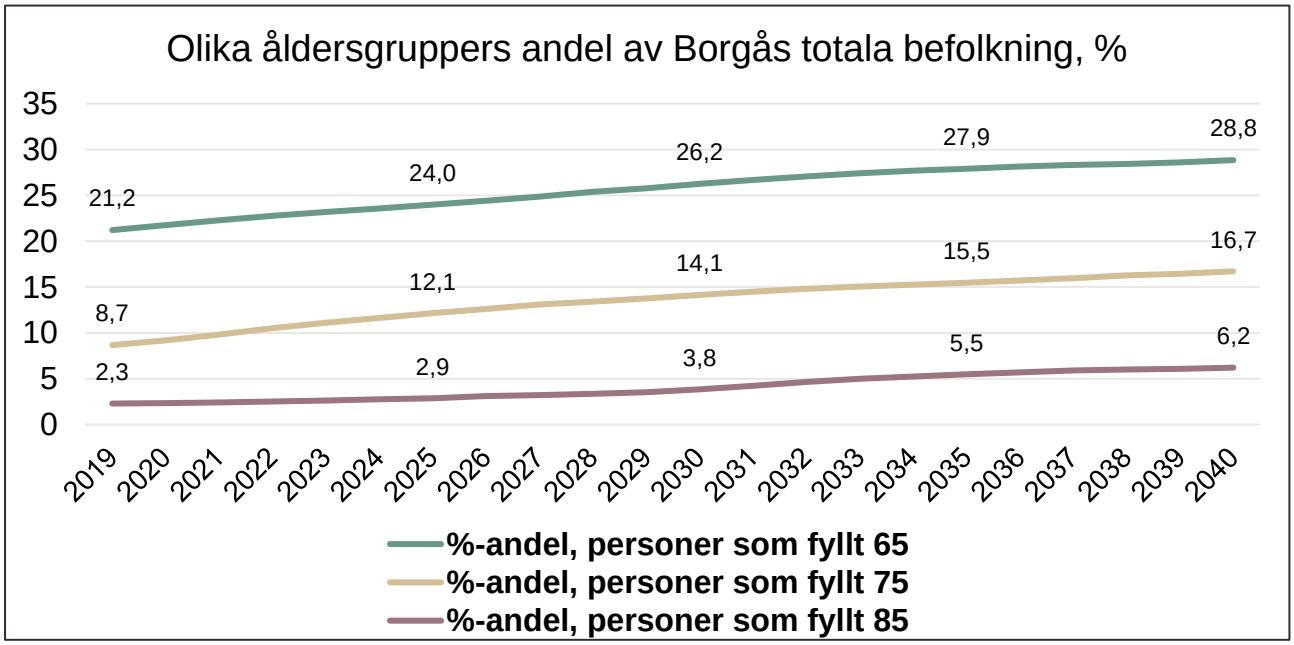

Bild 2: Olika åldersgruppers andel av Borgås totala befolkning, %, åren 2020–2040 (källa: Statistikcentralen, Befolknings-prognos 2019)

Den demografiska försörjningskvoten beskriver befolkningens åldersstruktur och förändringar i den. Försörjningskvoten anges som förhållandet mellan icke arbetsföra och arbetsföra. Alla personer som är under 15 eller över 64 år definieras som personer som inte är i arbetsför ålder. Resten, eller alla personer mellan dessa åldersgrupper, räknas som arbetsföra. De arbetsföras andel av befolkningen har minskat kontinuerligt och utvecklingen väntas fortsätta på samma sätt även i framtiden.

Den demografiska försörjningskvoten i Borgå motsvarar för tillfället den genomsnittliga nivån i hela landet, och utvecklingen fortsätter på samma sätt som i hela landet. År 2040 kommer det att bo 72 icke arbetsföra per 100 arbetsföra i Borgå. Bilden nedan visar att den demografiska försörjningskvoten kommer att försvagas med 10,5 procent åren 2019–2040.

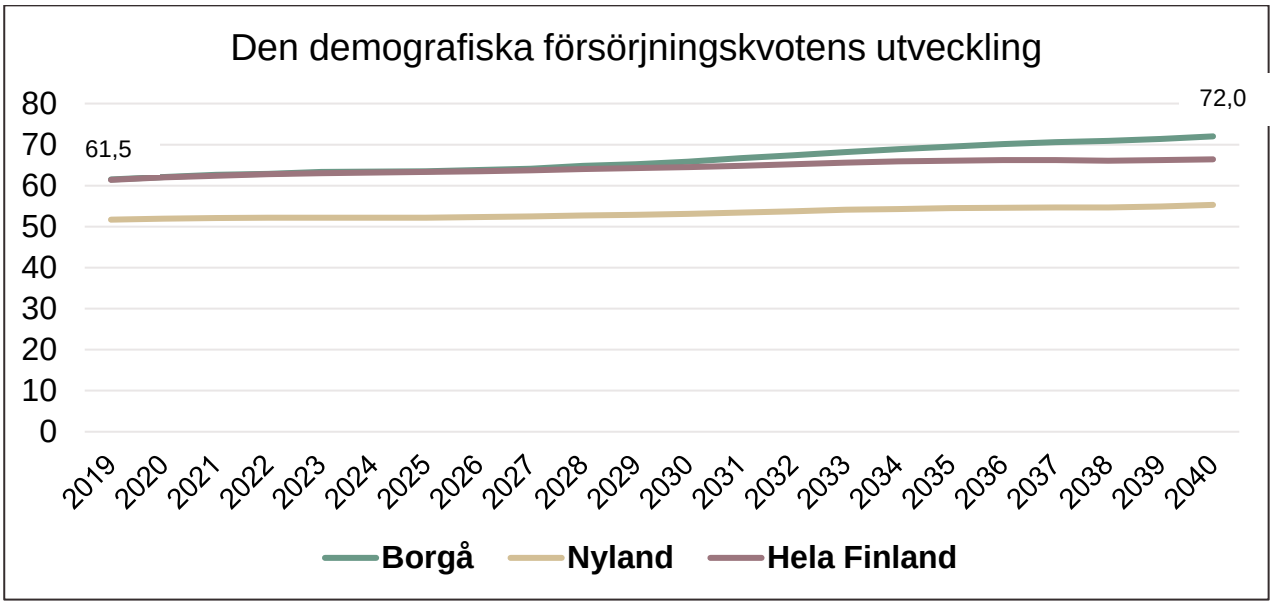

Bild 3: Den demografiska försörjningskvotens utveckling (källa: Statistikcentralen, Befolkningsprognos 2019)

I Borgå är andelen ensamboende personer över 75 år i förhållande till hela befolkningen i samma åldersgrupp 45,4 procent, vilket är något lägre än i Nyland (48,0 procent) och hela landet (47,0 procent).

