



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Liikunta ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2013:5



LIIKUNNAN MONET HYÖDYT:

Hidastaa lihasvoiman vähenemistä

**Ylläpitää tasapainoa, liikkuvuutta,
notkeutta ja nivelten hyvinvointia**

**Parantaa hengitys- ja verenkierto-
elimistön kuntoa**

Vahvistaa luustoa

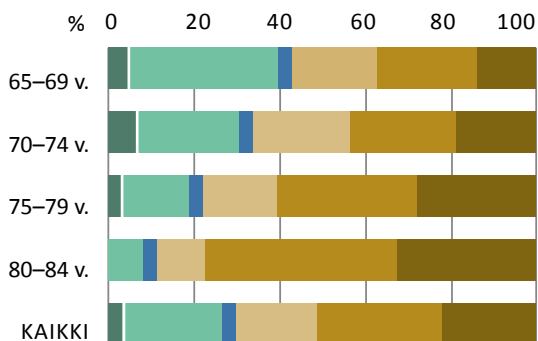
Parantaa unen laatua

Tuottaa mielen hyvinvointia

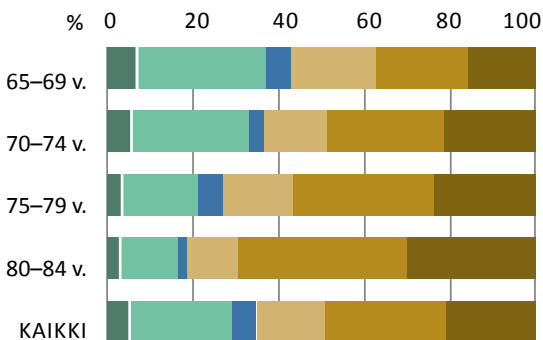
Senioritanssi on laajasti levinnyt ikäihmisten liikuntamuoto.







ELÄKEIKÄISTEN TERVEYSLIIKUNNAN RIITTÄVYYS
VUONNA 2009. 65–84 -VUOTIAIDEN SUOMA-
LAISTEN NAISTEN JA MIESTEN TERVEYSLIIKUNTA
IKÄRYHMITÄIN (%).

NAISET



MIEHET



-  Suosituksen mukaisesti kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua
-  Suosituksen mukaisesti kestävyysliikuntaa, ei tarpeeksi lihaskuntaa
-  Ainakin 2 pv/vk lihaskuntoharjoittelua, ei tarpeeksi kestävyysliikuntaa
-  Reipasta tai rassittavaa kestävyysliikuntaa ja/tai lihaskuntaa, mutta ei riittävästi
-  Vain verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa ja/tai tasapainoharjoittelua
-  Ei säännöllistä liikuntaa

Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia

Päivittäinen liikunta on ikäihmiselle elinehto. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta sen avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä. Hengitys- ja verenkiertoelimistö tarvitsevat säännöllistä liikuntaa pysyäkseen kunnossa.

Liikkuminen vahvistaa myös mielen hyvinvointia ja muistia sekä tarjoaa mahdollisuuksia tavata muita ihmisiä. Riittävä päivittäinen liikunta tukee merkittävästi pitkäaikaisairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.

Suomalaiset ikäihmiset ovat monipuolisia liikkuja. Suositettuja kestävyyslajeja ovat kävely, pyöräily, uinti ja hiihto, joista arkikävely muodostaa tärkeän päivittäisen liikuttamisen kivijalan. Myös kotivoimistelu on edelleen yleistä miehillä ja naisilla. Kuntosaliharjoittelu lisää suosiotaan.

Selvitysten mukaan kävely ja muu liikunta ovat kuitenkin vähenemässä ja vain muutama prosentti eläkeikäisistä liikkuu sekä kestävyys- että lihaskuntosuositusten mukaisesti. Myös tasapainoharjoittelu on liian vähäistä.



Vain muutama prosentti eläkeläisistä liikkuu sekä kestävyys- että lihaskuntosuositusten mukaisesti.

