

Toimenpideohjelman yhteisen tekemisen painopisteet

1. Harmaantuva Suomi tarvitsee kustannustehokkaita keinoja terveyden edistämiseen

Suomi ikääntyy nopeasti. Vanhuuseläkkeellä oli 2014 yhteensä 1 154 000 henkilöä, ja nopeimmin kasvaa yli 75-vuotiaiden määrä. Tutkimusten mukaan eläkeikäisten fyysinen aktiivisuus on vähenemässä ja terveyserot ovat selvästi kasvaneet. Vain muutama prosentti eläkeikäisistä liikkuu sekä kestävyys- että lihas-kuntosuositusten mukaisesti, mikä vaarantaa itsenäisen asumisen kotona sekä iäkkäiden omaishoitajien hyvinvoinnin. Liikkumattomuus on lihavuuteen ja tupakointiin rinnastettava kansanterveydellinen ongelma.

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

Esimerkiksi säännöllisen tasapaino- ja voimaharjoittelun on todettu olevan tehokkain yksittäinen kotona asuvien iäkkäiden kaatumisten ehkäisykeino. Vuonna 2010 kaikkien kaatumisvammojen akuuttivaiheen kustannukset olivat 45 miljoonaa euroa ja kustannusten ennustetaan kasvavan jyrkästi.

2. Toimenpideohjelma liian vähän liikkuville ikäihmisille

Ikäihmisten liikunnan kansallista toimenpideohjelman (OKM julkaisuja 2011:30) päämääränä on edistää liian vähän liikkuvien ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti. Ohjelmaa toteutetaan Muutosta liikkeellä! -asiakirjan linjausten mukaisesti (STM 2013:10).

Ohjelman kohderyhmät

- Eläkevuodet edessä: eläkkeelle siirtyvät 60+ ikäiset ihmiset, joiden elämäntapaan liikunta ei ole kuulunut ja joiden liikkuminen saattaa vähentyä entistään eläkkeelle siirtymisen myötä.
- Kotona "kiikun kaakun": 75 + ikäiset ihmiset jotka asuvat vielä itsenäisesti tai kevyen tuen varassa kotona, mutta joiden itsenäistä selviytymistä uhkaavat alkavat liikkumisongelmat, muistisairaudet, masennus ja/tai yksinäisyys.

- Elämää hoivan piirissä: kotihoidon, palveluasumisen tai pitkäaikaisen laitoshoidon piirissä olevat (85+) toimintakyvyltään heikentyneet ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ikäihmiset.

Toimenpideohjelman kuudentoista ehdotuksen toteutukseen kannustetaan kaikkia toimijoita, jotka voivat edistää edellä mainittujen kohderyhmien hyvää vanhenemista. Tavoitteena on lisätä kuntiin parhaaseen tietoon ja hyväksi todettuihin käytäntöihin perustuvaa liikuntaan ohjausta ja -neuvontaa, ohjattua ja itsestä liikuntatoimintaa sekä esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä.

3. Toimenpideohjelma kutsuu yhteistyöhön

Vuonna 2014 toimenpideohjelma järjesti yhteistyössä aluehallintovirastojen kanssa eri puolilla Suomea kuusi Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaaria, joihin osallistui yhteensä 640 toimijaa. Seminaareissa verkostoiduttiin ja ideoitiin työpajoissa toimenpide-ehdotusten toteuttamista ikäihmisten eri kohderyhmien näkökulmista.

Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaarien työpajojen tuotosten pohjalta toteutettiin joulukuussa 2014 työseminaari, johon osallistuivat ohjelman johto- ja ohjausryhmät sekä aluehallintoviraston edustajat. Työseminaarissa linjattiin kohderyhmäkohtaiset painopisteet lähivuosien yhteiselle tekemiselle. Vuonna 2015 toimenpideohjelman ohjausryhmä laatii tarkennetut kohderyhmäkohtaiset toimintasuunnitelmat valituille painopisteille.