Möjliggörande av boende hemma är ett centralt mål i de ålderspolitiska strategierna och åtgärdsprogrammen samt i regeringsprogrammet. Andelen personer över 75 år som bor hemma var 93,8 procent i Borgå år 2019.

Stödjande av äldres välfärd

Förändringen i befolkningens åldersstruktur leder till att man på ett brett plan måste anpassa sig allt mer till den äldre befolkningens behov. Under de närmaste decennierna kommer det att behövas betydligt mer äldreomsorg än i nuläget. Även om en stor del av de äldre klarar sig själva växer behovet av hjälp i synnerhet under de sista åren av livet. Hemvårdens klienter blir allt äldre och behöver allt mer hjälp.

Kommunerna kan påverka ökningen av servicebehovet bland den äldre befolkningen genom att satsa på förebyggande tjänster och tjänster som främjar välfärden, rådgivning och handledning samt riktande av rehabiliteringstjänster till personer som har nytta av dem. God livskvalitet innebär inte bara främjande av hälsa och välbefinnande eller att bedöma behovet av vård och omsorg och svara på det. Det är fråga om främjande av ett gott liv på ett brett plan, det vill säga tryggande av en god livskvalitet, självbestämmanderätt och en fungerande vardag. Främjande av välbefinnande och hälsa samt förbättring av tjänsternas kvalitet förbättrar livskvaliteten.

Borgås stadsstrategi lyfter i stor utsträckning fram teman kring en god livskvalitet och en aktiv vardag för invånare i alla åldrar. Enligt visionen *Drömmarnas Borgå 2030* ska Borgå vara bäst även i vardagen och erbjuda sina invånare ett aktivt stadsliv. Målet är att invånarna aktivt ska ta ansvar för alla åldersgruppers välbefinnande och säkerhet samt den gemensamma miljön. Borgå erbjuder mångsidiga tjänster på två språk och stadens tjänster utvecklas fördomsfritt i samarbete med invånarna. Säkerheten i staden utvecklas och man förebygger tillsammans marginalisering och ojämlikhet. Stadens invånare kan vara aktiva i lokala föreningar och sammanslutningar i sina egna grannskap. Invånarna skapar sammanslutningar och staden erbjuder många olika möjligheter för deras verksamhet. Invånare i alla åldrar har mångsidiga möjligheter att utöva intressen till ett rimligt pris. Aktivitet bland äldre stöds genom betoning av hälsofrämjande åtgärder.

Äldrerådet

Enligt äldreservicelagens 11 § ska kommunen ha ett äldreråd för att säkerställa den äldre befolkningens möjligheter att delta och påverka, samt även trygga rådets verksamhetsförutsättningar. Borgå har sedan 1998 haft ett äldreråd i det kommunala beslutssystemet som intressebevakare för den äldre befolkningen. Äldrerådet utvecklar bland annat samarbete mellan de äldre, organisationer som arbetar med äldre och kommunens pensionärsföreningar samt främjar de äldres jämlika möjligheter att delta i utbildning, arbete, hälsovård och andra tjänster samt fritidsverksamhet. Till äldrerådets uppgifter hör också att påverka planeringen och förverkligandet av miljön så att de offentliga lokalerna lämpar sig för äldre med exempelvis nedsatt rörelseförmåga.

Äldrerådet ska delta i beredningen och utvärderingen av planen för stödjande av äldre. Äldrerådet deltog aktivt i utarbetandet och utvärderingen av den föregående planen för åren 2015–2018 samt i beredningen av detta program, *Bäst också i vardagen*. Staden samarbetar aktivt med äldrerådet, och rådet har möjlighet och fungerande kanaler för att påverka beslut som berör äldre redan i beredningsskedet. Genom rådet når man ett stort antal aktiva aktörer och medlemmar inom pensionärsföreningarna.

Utveckling av tjänsterna för äldre

Social- och hälsovårdsministeriet och Kommunförbundet har gett kvalitetsrekommendationer för utvecklingen av tjänster för äldre åren 2001, 2008 och 2013. År 2017 förnyades kvalitetsrekommendationerna så att de också beaktar pågående förändringar i styrnings- och verksamhetsmiljön samt målen i regeringsprogrammet och planen för den offentliga ekonomin. Kvalitetsrekommendationernas syfte är att stödja tillämpningen av äldreservicelagen. Kvalitetsrekommendationernas mål är att trygga en så god hälsa och funktionsförmåga som möjligt för äldre samt högklassiga och effektiva tjänster för dem som behöver sådana.

Det nationella målet är att äldre personer ska kunna bo hemma och få de tjänster de behöver där. När äldre personer bor hemma är det bra om de har stödnätverk av yrkespersoner, närstående och frivilliga. Långvarig dygnetruntvård är ett alternativ som ska användas först när det finns befogade skäl till det och boende i hemmet inte är möjligt ens med intensiv hemvård. Vården ska ges i en så hemlik miljö som möjligt.

För att uppnå målet krävs en ny sorts inställning och innovativitet, ledning genom information och samarbete över sektors- och yrkesgränserna samt många olika tjänster och tekniska lösningar som stöder och kompletterar varandra.

För den äldre personen är det viktigt att servicebehovet utvärderas tillsammans med hen, att interaktionen och bemötandet är bra och respektfulla samt att servicehelheterna anpassas till personens behov och önskemål. När servicehelheterna skräddarsys enligt klienternas behov och samordnas på ett bra sätt blir de lämpliga och tilltalande för klienterna, men också högklassiga och kostnadseffektiva.

Social- och hälsovårdsministeriets arbetsgrupp för förnyande av tjänsterna för äldre har berett lagändringar under 2019. I det första skedet har man utarbetat ett förslag gällande personaldimensioneringen inom serviceboende med dygnet runt-omsorg och anstaltsvård för äldre. Arbetsgruppen har också berett ett förslag till kvalitetsrekommendation för äldreservice för åren 2020–2023 samt riktlinjer för en längre tidsperiod för social- och hälsovårdstjänsterna i allmänhet, ett så kallat åldersprogram.