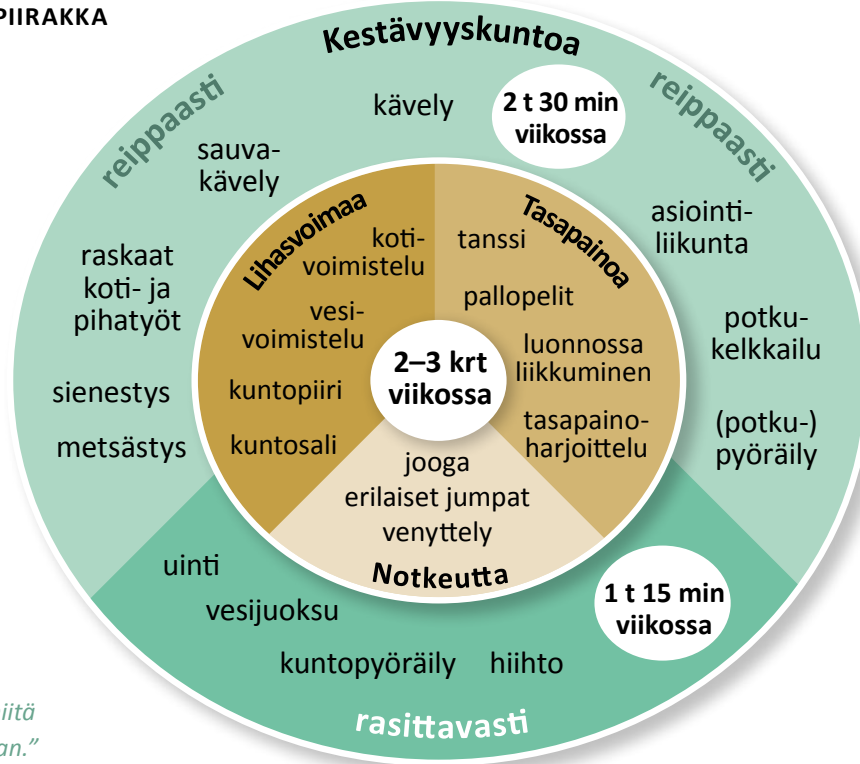
VIIKOITTAINEN LIIKUNTAPIIRAKKA YLI 65-VUOTIAILLE

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin **2 t 30 min reippaasti** TAI **1 t 15 min rasittavasti**.

LISÄKSI

- lisää **lihasvoimaa**
- kehitä **tasapainoa**
- pidä yllä **notkeutta** ainakin kaksi kertaa viikossa

”Jo kymmenen minuutin reippaat liikuntatuokiot edistävät terveyttä, kunhan niitä kertyy riittävästi viikon mittaan.”



Lähde: UKK-instituutti

MYÖNTEISTÄ

Liikkeellä olo ja liikunta ovat suomalaisille ikäihmisille luontainen ja mie-luisa osa päivittäistä elämää.

HAASTEELLISTA

Vain pieni osa ikäihmisistä liikkuu liikunta-suositusten mukaisesti. Erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelu on liian vähäistä.

Lähteet:

Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2011 ja niiden muutokset 1993–2011 (THL Raportti 56/2012)

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 (OKM 2011:15)

Käypä hoito -suositus liikunnasta (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, päivitys 2012)

Säännöllisesti ja monipuolisesti

Tärkeintä ikäihmiselle on välttää liikkumatto-muutta. Keskeistä on arkiliikunta, jota ohjattu liikunta täydentää. Kestävyysliikuntasuositus täyttyy esimerkiksi kävelemällä ulkona päivittäin. Ulkoilu virkistää myös mieltä. Lisäksi on tärkeää harjoittaa voimaa, tasapainoa ja nivelliikkuvuutta vähintään kaksi kertaa viikossa. Säännöllinen tasapaino- ja voimaharjoittelu on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia iäkkäänä.

Tarvittaessa liikuntaharjoittelu perustuu kokonaisvaltaiseen ja myös yksilölliseen suunnitelmaan, jossa otetaan huomioon terveydentila, lääkitys ja ravitsemus. Liikkumissuunnitelman tekee esimerkiksi kuntoutus- tai liikunta-alan ammattilainen.



Tää on ihan välttämätöntä, ettei näänny tuonne neljän seinän sisään. Hyvä porukka saa lähtemään... on oikein semmonen voittaja olo!”

