

Ikäihmisten terveystoiminta osaksi päätöksentekoa

1. 75 vuotta täyttäneiden määrä yli kaksinkertaistuu vuoteen 2040 mennessä. Heistä yhä useampi on yli 90 vuotta täyttänyt.

Muistettava: Eläkkeelle siirtyvät ikäihmiset ovat terveempiä ja toimintakykyisempiä kuin aikaisemmat ikäluokat.

Parannettavaa: Liikuntaa arastelevat, usein matalamman koulutustason omaavat ikäihmiset tulee kannustaa liikunnan pariin. THL on arvioinut, että jos koko iäkkään väestön toimintakyky vastaisi parhaiten koulutettujen tasoa, vähenisivät hoito- ja hoivakulut peräti puolella.

Ratkaistavat ongelmat

- Vuosittain yli 7.000 lonkkamurtumaa, joista suurin osa johtuu kaatumisesta. Akuuttivaiheen hoitokustannukset vuosittain 45 miljoonaa euroa ja ne kasvavat jyrkästi
- Muistisairauksiin sairastuu 13.000 vuosittain. Lisäksi 120.000 ihmisellä on lievä muistin ja tiedonkäsittelyn heikentyminen
- Yksinäisyydestä kärsi kolmannes yli 75 vuotta täyttäneistä
- Vakavasti masentuneita 65 vuotta täyttäneistä on 2-3 %

2. Liikunta on helppo, halpa ja iäkkäille mieluisa tapa edistää terveyttä

Muistettava: Liikunta on pätevä keino tukea laaja-alaisesti hyvinvointia, ennaltaehkäistä ja hoitaa sairauksia sekä kuntoutua.

Parannettavaa:

- Ikäihmisille on tarjolla liikuntamahdollisuuksia vähemmän kuin nuoremmille
- Joka toinen liikuntakykyinen kotona asuva kokee lähiympäristössään esteitä, jotka heikentävät mahdollisuuksia liikkua itsenäisesti ulkona
- Fyysisen aktiivisuuden etuja ei tunneta eikä käytetä riittävästi liikku- mis- ja toimintakyvyn parantamisessa, muistisairauksien ehkäisyssä sekä masennuksen ja yksinäisyyden torjumisessa

Ratkaistavat ongelmat

- Liikkumattomuus on kansanterveydellinen ongelma
- Terveysterot ovat kasvamassa iäkkäiden keskuudessa
- Vain muutama prosentti eläkeikäisistä liikkuu sekä kestävyys- että lihas-kuntosuositusten mukaisesti

3. Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma osaksi hallitusohjelmaa 2015

Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelman päämääränä on edistää liian vähän liikkuvien ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti. Toiminta kohdistuu 60+ eläkkeelle siirtyviin, 75+ itsenäisesti asuviin, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia sekä kotihoidon, palveluasumisen ja pitkäaikaisen laitoshoidon piirissä oleviin ikäihmisiin.

Ohjelman tavoitteena on lisätä kuntiin parhaaseen tietoon ja hyväksi todettuihin käytäntöihin perustuvaa liikuntaan ohjausta ja -neuvontaa, ohjattua ja itsenäistä liikuntatoimintaa sekä esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä.

Pääosa toimintakykyä ja liikkumista edistävistä toimenpiteistä tehdään muualla kuin liikuntasektorilla, siksi tarvitaan kaikkien valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten sektoreiden ja toimijoiden yhteistyötä. Näin saadaan niukat resurssit tehokkaaseen käyttöön.

Toimenpideohjelman ([OKM 2011:30](#)) ohjausryhmässä on valtakunnallisten järjestöjen, asiantuntijaorganisaatioiden, eri hallinnonalojen ja rahoittajien edustajia. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti ja sitä toteutetaan Muutosta liikkeellä! 2020 -asiakirjan linjausten mukaisesti ([STM 2013:10](#)).

Kirjaus hallitusohjelmaan: *Ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti tuetaan Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman ehdotusten pohjalta. Tavoitteena on saada kuntien terveydenedistämistyöhön mukaan poikkihallinnollisia työryhmiä, jotka koordinoivat ja toteuttavat liian vähän liikkuvien ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Terveyttä edistävä liikunta on osa kaikkien kuntien hyvinvointistrategioita.*

4. Yhteisen tekemisen painopisteet kohderyhmittäin

Toimenpideohjelman Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaarien työpajojen tuotosten pohjalta linjattiin kohderyhmäkohtaiset painopisteet lähivuosien yhteiselle tekemiselle. Vuoden 2015 aikana laaditaan tarkennetut kohderyhmäkohtaiset toimintasuunnitelmat valituille painopisteille.

Toimenpideohjelman avoimeen Liikkeellä voimaa vuosiin -verkostoon on ilmoittautunut vuoden 2015 alkuun mennessä reilut 260 henkilöä eri ammattiryhmistä ja sektoreilta. Lisäksi toimenpideohjelman viestintään ja yhteiseen tekemiseen ovat sitoutuneet ohjelman 23 valtakunnallista järjestökumppania, 38 Voimaa vanhuuteen -ohjelman kuntaa sekä satoja Ikäinstituutin aluekouluttajaa.

- Eläkevuodet edessä (60+):
 - **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 käyttökokemuksia on selvitettävä ja jaettava niistä tietoa kuntien liikunnan edistämistyön tueksi. Maksuttomia tai edullisia senioriliikuntakortteja on paremmin kohdennettava terveytensä kannalta liian vähän liikkuville.
- Kotona kiikun kaakun (75+):
 - **Liikuntaan ohjausta laajalla rintamalla**
Kotona asuvat, liian vähän liikkuvat ikäihmiset on löydettävä paremmin mm. sisällyttämällä liikuntaan ohjaus hyvinvointia edistäviin/ennaltaehkäiseviin kotikäynteihin sekä järjestämällä matalan kynnyksen 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 liikuntaan ohjauksessa.

- **Lisätään tietoa ja vaikutetaan asenteisiin**
Ikäihmisten ja heidän lähiverkostonsa (mm. läheiset, omaiset, ystävät, 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 terveysliikunnan merkityksestä lisätään mm. aloitteiden, tietopakettien ja tapaamisten avulla.
- Elämää hoivan piirissä (85+):
 - **Liikkuminen osaksi arkea**
Hoitohenkilöstön, omaisten ja läheisten sekä järjestöjen vertaisohjaajien on kannustettava ja avustettava tukea tarvitsevia ikäihmiä liikkumaan 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. Liikkumissuunnitelma on osa hoito-, palvelu- ja kuntoutussuunnitelmaa. Ohjattuja liikuntahetkiä tarjotaan päivittäin ja niitä toteutetaan myös osana muuta toimintaa mm. liikuntaa ja kulttuuria yhdistämällä. Ulkoilu on olennainen osa hyvää hoitoa.

5. Lisämateriaalit:

- [Liikunta ja ikääntyminen -julkaisu](#)
- [Ikäihmisten liikunnan asiantuntijat -video](#)
- [Valtuustoaloitemalli kunnan poikkisektorisesta työryhmästä](#)