Kvalitetsrekommendationerna för äldre publiceras under våren 2020. Kvalitetsrekommendationerna kommer att innehålla riktlinjer för ordnandet och produktionen av tjänster för äldre samt kommunernas uppgifter i stödjandet av äldres funktionsförmåga. Kvalitetsrekommendationerna lyfter i stor utsträckning fram samma teman som denna plan: stödjande av äldres hälsa och funktionsförmåga, boende och boendemiljöer som lämpar sig för äldre, klient- och servicehandledning, frivilligarbetets betydelse samt de möjligheter som digitaliseringen och den nya tekniken för med sig. Riktlinjerna tar också ställning till tryggande av äldreomsorgens kvalitet, egenkontrollen och säkerställandet av äldreservicepersonalens kompetens och välbefinnande.

Arbetet för utveckling av äldreservicen i Borgå har framskridit i enlighet med kvalitetsrekommendationerna, och den anstaltsbetonade vården har minskats redan länge samtidigt som man har utvecklat det effektiverade serviceboendet och tjänster som tillhandahålls i hemmet. Alla Borgås enheter för effektiverat serviceboende är byggda på 2010-talet. Den nyaste enheten är Svalåkerns servicehem, som öppnade i januari 2019. När en äldre persons funktionsförmåga försämras erbjuds hjälp alltid i första hand i hemmet. År 2019 var 6,2 procent av alla Borgåbor över 75 år klienter inom effektiverat serviceboende. Efter att Svalåkerns servicehem öppnats finns inte längre några ålderdomshem i Borgå.

I tabellen anges de procentuella andelarna personer över 75 år av befolkningen i motsvarande ålder för vissa tjänsters del. Målen för de kommande åren preciseras när de nya kvalitetsrekommendationerna har publicerats.

	2016	2017	2018	2019
Personer som får regelbunden hemvård	13,7	12,4	11,5	10,9
Personer som bor hemma	92,7	93,5	93,7	93,8
Klienter inom effektiverat serviceboende	5,9	5,4	5,2	6,2
Klienter i långvarig anstaltsvård/ på äldreboenden	1,4	1,1	1,1	0
Klienter inom stödet för närståendevård	3,0	3,2	3,1	3,0

I en utredning av omsorgsboendet i Borgå från 2014 ges åtgärdsförslag gällande serviceboendets behov och tidtabell. En utredning av behovet av platser inom effektiverat serviceboende gjordes 2018 och uppdateras vartannat år. Utredningen av behovet av platser uppdateras 2020 och då bedöms det framtida platsbehovet närmare.

Man satsar mycket på att förbättra vårdarbetets kvalitet och tillsynen. En gemensam tillsynsplan för social- och hälsovårdsväsendet utarbetades 2019. Syftet med styrningen och tillsynen är att säkerställa klientsäkerheten, förbättra tjänsternas kvalitet och ingripa i felaktigt förfarande. Inom äldreservicen övervakas regelbundet både den egna verksamheten och köptjänstenheternas verksamhet.

Klienterna inom hemvården, det effektiverade serviceboendet och anstaltsvården omfattas av en ansvarsläkartjänst dygnet runt. Äldre får de rehabiliteringstjänster de behöver i rätt tid. Rehabiliteringens kontinuitet tryggas genom samarbete bland rehabiliteringspersonalen. När en person skrivs ut från en anstalt säkerställer man exempelvis att hjälpmedel är tillgängliga och att rehabiliteringen fortsätter inom öppenvården eller i hemmet, och man ser till att eventuella nödvändiga ändringsarbeten i bostaden har inletts. Som en del av regeringens I&O-spetsprojekt deltog Borgå åren 2017–2018 i utvecklingen av en ny rehabiliteringsmodell för Borgå. Hemrehabiliteringen har utvecklats betydligt och stärkts med sex fysioterapeuter, två ergoterapeuter och en näringsplanerare. Rehabiliteringsenheten Wilhelmiina, som öppnade 2019, stöder bland annat närståendevårdare genom att erbjuda korta vårdperioder och dagvård även i hemmet för klienter inom närståendevården.

Ett nytt planeringssystem har tagits i bruk inom hemvården. Genom fungerande planering förbättrar man kvaliteten på servicen för hemvårdens klienter och personalens möjligheter att orka med sitt arbete samt minskar misstag i vården och sjukhusvistelser för klienterna. Målet är att den tid som tillbringas hos klienten ska öka och att klientbesöken ska fördelas jämnare bland personalen. Omsorg på distans kommer att tas med i serviceutbudet under 2020.

Utvecklingen av de förebyggande tjänsterna fortsätter, och under planperioden fästs särskild uppmärksamhet vid genomförandet av lagstadgade hälsofrämjande hembesök.

Tema 1: Boende och boendemiljö

Många äldre vill bo tryggt i sitt eget hem. Äldre använder samma tjänster som andra kommuninvånare och har en jämlik ställning. Tillgänglighet i bostäder, miljöer, tjänster och information tryggar möjligheterna att vara självständig och aktiv. En bra livsmiljö för äldre är även fungerande för alla andra åldersgrupper.

Genom lösningar i boendemiljön kan man stödja ett fortsatt självständigt liv och en god livskvalitet. Minnes- och åldersvänliga bostadsområden planeras så att invånare med försvagad funktionsförmåga bor tryggt som en del av samhället, och inte isolerade från andra invånare. Ett åldersvänligt bostadsområde uppmuntrar till ett aktivt liv genom att skapa möjligheter för delaktighet och upprätthållande av hälsan. Tjänster som hjälper äldre och minnessjuka att bo kvar hemma kan tillhandahållas på ett humant och samtidigt kostnadseffektivt sätt.

I en enkät om hemvården som gjordes i Borgå hösten 2019 höll 82 procent av de tillfrågade helt med om påståendet ”Jag bor allra helst hemma”. 10 procent var delvis av samma åsikt. 55 procent höll inte alls med om påståendet ”Jag skulle vilja bo på ett serviceboende” och 17 procent var delvis av annan åsikt.

Tillräcklig produktion av hyresbostäder med rimlig hyra, tryggande av hinderfriheten och tillgängligheten i bostäder och boendemiljöer samt reservering av tomter för äldres boende och serviceboende hör till stadsplaneringens mest centrala metoder för att beakta äldre. Fler lämpliga boendealternativ för äldre planeras nära mångsidiga tjänster och kollektivtrafik. Det behövs också olika typer av boendelösningar (seniorboenden, gemenskapsboenden, gemensamma utrymmen i bostadsbyggnader, flera generationer på samma tomt).