Suomessa tapahtuu vuosittain yli 7 000 lonkkamurtumaa, joista suuri osa johtuu kaatumisesta. Yhden lonkkamurtumapotilaan hoito on ensimmäisenä vuonna noin 20 000 euroa. Pahimmillaan kaatuminen voi merkitä iäkkäälle itsenäisen toimintakyvyn menetystä ja riskiä joutua pysyvästi laitoshiitoon. Kaatuminen aiheuttaa usein liikkumisen pelkoa.



MYÖNTEISTÄ

Säännöllinen, nousujohteinen ja yksilöllinen liikuntaharjoittelu parantaa toimintakykyä iäkkäänä.

HAASTEELLISTA

Liikkumisen hyödyt ikäihmisille eivät ole yleisesti tiedossa eikä liikuntaa käytetä riittävästi terveyden edistämiseksi.

Lähteet:

Global Recommendations on Physical activity for Health (WHO 2010)

Physical Activity Guidelines for Americans (HHS 2008)

Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus

(Suomen Fysioterapeutit 2011)



TIESITKÖ?

Fyysisesti aktiivinen arki on toimiva ja kustannustehokas keino tukea ikäihmisen toimintakykyä ja itsenäistä asumista kotona.

Liikkeellä voimaa vuosiin

– IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN KANSALLINEN TOIMENPIDEOHJELMA



IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN TOIMENPIDEOHJELMA

Suomalaisten ikäihmisten määrä kasvaa tulevaisuudessa. Vuonna 2040 yli joka neljäs suomalainen on 65-vuotias tai sitä vanhempi. Suhteellisesti eniten kasvaa iäkkäimpien määrä.

Vaikka eläkkeelle siirtyvät ikäihmiset ovat terveempiä ja toimintakykyisempiä kuin aikaisemmin, terveyserot ovat kasvamassa. Ikäihmisistä lähes 90 % asuu itsenäisesti tai säännöllisen kotihoidon avulla, ja vain noin 10 % on tehostetun palveluasumisen tai laitoshoidon piirissä.

Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman päämääränä on edistää liian vähän liikkuvien ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia harjoittaa liikuntaa suositusten mukaisesti. Kohderymänä 60 + eläkkeelle siirtyvät, 75 + itsenäisesti asuvat, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia sekä kotihoidon, palveluasumisen ja pitkäaikaisen laitoshoidon piirissä olevat ikäihmiset.

Toimenpideohjelman *kuudentoista toimenpidehdotuksen* toteutukseen kannustetaan kaikkia toimijoita, jotka voivat edistää hyvää vanhenevista.

Tavoitteena on lisätä parhaaseen tietoon ja hyviksi todettuihin käytäntöihin perustuvaa liikuntaneuvontaa ja -toimintaa sekä esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä. Tämä edellyttää osaamisen vahvistamista sosiaali-, terveys-, liikunta- ja teknisessä toimessa sekä järjestöissä. Ikäihmisten terveyttä edistävä liikunta on tärkeä sisällyttää valtakunnallisten sekä paikallisten toimijoiden ja kuntien eri hallinnon aloja koskeviin hyvinvointistrategioihin. Myös ikäihmisiä koskivissa laeissa liikunnalla tulee olla tärkeä sija.

Kaikkien toimijoiden, jotka työssään voivat edistää ikäihmisten liikuntaa, on tärkeä lisätä keskinäistä tiedonvaihtoa ja paikallista yhteistyötä. Hyvä toimintatapa on sisällyttää ikäihmisten liikunta osaksi monisektoristen yhteistyöryhmien työtä. Ikäihmisten mielipiteet otetaan huomioon esimerkiksi kuulemalla vanhusneuvostoja (*toimenpide-ehdotukset 1–3*).

Toimenpideohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti yhteistyössä ohjaus- ja viestintäryhmän kanssa ja sitä rahoittavat OKM, STM ja RAY. Ohjelmaa toteutetaan Muutosta liikkeellä! -asiakirjan linjausten mukaisesti (STM 2013:10).