Kohderyhmäkohtaisia hyviä toimintatapoja valituista painopisteistä esitellään ja työstetään myös vuoden 2015 toimenpideohjelman avoimissa verkostotapaamisissa Vanhustyön, Sportec-, TERVESOS- ja Apuvälinemessujen yhteydessä. Tavoitteena on innostaa mahdollisimman moni toimija toteuttamaan valittuja painopisteitä. Toimenpideohjelman avoimeen Liikkeellä voimaa vuosiin -verkostoon on ilmoittautunut vuoden 2015 alkuun mennessä 240 henkilöä eri ammattiryhmistä ja sektoreilta. Lisäksi toimenpideohjelman viestintään ja yhteiseen tekemiseen ovat sitoutuneet ohjelman 23 valtakunnallista järjestökumppania.

4. Yhteisen tekemisen painopisteet kohderyhmittäin

- Eläkevuodet edessä:
 - **Eläkkeelle siirtyville kuntostartteja**
Eläkkeelle siirtyville, liian vähän liikkuville työntekijöille on tarjolla yksilöllistä tai ryhmässä toteutettavaa elintapaneuvontaa liikunnasta, ravinnosta ja mielen hyvinvoinnista, joka tukee uutta elämänvaihetta. Liian vähän liikkuville on "matalan kynnyksen" liikuntaan tutustumismahdollisuuksia, joiden avulla sytytetään kipinä liikkumiseen ja terveellisiin elämäntapoihin. Toimintaan kuuluu oleellisena osana kunnon ja osallistumisen seuranta. Toiminnan suunnittelussa on tärkeää huomioida myös mm. ikääntyvät työttömät ja muut erityisryhmät.

- **Senioriliikuntakortti liian vähän liikkuville**

Monessa kunnassa on käytössä senioriliikuntakortteja, joiden käyttö eroaa mm. ikärajoissa, sisällöissä tai hinnassa. Korttien käyttökoke- muksia on selvitettävä ja jaettava niistä tietoa kuntien liikunnan edistä- mistyön tueksi. Maksuttomia tai edullisia senioriliikuntakortteja on paremmin kohdennettava terveytensä kannalta liian vähän liikkuville.
- **Kotona kiikun kaakun:**
 - **Liikuntaan ohjausta laajalla rintamalla**

Kotona asuvat, liian vähän liikkuvat ikäihmiset on löydettävä parem- min mm. sisällyttämällä liikuntaan ohjaus hyvinvointia edistä- viin/ennaltaehkäiseviin kotikäynteihin sekä järjestämällä matalan kyn- nyksen ohjausta liikuntaan sellaisissa paikoissa, joissa iäkkäät ovat (esim. palvelutalot, terveyskeskukset, harrastustoiminta ja kirjastot). Ikäihmisten parissa toimivan sosiaali- ja terveystoimen henkilöstön ja järjestöjen vertaisohjaajien roolia ja osaamista on vahvistettava liikun- taan ohjauksessa.
 - **Lisätään tietoa ja vaikutetaan asenteisiin**

Ikäihmisten ja heidän lähiverkostonsa (mm. läheiset, omaiset, ystä- vät, kotihoidon henkilökunta, lääkäri) tietoa ja tahtoa on vahvistettava edistämään toimintakykyistä vanhuutta fyysisen aktiivisuuden avulla mm. kampanjoilla ja jakamalla hyviä toimintatapoja. Kuntapäätäjien tietoa ja ymmärrystä ennaltaehkäisevän terveystoimen merkitykses- tä lisätään mm. aloitteiden, tietopakettien ja tapaamisten avulla.
- **Elämää hoivan piirissä:**
 - **Liikkuminen osaksi arkea**

Hoitohenkilöstön, omaisten ja läheisten sekä järjestöjen vertaisohjaa- jien on kannustettava ja avustettava tukea tarvitsevia ikäihmisiä liik- kumaan ja ulkoilemaan säännöllisesti. Liikkuminen on luontainen osa päivittäistä elämää ja hoitotoimenpiteitä iäkkään tarpeet ja toiveet huomioiden, pienin askelin eteenpäin.
 - **Toimintakulttuuri liikkumista suosivaksi**

Toimintakulttuurin muutos edellyttää hyvää johtamista ja henkilöstön asenteiden muutosta sekä osaamisen vahvistamista. Liikkumissuunni- telma on osa hoito-, palvelu- ja kuntoutussuunnitelmaa. Ohjattuja lii- kuntahetkiä tarjotaan päivittäin ja niitä toteutetaan myös osana muuta toimintaa mm. liikuntaa ja kulttuuria yhdistämällä. Ulkoilu on olennai- nen osa hyvää hoitoa.