I Borgå har man kommit överens om en verksamhetsmodell där även specialgruppers, i detta fall äldres, behov beaktas i stora planläggningshelheter. Social- och hälsovårdsväsendet, lokalitetsledningen och stadsutvecklingen går tillsammans igenom specialgruppernas behov och utbudet av boende. I detaljplaneringen strävar man efter att erbjuda tillräckligt med tomter för såväl olika typer av serviceboende som effektiverat serviceboende.

Man fortsätter att förbättra stadsmiljöns tillgänglighet ännu mer målmedvetet än tidigare. Målet är att avlägsna hinder för rörlighet och förbättra säkerheten för fotgängare i synnerhet i centrum, eftersom många äldre bor nära kärncentrum. Enligt Louhi kuntapalvelin (20.11.2019) bor 36 procent av alla Borgåbor över 75 år inom en kilometer från torget. 55 procent av dem som fyllt 75 år bor inom två kilometers avstånd, 69 procent inom tre kilometer, 77 procent inom fem kilometer och 84 procent inom åtta kilometer.

Man fokuserar på att skapa en högklassig och sammanhängande miljö för fotgängare och ser till att det finns tillräckligt med bänkar och tak som viloplatser. Belysning är en del av tillgängligheten och säkerheten i stadsmiljön. Genom vägledning och olika strukturella lösningar kan man göra det lättare för äldre och minnessjuka att ta sig fram. På så sätt kan allt äldre personer röra sig självständigt i staden. I en tillgänglig miljö sker färre olyckor, vilket även ger inbesparingar för kommunen. Gatuunderhållet fokuserar inom ramen för resurserna på både halkbekämpning och minimering av gatudammet i synnerhet i centrum. Inom äldreomsorgen fortsätter och utvecklar man försöket med att dela ut kostnadsfria halkskydd till personer över 75 år som inleddes 2019.

Självständigt boende i hemmet försvåras i synnerhet av dåliga sanitetsutrymmen och trappor, och vad boendemiljön beträffar av brist på hiss i våningshus och opraktiska förvaringsutrymmen för

hjälpmedel. Självständigt boende kan främjas genom att bygga om bostäder för att göra dem tillgängliga och genom att se till att nya bostäder som byggs är tillgängliga och möjliggör ett bra boende.

Det är viktigt att uppmuntra äldre att förutse vilka lösningar som behövs i boendet. Ändringsarbeten och renoveringar i bostaden eller en flytt till ett mer lättskött hem och en annan boendemiljö närmare service kan trygga ett självständigt liv när funktionsförmågan försämras. Kommunikation, rådgivning och servicehandledning är metoder som staden kan använda för att främja äldres egen beredskap för förändringar i boendebehoven.

Det är i första hand invånarna själv som ansvarar för att renovera och utrusta sina bostäder i enlighet med sin funktionsförmåga. Reparationsrådgivarna på Centralförbundet för de gamlas väl ger avgiftsfri handledning till äldre gällande planering av reparationsarbeten och ansökan om reparationsunderstöd. Finansierings- och utvecklingscentralen för boendet ARA beviljar reparationsunderstöd till såväl äldre och personer med funktionsnedsättning som ägare till bostadsbyggnader. Information om allmän reparationsrådgivning och understöd fås via stadens rådgivning och servicehandledning. Det finns också möjlighet att få stöd för ändringsarbeten i bostaden från äldre- eller handikappservicen i enlighet med socialvårdslagen eller handikappservicelagen.

Servicelinjen, som i första hand är avsedd för äldre och rörelsehindrade, har varit verksam i Borgå i över 20 år. Servicelinjen ger klienterna möjlighet att ta sig in till centrum varje vecka. I Servicelinjens verksamhet kommer man framöver att beakta att antalet äldre och därmed även behovet av transporttjänster ökar. Servicelinjens verksamhet kommer också att marknadsföras mer än i nuläget. Man har också introducerat tjänsten Byaskjussen, som på kvällstid erbjuder transport till byarna i norr. Servicelinjen och Byaskjussen är tjänster med trafik ”från dörr till dörr” på beställning.

Äldre ska erbjudas kollektivtrafiktjänster så att möjligheterna till ett självständigt liv inte inskränks för personer som avstått från körkortet. Med tanke på trafiksäkerheten är det mycket viktigt att fokusera på körhälsan och uppföljningen av den. Försämrad syn eller långsammare reaktionsförmåga ökar risken för att råka ut för en olycka betydligt, både när man kör bil och när man annars rör sig i trafiken. En kampanj på temat körhälsa och trafiksäkerhet planeras som ett samarbete mellan pensionärsföreningarna, staden och andra samarbetspartner.

Tema 2: En aktiv vardag

Motion, kultur och konst påverkar förutom den fysiska hälsan även det psykiska välbefinnandet, energinivån, initiativförmågan, kreativiteten och viljan att lära sig. Deltagande i kultur- och motionsevenemang, social samvaro och olika typer av verksamhet för främjande av deltagande är betydande förebyggande funktioner som alla stadens sektorer och organisationer kan stödja på olika sätt. Staden beviljar årligen understöd till aktörer inom tredje sektorn vars verksamhet främjar invånarnas hälsa och välbefinnande, ökar aktiviteten och det gemensamma ansvaret samt förebygger marginalisering.

Då befolkningen åldras kommer det totala antalet personer med framskridande hjärnsjukdom i Finland att öka med cirka 14 500 personer årligen. Enligt prognoserna kan antalet minnessjuka i Finland fördubblas fram till 2040. Tre fjärdedelar av alla klienter inom effektiverat serviceboende i Borgå har en minnessjukdom. Denna andel motsvarar nivån nationellt. Minnessjukdomar försämrar redan i ett tidigt skede förmågan att tolka och hantera omgivningen. Intellektuella utmaningar och ett aktivt socialt liv skapar nya förbindelser mellan nervcellerna och påverkar därmed minnet på ett positivt sätt. God och tillräcklig sömn är en förutsättning för hjärnans funktion när det gäller både inlärningen och minnet. Även en liten dos alkohol försämrar förmågan att skapa minnen, koncentrationsförmågan och sömnkvaliteten. Långvarigt och stort intag av alkohol kan försämra informationshanteringsfunktioner, såsom minnet, och en del kan få symtom som liknar demens.