Lisätietoja: www.liikkeellavoimaavuosiin.fi

YHTEISTYÖLLÄ LISÄÄ JA LAADUKKAITA:

LIKKUMIS- YMPÄRISTÖJÄ

Tekninen toimi
Liikuntatoimi
Opetustoimi
Taloyhtiöt ja palvelutalot

OMATOIMISEEN LIKKUMISEEN KANNUSTAMINEN
• Vertainen • Lääkäri • Läheinen • Terveydenhoitaja •
Fysioterapeutti • Liikunnanohjaaja • Vanhustyöntekijä



Riittävästi
liikkuva
ikäihminen

TIETOA JA NEUVONTAA

Liikuntatoimi
Eläkeläis-, kansanterveys-
ja liikuntajärjestöt
Potilasjärjestöt
Palvelutalot
Liikunta- ja urheiluseurat
Kansanopistot
Yksityiset palveluntuottajat

OHJATTUJA LIKKUNTA- TOIMINTOJA

Sosiaali- ja terveystoimi
Kansalais- ja työväenopistot
Oppilaitokset
Kuntoutuslaitokset
Liikunta- ja urheiluopistot
Apteekit
Seniори- ja vanhustyönjärjestöt

MYÖNTEISTÄ

Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelma innostaa, kokoaa yhteen ja tukee paikallisia terveysliikunnan toimijoita.

HAASTEELLISTA

Saada päättäjät sitoutumaan ikäihmisten liikunnan edistämiseen. Ottaa käyttöön uusia toimintatapoja, joiden avulla eri toimijat yhdistävät voimavaransa liikkuvan vanhuuden puolesta.



TIESITKÖ?

Ikäihmisten liikuntatarjonta ei ole tasarvoista alueellisesti eikä suhteessa muihin väestöryhmiin. Toimintakyvyttään heikentyneiden ikäihmisten liikunnasta vaikeuttaa mm. esteellinen ympäristö ja kuljetusten puute.

TUNNISTAMINEN, INNOSTAMINEN JA NEUVONTA

Ikäihmiset tarvitsevat lisää helposti saavutettavaa liikuntaneuvontaa (*toimenpide-ehdotus 6*). Neuvonnan lisääminen edellyttää sosiaali- ja terveystoimen lisäksi toteutukseen mukaan liikuntatoimen, paikalliset järjestöt ja yksityiset toimijat.

Toiminta- ja liikkumiskyvyn arviointi on osa laadukasta neuvontaa tai osa ikäluokan toimintakykyarviointia, ja siinä tulee huomioida ikään-tyneen terveydentila, lääkitys ja ravitsemus. Liikuntaneuvontaa voidaan toteuttaa mm. seniori-infoissa, terveyskeskusten vastaanottotilanteissa, kotikäynneillä tai sisällyttää hoito- ja palvelutarpeen arviointiin.

MONIPUOLINEN LIIKUNTATARJONTA

Omaehtoista liikkumista lisätään mm. edullisten seniorikorttien, esteettömien ja turvallisten kävelyteiden sekä lähiliikuntapaikkojen avulla (*toimenpide-ehdotus 7*). Liikunnan järjestäjien on tehokkaasti tiedotettava tarjolla olevista liikuntamahdollisuuksista. Ohjattua liikuntaa tulee lisätä laaja-alaisella yhteistyöllä ja vertaisvoimin. Liikunta-, sosiaali- ja terveystoimen ohjattun liikunnan lisäksi liikuntaa ikäihmisille voivat tarjota eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöt sekä liikuntaseurat.

Toimintakyvyiltään heikentyneille kotona asuville iäkkäille tarvitaan lisää ohjattua liikuntatoimintaa. Heidän osallistumisensa edellyttää usein tukitoimia esim. kuljetusten järjestämistä. Lisäksi liikunta tulee liittää osaksi palvelutalojen ja pitkäaikaishoidon yksiköiden toimintakulttuuria.



