

Valtuustoaloite: Ehdotamme, että kuntaan perustetaan poikkisektorinen työryhmä, osana terveyden edistämistä, koordinoimaan tasa-arvoisia liikuntamahdollisuuksia vähän liikkuvien ikäihmisten hyväksi. Terveyttä edistävä liikunta kirjataan osaksi kunnan hyvinvointistrategiaa ja toimintasuunnitelmia.

Ikääntyvä Suomi – tavoitteena toimintakykyinen vanhusväestö

Vanhuuseläkkeellä oli viime vuodenvaihteessa 1 154 000 henkilöä. Yli 75-vuotiaiden määrä yli kaksinkertaistuu vuoteen 2040 mennessä (Tilanne 2012: 452 866, väestöennuste 2040: 947 917). Terveyserot ovat kasvamassa iäkkäiden keskuudessa. Vain muutama prosentti eläkeikäisistä liikkuu sekä kestävyys- että lihaskuntosuositusten mukaisesti, mikä vaarantaa itsenäisen asumisen kotona sekä iäkkäiden omaishoitajien hyvinvoinnin. Säännöllisen tasapaino- ja voimaharjoittelun on todettu olevan tehokkain yksittäinen keino kotona asuvien iäkkäiden kaatumisten ehkäisyssä. Vuonna 2010 kaikkien kaatumisvammojen akuuttivaiheen kustannukset olivat 45 miljoonaa euroa ja kustannusten ennustetaan kasvavan jyrkästi.

Fyysinen aktiivisuus tukee kustannustehokkaasti ikäihmisten terveyttä, toiminta- ja liikkumiskykyä sekä mielen hyvinvointia ja muistia. Lisäksi se torjuu yksinäisyyttä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on arvioinut, että jos koko iäkkään väestön toimintakyky vastaisi parhaiten koulutettujen tasoa, vähenisivät hoito- ja hoivakulut peräti puolella. Heikkenevä kuntatalous, pidemmät työurat ja iäkkäiden laitoshoidon vähentäminen luovat tarvetta ennaltaehkäiseville toimenpiteille.

Kunnan tilanne (esittäjätaho täyttää peilaten taustaa, kappale tai kaksi, esim. Kouvola)

Kunnan väestötietoja, iäkkäiden määrä jne.

Vuonna 2013 Kouvolaossa oli 75 vuotta täyttäneitä henkilöitä 9127 (SOTKANet). Tästä ikäluokasta joka toisen arvioidaan olevan liikkumiskyvyltään heikentynyt. Kouvolaossa on yksi liikuntaryhmä kohderyhmän 59 iästä kohden. Kouvolan 77 liikuntaryhmästä pääosa on järjestöissä vertaisohjaajien vetämiä. *Tiedonhaku: SOTKANet, TEAviisari, ATH, Hyvinvointikompassi, tutkimukset jne.*

Esittäjätaho

Valtuustoryhmä esittää, että perustetaan poikkisektorinen työryhmä, osana terveyden edistämistä, koordinoimaan tasa-arvoisia liikuntamahdollisuuksia vähän liikkuvien ikäihmisten hyväksi. Terveyttä edistävä liikunta kirjataan osaksi kunnan hyvinvointistrategiaa ja toimintasuunnitelmia.

Ydinryhmässä tulisi olla edustus sosiaali- ja terveystoimesta, liikuntatoimesta ja ikäihmisten parissa työskentelevistä järjestöistä. Lisäksi on tärkeää kuulla ikäihmisiä, vanhusneuvostoa, opetus- ja kulttuuri- sekä ympäristötoimea, teknistä toimea, yksityisiä palveluntuottajia, seurakuntaa ja muita keskeisiä tahoja.

Eri sektoreiden yhteistyö lisää iäkkäiden liikuntamahdollisuuksia kustannustehokkaasti

Voimaa vanhuuteen -ohjelma on tehnyt tuloksekasta kehittämistyötä valtion periaatepäätöksen (2002, 2008) mukaisesti 38 kunnassa kymmenen vuoden ajan toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) parissa. Ohjelmassa on perustettu kuntiin poikkisektorisia yhteistyöryhmiä, kehitetty ja otettu käyttöön hyviä toimintamalleja voima- ja tasapainoharjoitteluun, liikuntaneuvontaan sekä ulkoiluun. Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa on lisäksi vahvistettu eri ammattiryhmien ja vertaisohjaajien terveysliikunnan osaamista. Viidessä vuodessa on onnistuttu kaksinkertaistamaan kohderyhmälle tarjottujen liikuntatoimintojen määrä ja osallistujien luvut.

Paikalliset poikkisektoriset yhteistyöryhmät koostuvat kunnan sosiaali- ja terveys- sekä liikuntatoimesta, järjestöjen edustajista, ikäihmisistä, vertaisohjaajista ja muista keskeisistä toimijoista. Työhön tuo vahvistusta koko maassa 1000 kouluttajaa ja viestinviejinä toimii 22 valtakunnallista järjestökumppania.

Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelma (OKM 2011:30) liian vähän liikkuville ikäihmisille ponnistaa Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta. Toimenpideohjelma laajenee uusiin kohderyhmiin 60+ eläkkeelle siirtyviin, 75+ itsenäisesti asuviin, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia sekä kotihoidon, palveluasumisen ja pitkäaikaisen laitoshoidon piirissä oleviin ikäihmisiin. Toimenpideohjelma levittää verkostomaisella työtavalla kuntiin parhaaseen tietoon ja hyväksi todettuihin käytäntöihin perustuvaa liikuntaneuvontaa ja -toimintaa sekä esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä.

Voimaa Vanhuuteen – ja Toimenpideohjelman ohjausryhmässä on valtakunnallisten järjestöjen, asiantuntijaorganisaatioiden, eri hallinnonalojen ja rahoittajien edustajia edistämässä liian vähän liikkuvien ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti. Ohjelmia koordinoi Ikäinstituutti ja sitä toteutetaan Muutosta liikkeellä! 2020 -asiakirjan linjausten mukaisesti (STM 2013:10).