Med hjärnhälsa avses hjärnans hälsa, som stöds av en sund livsstil, såsom hälsosam kost, motion, nykterhet och lämpliga utmaningar för hjärnan, men även tillräcklig vila och undvikande av stress. Genom sin livsstil kan man minska risken för minnessjukdom och skjuta upp symtomen med upp till 3–5 år. Hjärnan och minnet gynnas av en hälsosam, regelbunden och mångsidig kost. Kostens betydelse för minnet är obestridlig.

Borgå stad fortsätter sitt aktiva arbete i frågor som rör äldre och näring. Inom äldreomsorgen och handikappservicen arbetar en näringsplanerare enbart med äldre och handikappade. Den mångprofessionella näringsarbetsgruppen sammanför näringsplanerarens, hemvårdens, serviceboendets och rehabiliteringstjänsternas näringsansvarigas och läkares, servicehandledningens, munhälsovårdens och måltidstjänsternas expertis. Arbetsgruppen har förbundit sig till att kontinuerligt utveckla näringsarbetet, följa upp näringsläget bland klienter inom äldre- och handikappservicen samt regelbunden utbildning av personalen. Informationstillfällen gällande näringsfrågor ordnas för allmänheten i syfte att förbättra kunskaperna om näring, och närståendevårdare får särskilt stöd i näringsfrågor.

Kultur

Borgå har ett aktivt kulturliv. Man kan ta del av konserter, teaterpjäser, filmer och konstutställningar bland annat på Konstfabriken och Kulturhuset Grand. Staden har också ett mångsidigt utbud av kulturhistoriska museer. Utställningar finns på museerna i Gamla stan och i Runebergs hem. Modern konst visas bland annat i Konsthallen.

Stadens kultur- och fritidstjänster erbjuder högklassiga, avgiftsfria eller förmånliga undervisnings-, fritids- och evenemangstjänster inom biblioteksverksamhet, kultur, idrott och fritt bildningsarbete.

De flesta av dessa är öppna för personer i alla åldrar och en del riktar sig särskilt till äldre. Serviceutbudet för äldre omfattar bland annat olika kulturevenemang, utställningar, konserter, studiecirklar och föreläsningar inom medborgarinstitutet samt program under den årliga äldreveckan. Biblioteket erbjuder bland annat hemtjänst och ljudböcker för äldre. Staden främjar kulturell tillgänglighet även för äldre som bor på enheter för vård dygnet runt. År 2020 deltar serviceboendena i pilotprojektet KultisPlus, som omfattar program som ordnas av kulturtjänsterna.

Vid sidan av staden ordnar olika organisationer, såsom kultur-, pensionärs-, handikapp- och kamratstödföreningar samt hembygds- och invånarföreningar, evenemang och hobbymöjligheter för sina medlemmar och andra kommuninvånare kring teman som exempelvis teater, litteratur, hantverk, dans, bildkonst och musik.

Motion

Borgå erbjuder goda möjligheter till motion och ett brett motionsutbud. Ta hand om sin fysiska kondition gör man enklast genom vardags- och nyttomotion. Naturen i Borgå erbjuder mycket att se och uppleva. I Borgå finns totalt omkring 140 kilometer egentliga cykelvägar, och därtill över 60 kilometer av olika parkvägar och stigar där man kan gå eller cykla för att njuta av naturen och dess dofter, ljud och färger.

Parkerna och skogarna nära bostadsområdena erbjuder rekreation och trivsel för personer i alla åldrar. Skogen är en motionsplats med låg tröskel, och redan några minuters vistelse i en skog förbättrar både det psykiska och det fysiska välbefinnandet. I utvecklingen av parkerna och närskogarna och deras tillgänglighet beaktas även äldres behov. Bänkar, träningsutrustning som lämpar sig för äldre samt evenemang och talkoprojekt i parkerna som ökar gemenskapen stöder äldres självständiga motionerande.

Ledd motion och grupper som motionerar självständigt erbjuds på olika håll i staden. I stadens motionstjänster för äldre och medborgarinstitutets grupper för äldre fokuserar man särskilt på balans, muskelstyrka och ledernas rörlighet. Till utbudet hör olika typer av seniorgymnastik, stretchning, gymträning, dans och vattengymnastik. Sommartid ordnas också avgiftsfri motion utomhus i parkerna.

Borgås nya idrottsprogram, *Idrott och motion med Borgå mått 2030*, fokuserar på självständig motion och förbättring av möjligheterna till motion. Detta innebär bland annat planering och byggande av motionsplatser, lättrafikleder och andra rutter. Syftet är att utreda möjligheterna till en aktivitetslokal med fokus på motion som lämpar sig för äldre.

Äldre uppmuntras att prova på nya hobbyer och fritidsaktiviteter på egen hand eller i grupp exempelvis genom försök med kultursedlar eller lånekort 2020. Utlåning av motionsredskap, exempelvis gångstavar, testas.

Möjligheter att delta

Möjligheter att delta upprätthåller äldres funktionsförmåga och kan bidra till att minska ensamhet. Äldre med god funktionsförmåga är en resurs för samhället, och tillräcklig funktionsförmåga minskar de äldres servicebehov. Frivilligverksamhet kan ge äldre innehåll och mening i livet.

Under de senaste åren har man mycket aktivt främjat äldres möjligheter att delta i frivilligverksamhet i Borgå. Promenadkompisverksamheten, som började som en kampanj år 2015, gav frivilligverksamheten synlighet och många nya frivilliga kom med i verksamheten. Verksamheten fortsatte i stadens regi i några år tills den slogs ihop med FRK:s vänverksamhet.

Man letar hela tiden efter nya samarbetspartner för frivilligarbetet och deltar aktivt i nationella kampanjer. Genom samarbete har man bland annat utvecklat stödpersonsverksamhet för terminalvården tillsammans med Borgå kyrkliga samfällighet, kamrathandledning inom IT tillsammans med ENTER rf och frivilligverksamhet tillsammans med Siskot ja Simot rf, samt genomfört Äldreinstitutets nationella kampanj Gå ut med den äldre. Dessa verksamheter är avgiftsfria och öppna för alla äldre i Borgå, och kräver inte exempelvis medlemskap i en pensionärsförening.