Hyviä käytäntöjä ja työkaluja:

Monet eläkejärjestöjen paikallisyhdistykset tarjoavat ikäihmisille mm. ohjattua liikuntaa, liikunnan vertaisohjaajakoulutusta, virikepäiviä ja materiaaleja. www.eetury.fi

Ikäinstituutin koordinoima Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveystoimintasuunnitelmissa (+75) on kehitetty mentorointimalli levittämään ikäihmistien liikunnan hyviä toimintatapoja ja edistämään kuntien poikkihallinnosta yhteistyötä. Lisäksi Ikäinstituutti kouluttaa eri ammattiryhmiä ja vertaisia sekä ylläpitää kouluttajaverkoston ja tuottaa oppi- ja viestintämateriaaleja.

www.voimaavanhuuteen.fi

www.liikkeellavoimaavuosiin.fi/tyon-tueksi

www.voitas.fi

www.ikainstituutti.fi

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma tukee taloudellisesti aikuisväestön paikallista liikuntatoimintaa, järjestää koulutuksia, kampanjoita, tapahtumia sekä tuottaa materiaalia. Yhtenä kohderyhmänä on eläkkeelle siirtyvät ja juuri siirtyneet (60+). www.kki.likes.fi

Suomen Voimisteluliiton IKILIIKE -kehittämishanke tarjoaa voimisteluseurojen ohjaajille koulu-

tusta ja valmistuntimateriaaleja ikääntyvien liikuttamiseen. www.voimistelu.fi

Soveltava Liikunta Soveli ry tarjoaa koulutus-, asiantuntija- ja viestintäpalveluja sekä ylläpitää valtakunnallista soveltavan liikunnan kouluttajaverkoston. www.soveli.fi

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) tuottaa tutkimus- ja tilastotietoa ikäihmistien terveydestä, toimintakyvystä ja hyvinvoinnista, esimerkkinä ATH-tutkimus. Tarjolla on monenlaisia työkaluja mm. iäkkäiden neuvontapalvelut ja hyvinvointia edistävät kotikäynnit -verkko-opas, iäkkäiden kaatumisten ehkäisy -opas ja Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin (TOIMIA) – tietokanta. www.thl.fi

UKK-instituutti tuottaa materiaaleja mm. liikumis- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen, liikkumisen turvallisuuden edistämiseen, kaatumisten ehkäisyyn ja terveystoimintasuunnitelmissa sekä järjestää täydennyskoulutusta terveyden ja liikunnan ammattilaisille.

www.ukkinstituutti.fi

MYÖNTEISTÄ

Kotona asuville, vähän liikkuville ikäihmisille on kehitetty hyviä toimintatapoja liikuntaneuvontaan ja -toimintaan mm. Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa.

HAASTEELLISTA

Liian vähän liikkuvien tunnistaminen on vaativaa, eikä heille ole riittävästi tarjolla liikuntaneuvontaa. Liikuntatoiminta on kohdennettu usein hyväkuntoisille ikäihmisille.

TIESITKÖ?

On tavallista, ettei liikkumisen kuulu palvelutalojen toimintakulttuuriin eikä hoito- ja palvelusuunnitelmiin.

LIKKUMAAN INNOSTAVAT OLOSUHTEET

Ikäihmisen yleisin liikkumisen tapa on asiointi kävellen. Palvelutalojen- ja asuntojen läheisyyteen ja alueille, jossa asuu vanhempaa ikäpolvea, tulee lisätä turvallisia ja esteettömiä kävely- ja pyöräilyreittejä. Arkiliikuntaa tuetaan rakentamalla toiminnallisia puistoja, kuntopolkuja ja lähiliikuntapaikkoja (*toimenpide-ehdotus 4*).

Pihojen esteettömyys ja turvallisuus varmistetaan riittävällä valaistuksella, kaiteilla ja levähdyspaikoilla sekä talvella säännöllisellä hiekoituksella ja auruksella.

Seniorikuntasaleja tarvitaan lisää. Uudisrakentamisen lisäksi on välttämätöntä saneerata ja ottaa käyttöön mm. taloyhtiöiden kerhotiloja ja koulujen liikuntasaleja (*toimenpide-ehdotus 5*).