Borgå stad erbjuder möjlighet för förenings- och organisationsaktörer att offentliggöra frivilliguppdrag på en gemensam lokal webbplats. Webbplatsen finns på adressen www.vapaaehtoistyo.fi/porvoo. Nya former utvecklas fortfarande i samarbete med olika aktörer.

Äldrerådet, pensionärsföreningarna och andra grupper för äldre är betydande aktörer och ordnar mycket verksamhet för att främja välbefinnandet och förebygga ensamhet. Inom föreningarna verkar hundratals frivilliga kamrathandledare. De utför ett mycket viktigt förebyggande arbete för att främja äldres psykiska, fysiska och sociala välbefinnande samt bekämpa ensamhet.

Mötesplatser

Lokaler för kultur samt öppna mötesplatser och funktioner finns huvudsakligen i centrum och i förorterna, men motionsmöjligheter, medborgarinstitutets kurser och bibliotekstjänster tillhandahålls även på andra håll i staden. Utvecklingen av förortstjänster i Gammelbacka och Vårberga fortsätter. Förortsutvecklingsverksamheten når många äldre i området och även besökare från andra delar av staden.

Staden stöder och samarbetar med föreningar och andra aktörer på många olika sätt. Staden möjliggör föreningarnas verksamhet genom att bevilja ekonomiska bidrag och erbjuda möjlighet att använda lokaler. Pensionärsföreningarna har fört fram ett behov av mötesutrymmen som är avgiftsfria eller kan hyras till ett rimligt pris. För närvarande erbjuds avgiftsfria lokaler för pensionärs-, sjukdoms- och handikappföreningar på Äppelbackens servicecenter och Gammelbacka välfärdscenter. Övriga lokaler som hyrs ut av staden har förmånligare priser för föreningsaktörer. Pensionärsföreningarna använder ofta lokaler i Äppelbackens servicecenter och Lundagården i centrum. På Lundagården ordnar medborgarinstitutet också IKIS-verksamhet varje vecka. IKIS-tupa är en öppen och avgiftsfri mötesplats för äldre. Det har framförts önskemål om ännu större lokaler, där man skulle kunna ordna exempelvis föreläsningar eller större möten även dagtid på vardagar.

Äppelbackens servicecenter renoverades 2017. Efter renoveringen har servicecentrets verksamhet utvecklats för att bli mer mångsidig och skapa en gemensam mötesplats för äldre i Borgå. Verksamheten planeras i samband med olika föreningar och aktörer inom staden. På servicecentret ordnas varje månad olika evenemang för både husets invånare och utomstående i samarbete med läroanstalter. Utrustningen i gymmet för äldre på Äppelbackens servicecenter förnyades sommaren 2019. I och med detta erbjuds äldre Borgåbor möjlighet till avgiftsfri gymträning. Utöver gymmet har Äppelbackens servicecenter en simbassäng och en handarbetssal som är tillgängliga för äldre och erbjuder möjlighet till en aktiv vardag. Äppelbackens servicecenter erbjuder tillgång till dator för den som exempelvis vill uträtta ärenden digitalt.

OMENAMÄEN PALVELUKESKUS
ÄPPELBACKENS SERVICECENTER
ÄYTRÖJÄ
ÅBODAGEN

Tema 3: Kommunikation, rådgivning och handledning

Öppen kommunikation stöder invånarnas möjligheter att delta och påverka. Kommunen ska informera och ge tillräckligt med information om sin verksamhet och sina tjänster till invånarna, användarna av tjänster, organisationer och andra samarbetspartner. Språket i kommunikationen ska vara tydligt och begripligt.

Kommunikationen ska beakta behoven hos olika klientgrupper, såsom äldre. Användningen av internet och digitala tjänster har ökat snabbt även bland äldre, men de digitala tjänsterna når inte alla äldre, utan det måste också finnas andra möjligheter att fungera självständigt i vardagen. Enligt en utredning som gjorts av Statistikcentralen upplevs myndigheternas och de offentliga tjänsternas webbplatser som ganska användarvänliga, men de äldre åldersklasserna upplever det som lite svårare att använda tjänsterna än de yngre. Den äldre befolkningen har också nytta av arbetet för utveckling av webbtjänsternas tillgänglighet och hinderfrihet. Borga.fi:s tillgänglighet har utvecklats målmedvetet under de senaste åren, och utvecklingsarbetet fortsätter under de kommande åren.

Enligt äldreservicelagen ska kommunen ordna rådgivningstjänster som stöder den äldre befolkningens välbefinnande, hälsa, funktionsförmåga och förmåga att klara sig på egen hand samt handleda äldre i användningen av dessa tjänster. Vid sidan av personlig rådgivning ordnas rådgivning även bland annat vid invånarmöten, via sociala medier samt genom klientråd och invånarenkäter. Rådgivning samt klient- och servicehandledning som fungerar sömlöst med tanke på totalkostnaderna och kvaliteten har stor betydelse.

Stadens servicekontor Kompassen erbjuder alla kommuninvånare allmän rådgivning och handledning om stadens tjänster. Man strävar efter att nå alla äldre kommuninvånare med kommunikation och allmän rådgivning.

Den centraliserade klient- och servicerådgivningstjänsten Rodret för äldre i Borgå inledde sin verksamhet i november 2015. Rodrets tjänster kan enkelt kontaktas per telefon, elektroniskt eller på plats på Äppelbackens servicecenter. Servicekoordinatorerna ger personlig handledning och rådgivning samt gör vid behov en omfattande bedömning av klientens servicebehov. Målet är att äldre ska få de tjänster de behöver i rätt tid. Äldre och deras anhöriga får hjälp med att hitta lämpliga tjänster i utbudet hos offentliga och privata aktörer samt föreningar och organisationer. Samtidigt utreds möjligheterna att få stöd eller FPA-förmåner för tjänsterna.

När tjänsterna blir allt mer digitala är det viktigt att skapa beredskap och utbilda invånarna. IT-stödverksamheten ger konkret hjälp till personer som inte kan använda elektroniska tjänster eller apparater. Stödet har en viktig roll i och med den snabba digitaliseringen av samhället och upprätthåller möjligheterna till jämlikt deltagande och jämlik användning av tjänster. Enligt Borgås strategi ska staden erbjuda stöd och handledning som hjälper invånarna att självständigt och säkert använda tjänster i den digitaliserade världen.

I februari 2018 inleddes IT-handledning för äldre i Borgå i samarbete med ENTER rf. Handledarna är frivilliga Borgåbor från ENTER, som alla handleder enligt sin förmåga. När den som handleder och den som får handledning är i ungefär samma ålder är det lättare att hitta ett gemensamt språk och öva på att använda modern teknik och digitala tjänster. Handledningen är öppen och avgiftsfri för alla äldre. Äppelbackens servicecenter är det fjärde populäraste handledningsstället inom

ENTERs verksamhetsområde. Kamrathandledningen har också utvidgats till biblioteken i Vårberga och Gammelbacka. Kamratstödet kompletteras av medborgarinstitutets öppna och avgiftsfria informationstillfällen. Medborgarinstitutet har också ett mycket stort utbud av IT-kurser, varav en del riktar sig särskilt till äldre.

IT-handledningen i Borgå ordnas framöver som regelbundna nätverksträffar, så att tillräckligt med IT-handledning erbjuds för olika målgrupper på lättillgängliga platser. Vid nätverksträffarna behandlas också gränsområden i verksamheten, såsom tillhandahållande av IT-handledningstjänster i hemmet. Tillräcklig rådgivning om stadens elektroniska tjänster ska också tillhandahållas på de serviceställen där tjänsterna erbjuds. Äldres behov beaktas i utvecklingen av stadens digitala tjänster, och man kan exempelvis testa hur tjänsten fungerar för personer i olika åldrar i utvecklingsskedet.

Temaspecifika mål

TEMA 1: BOENDE OCH BOENDEMILJÖ			
MÅLSÄTTNING: VI FRÄMJAR ÄLDRES MÖJLIGHETER ATT BO KVAR HEMMA			
MÅL	**ÅTGÄRD**	**ANSVAR**	**TIDTABELL**
Borgå har tillräckligt många hyresbostäder med rimlig hyra som lämpar sig för äldres behov.	Boendeprogrammet blir klart 2020. Man säkerställer att det finns lämpliga tomter att tillgå. Koncernbolagets (A-bostäder) bostäder renoveras för att bli tillgängliga (hissar).	Beslutsfattarna Stadsutvecklingen A-bostäder	Kontinuerlig
En trivsam, trygg och tillgänglig boendemiljö som ger äldre möjlighet till funktionsförmåga och att leva som en del av samhället.	Förbättringarna av stadsrummets tillgänglighet fortsätter. Vid nybyggande beaktas närheten till tjänster och möjligheterna att smidigt ta sig fram. Gemensamma utrymmen främjas vid nybyggen och renoveringar. Tillräckliga och användarvänliga förvaringslokaler för hjälpmedel krävs.	Stadsutvecklingen Koncernbolagen	Kontinuerlig
Mångsidiga boendeformer möjliggör personliga och innovativa lösningar som stöder bland annat gemenskap och möten över generationsgränserna.	Boendeformen ”Ung i Omppu” fortsätter. Man uppmuntrar till proaktivitet när det gäller tillgänglighet och säkerheten i den egna bostaden samt tillgången till tjänster.	Äldreomsorgen Stadsutvecklingen	Kontinuerlig
I planeringen av boende för äldre beaktas de befintliga tjänsterna och deras tillgänglighet.	Nybyggande styrs till områden nära service.	Stadsutvecklingen	Kontinuerlig

TEMA 1: BOENDE OCH BOENDEMILJÖ			
MÅLSÄTTNING: VI FRÄMJAR ÄLDRES MÖJLIGHETER ATT BO KVAR HEMMA			
MÅL	**ÅTGÄRD**	**ANSVAR**	**TIDTABELL**
Trafiklösningar gör tjänsterna tillgängliga.	Tjänsternas tillgänglighet förbättras genom kollektivtrafik-tjänster. Man fokuserar på att skapa en högklassig och sammanhängande miljö för fotgängare. Man ser till att det finns tillräckligt med bänkar och skärmtak. Kollektivtrafikens tillgänglighet förbättras och man säkerstäl-ler ett förmånligt pris genom att förbättra Servicelinjens verksamhet. Gatumiljöns trygghet förbättras (belysning, skyltning, tillgänglighet, social trygghet). Man förbättrar säkerheten när det gäller äldres bilkörning genom en kampanj kring körhälsa och trafiksäkerhet.	Stadsutvecklingen Stadsutvecklingen Polisen Social- och hälsovårds-väsendet, stadsutveckl-ingen, äldrerådet och pensionärsföreningarna	Kontinuerlig Kontinuerlig 2020
Tillgängliga bostäder möjliggör ett själv-ständigt liv i det egna hemmet, t.ex. hissar, ytterdörrar, toaletter och vardagsfunkt-ioner.	Planläggning och byggbestämmelser. Mer information om reparationsrådgivning och hjälp.	Stadsutvecklingen Äldreomsorgen	Kontinuerlig

TEMA 2: EN AKTIV VARDAG			
MÅLSÄTTNING: VI ÖKAR ÄLDRES MÖJLIGHETER TILL DELTAGANDE OCH STÖDER EN AKTIV VARDAG			
MÅL	**ÅTGÄRD**	**ANSVAR**	**TIDTABELL**
Äldre deltar som aktiva kommuninvånare i olika typer av verksamhet, såsom kultur, motion, livslångt lärande etc.	Den äldre befolkningens önskemål och behov beaktas i kultur- och fritidstjänsternas kurs-, program- och evenemangsplanering. Man främjar verksamhet med låg tröskel som är hinderfri och lättillgänglig samt vars pris är rimligt.	Kultur- och fritidstjänsterna Äldreomsorgen	Kontinuerlig
	I samarbete med organisationer: föreläsningar och mässor på temat Gardera dig för ålderdomen	Äldrerådet/föreningar	Kontinuerlig
	Äldre hörs och inkluderas i utarbetandet av kulturprogrammet.	Kulturtjänsterna	2020
	Verkställande av idrottsprogrammets åtgärder, bl.a. utveckling av friluftsleder, -områden och -platser, utredning av möjligheterna att skapa en aktivitetslokal med fokus på motion som lämpar sig för äldre.	Idrottstjänsterna	Kontinuerlig
	Äldre uppmuntras att prova på nya hobbyer och fritidsaktiviteter på egen hand eller i grupp exempelvis genom försök med kultursedlar och lånekort. Utlåning av motionsredskap, exempelvis gångstavar, testas på biblioteken och på Äppelbackens servicecenter.	Kultur- och fritidstjänsterna Äldreomsorgen	2020 2020–2021
	Man bedömer hur väl stadens understödsverksamhet når äldre.	Understödssamordningsgruppen	2020
	Erbjudande av kultur- och fritidstjänster för invånare på serviceboenden, exempelvis pilotprojektet KultisPlus.	Kultur- och fritidstjänsterna	2020
	Man kartlägger och synliggör stadens befintliga öppna seniorparker.	Alla sektorer	2020