Lähteet:

Hallitusohjelma 22.6.2011

lääkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu -julkaisu (OPM 2008 Liikuntapaikkajulkaisu 94)

Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinjoista (STM Julkaisuja 2002:2)

The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care (Erja Rappe / University of Helsinki 2005 Publications 24)

Hyödyllisiä linkkivinkkejä:

www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi

- esimerkkikohteita, suunnitteluvinkit ja materiaalipankki

www.liikuntakaavoitus.fi

- suosituksia liikuntaa suosivan elinympäristön suunnitteluun

www.esteeton.fi

- liikkumisen esteettömyyteen liittyviä ratkaisuja

www.suomenlatu.fi

- työkaluja ulkoilun olosuhdetyöhön

www.liikuntapaikat.fi

- suomalaisten liikuntapaikkojen tietopankki



TIESITKÖ?

Ulkona liikkuminen ehkäisee masentuneisuutta, tukee itsenäisyyttä ja oman elämän hallintaa.

MYÖNTEISTÄ

Terveellisiin liikkumistapoihin kannustava arkiympäristö on kirjattu niin hallitusohjelmaan kuin valtioneuvoston periaatepäätöksiin.

HAASTEELLISTA

Toimintakyvyiltään heikentyneille ikäihmisille tarvitaan lisää turvallisia, esteettömiä ja helposti saavutettavia sisä- ja ulkoliikuntatiloja.

TIEDON JA OSAAMISEN VAHVISTAMINEN

Tietoa ja ymmärrystä ikäihmisten terveystiikunnasta ja sen merkityksestä tulee lisätä. Eläkkeelle siirtyville ja kotona asuville ikäihmisille järjestetään oppimistilaisuuksia, joissa kerrotaan liikuntasuosituksista ja terveellisistä elämäntavoista sekä innostetaan liikkumaan. Lisäksi ikäihmisten liikunnan mahdollisuuksista ja liikuntasuosituksista viestitään laajalle yleisölle yhteisten kampanjoiden ja tapahtumien avulla (toimenpide-ehdotukset 10–12).

Ikäihmisten terveystiikunnan osaamista laajennetaan eri ammattiryhmiin ja vapaaehtoistyöhön. Ikäihmisten liikunnan osaamista sisällytetään eri oppilaitosten opetussuunnitelmiin ja asiantuntijaorganisaatioiden koulutustarjontaan. Tutkimustiedon ja käytännön vuoropuhelua lisätään järjestämällä säännöllisesti ikäihmisten liikunnan foorumi (toimenpide-ehdotukset 8 ja 14).

Ikäihmisten liikunnan koulutuksia tarjoavat mm. Ikäinstituutti, UKK-instituutti ja SoveLi ry. Myös eri järjestöt kouluttavat jäseniään vertaisohjajiksi. Ikäinstituutti koordinoi laajaa ikäihmisten terveystiikunnan kouluttajaverkostoa (toimenpide-ehdotus 9).

Esteettömästi eteenpäin!



TULE TOTEUTTAMAAN IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN TOIMENPIDEOHJELMAA!

Haemme Liikkeellä voimaa vuosiin -verkostoomme uusia toimijoita, joilla sydän sykkii ikäihmisten terveysliikunnalle. Tule tekemään vaikuttavaa ja ennakkoluulotonta yhteistyötä liian vähän liikkuvien ikäihmisten hyväksi.

Verkosto tarjoaa sinulle

- tietoa ja materiaalia terveysliikunnan hyvistä toimintatavoista ja ikäihmisten liikunnan kansallisesta toimenpideohjelmasta
- kutsuja verkostotapaamisiin, joissa rakennetaan paikallista yhteistyötä ja toimenpideohjelman toteutusta
- uusia kontakteja ja ideoita oman työsi tueksi
- mahdollisuuden tuoda oma osaamisesi muiden käyttöön

Ilmoittaudu mukaan: www.liikkeellavoimaavuosiin.fi



Lihasten käyttö on
välttämätöntä
toimintakyvylle!





Valtion liikuntaneuvosto painottaa

Väestö ikääntyy vauhdilla – onko muutos todella tiedostettu?