TEMA 2: EN AKTIV VARDAG			
MÅLSÄTTNING: VI ÖKAR ÄLDRES MÖJLIGHETER TILL DELTAGANDE OCH STÖDER EN AKTIV VARDAG			
MÅL	**ÅTGÄRD**	**ANSVAR**	**TIDTABELL**
Äldre har möjlighet att delta i frivilligverksamhet. Frivilligverksamheten är samordnad. Aktörerna är bland annat föreningar, församlingar, företag, stadens olika sektorer, grannar och de äldre själva.	Man fortsätter med de former av frivilligarbete som fungerar bra och förverkligar nya verksamhetsformer. Man satsar på kamratverksamhet Tyngdpunkterna förankras i nationella aktörers befintliga verksamhetsformer. Synligheten förbättras i olika kanaler.	Social- och hälsovårdsväsendet Kultur- och fritidstjänsterna, föreningar, församlingar.	Kontinuerlig
Kommunen har öppna mötesplatser. Äldre uppmuntras att delta. Generationsöverskridande möten möjliggörs.	Äldre uppmuntras att delta, t.ex. biblioteket och konstfabriken som mötesplatser. Arbetet för utveckling av Äppelbackens servicecenter fortsätter i samarbete med äldre. Utvecklingen av förorterna Vårberga och Gammelbacka fortsätter. De öppna mötesplatsernas verksamhet utvecklas genom samarbete.	Stadens sektorer, föreningar och andra aktörer	Kontinuerlig
Upprätthållandet av funktionsförmåga fungerar i vardagen och stöds av lösningar i miljön, t.ex. närmotionsplatser, parkbänkar, räcken.	Förbättringarna av stadsmiljöns tillgänglighet fortsätter. Äldres önskemål och respons beaktas. Motionsutrustning som lämpar sig för äldre byggs i parkerna.	Förvaltningsledningen Stadsutvecklingen	Kontinuerlig
De äldres kunskap och motivation i fråga om främjande av det egna välbefinnandet samt hälsoeffekterna av motion och kost ökar.	Öppna informationstillfällen i samarbete med olika aktörer. Skapande av en modell för uppsökande äldrearbete	Äldreomsorgen Aktörer	Kontinuerlig

TEMA 3: KOMMUNIKATION, RÅDGIVNING OCH HANDLEDNING			
MÅLSÄTTNING: KOMMUNIKATIONEN, HANDLEDNINGEN OCH RÅDGIVNINGEN FUNGERAR OCH NÅR DE ÄLDRE			
MÅL	**ÅTGÄRD**	**ANSVAR**	**TIDTABELL**
Kommunikationen, rådgivningen och handledningen når äldre och deras närstående. Det är lätt att självständigt hitta information.	En serviceguide för äldre publiceras (pappersversion) Aktiv kommunikation i flera kanaler	Äldreomsorgen Kommunikation	2020
Äldre har fungerande kanaler för att påverka och få information	Äldrerådet har en aktiv roll Tjänstemän och sakkunniga inom staden besöker pensionärsföreningarnas möten.	Äldrerådet Koncernförvaltningen Alla sektorer Förningar	Kontinuerlig
Kommunikationen beaktar de äldres särskilda behov och de äldre deltar i utvecklingen av kommunikationen.	Stadens webbplats är tillgänglig (hinderfri). Äldre görs delaktiga i arbetet med att förnya stadens webbtjänster.	Kommunikation	2020–2021
De äldres kunnande när det gäller användning av digitala tjänster ökar och förbättras.	Äldres behov beaktas vid ibruktagande av nya digitala tjänster. Gemensam samordning, regelbundet nätverkssamarbete, spridning av god praxis och information i IT-handledningen.	Utvecklingsenheten Social- och hälsovårdsväsendet Bildningsväsendet Tredje sektorn	Kontinuerlig
Äldre får vid behov enkelt personlig rådgivning och handledning.	Utveckling av Rodrets verksamhet, införande av lågtröskelmottagning hos fysioterapeut och sjukskötare. Förnyande av verksamhetsmodellen för hälsofrämjande hembesök. Samarbete med läroanstalter.	Äldreomsorgen	2020–2021

Källor

Finansierings- och utvecklingscentralen för boendet (ARA): https://www.ara.fi/sv-FI/Lan_och_bidrag/Reparationsunderstod

Kommunförbundet
https://www.kommunforbundet.fi/social-och-halsovard/socialvard/social-och-halsovard/aldreservice/plan-att-stodja-den-aldre-befolkningen

Louhi kuntapalvelin
https://www.sitowise.com/fi/palvelut/smart-city-liikenteen-tietopalvelut/louhipalvelut-kunnille

Minnesförbundet: http://muistiliitto.fi

Guide för kommunerna
https://www.uusimaa2019.fi/files/22945/Opas_kunnille_Suunnitelma_ikaantyneiden_hyvinvoinnin_tukemiseksi_Uusimaa_2018.pdf

Borgå stads välfärdsberättelse

Borgå stads idrottsprogram (utkast): Idrott och motion med Borgå mått 2030

Befolkningsprognos för Borgå stad fram till år 2040 (MDI)

Borgå stads strategi: Drömmarnas Borgå 2030
https://www.borga.fi/library/files/5bacc533ed6b97b70400082d/kaupunkistrategia_ruotsi.pdf

Rajaniemi Jere (Äldreinstitutet): Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa
https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/09/Mielekk%C3%A4%C3%A4sti.pdf

Sotkanet.fi

SHM Publikationer 2017:7
Kvalitetsrekommendation för att trygga ett bra åldrande och förbättra servicen 2017–2019

Utredning av behovet av platser inom effektiverat serviceboende 2018.

Institutet för hälsa och välfärd: https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv

Statistikcentralen: http://tilastokeskus.fi/index_sv.html

Miljöförvaltningens gemensamma webbtjänst: http://www.ymparisto.fi/ikaantyneidenasuminen

Miljöministeriet: Boende och boendemiljöer för äldre och personer med minnessvårigheter