Suomi on Euroopan nopeimmin ikääntyvä maa. Yli 65-vuotiaiden osuuden väestöstä arvioidaan nousevan nykyisestä 17 prosentista 27 prosenttiin vuoteen 2040 mennessä. Samalla työikäisten osuus väestöstä vähenee olennaisesti. Ikääntymistä ja liikuntaan voi tarkastella monesta näkökulmasta, joista kansantaloudellisesti merkittävin on ikääntyneen väestön toimintakyvyn turvaaminen. Liikkumattomuus on nousut maailmanlaajuisesti liikalihavuuteen ja tupakointiin rinnastuvaksi kansanterveydelliseksi ongelmaksi ja on osaltaan vaikuttamassa kasvaviin sosiaali- ja terveyskuluihin, jotka muodostavat noin puolet kuntasektorin menoista. Ikääntymisestä aiheutuvan julkisten kustannusten osuus Suomen valtion vuosittaisesta bruttokansantuotteesta kasvaa vuoteen 2060 mennessä yli kaksinkertaiseksi EU:n keskiarvoon nähden.

Tuoreiden tutkimusten mukaan vain muutama prosentti eläkeikäisistä liikkuu sekä kestävyys- että lihaskuntosuositusten mukaisesti. Liikunnan merkitys ikäihmisten toimintakyvylle on osoitettu lukuisin tutkimuksin. Liikunta on edullinen terveyden edistämisen keino, jota ei ole määrätietoisesti otettu käyttöön ikäihmisten terveys- ja toimintakykyerojen kaventamiseksi. Ikäihmisten liikunnan osalta tarvitaan nykyistä enemmän ohjausresursseja, jotka samanaikaisesti tuottavat runsaasti iloa, hyötyä ja sosiaalista osallisuutta sekä usein myös terveydenhoitokulujen säästöjä.

Ikäihmisten ryhmä on heterogeeninen

Ikäihmisten joukko on hyvin heterogeeninen ja vahvasti polarisoitunut terveyden ja toimintakyvyn suhteen. Liikuntat erot ovat suuret. Aktiivisimmat ikäihmiset liikkuvat entistä enemmän ja passiivisimmat vähemmän, mikä tulee huomioda toimenpiteitä suunnattaessa. Ikäihmisten liikunnan kirjo voi vaihdella tavoitteellisesta kilpaharrastuksesta yhdistysten järjestämiin kuntojumppiin tai kävelyyn rollaattorin kanssa. Eläkeikä tuo mukanaan monia muutostekijöitä, jotka vaikuttavat myös liikunnan merkitykseen ikäihmisen elämässä. Pääsääntöisesti vapaa-aika lisääntyy ja sosiaaliset verkostot muuttuvat. Tämä tarjoaa ikäihmisille mahdollisuuksia osallistua liikunnan vapaaehtoistyöhön tai yhdistystoimintaan.

Ikäihmisten liikuntaa edistettävä kaikessa päätöksenteossa

Merkittävä osa liikuntaa edistävästä toimenpiteistä tehdään muualla kuin liikuntasektorilla. Liikunta-alalla tarvitaan kuntien liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoimen, eläkeläisjärjestöjen ja myös liikuntaseurojen panosta sekä hyvää yhteistyötä. Laadukkaiden liikuntapalvelujen lisäksi on tärkeää varmistaa kuljetuspalveluiden ja avustajien saatavuus, turvallinen ja esteetön elinympäristö sekä riittävä liikuntaneuvonta. Ikäihmisten toimintaympäristö risteää sosiaali- ja terveystoimen, kulttuuri- ja kirjastotoimen, liikenne- ja ympäristötoimen, teknisen toimen sekä kaavoituksen toimialoilla. Keskeisenä haasteena on ottaa ikäihmisten liikunta osaksi kuntien strategiaa ja kunnallista päätöksentekoa.

Kuntien peruspalveluiden arviointi (2008) osoittaa, että ikäihmisten liikunnan kehittäminen on kirjattu kunnan strategioihin 42 % kunnista. Ikäihmisten ohjattua liikuntaa järjestetään lähes kaikissa kunnissa, mutta yli puolet viranhaltijoista arvioi, ettei tarjonta ole riittävää. Kaikista ikäihmisten liikuntapalveluista tiedotetaan koordinoitusti noin 20 % kunnista, yli puolessa kunnista kukin toimija tiedottaa omista palveluistaan. Ikäihmisten liikuntapalvelujen koordinoimiseksi ja kehittämiseksi tehdään säännöllistä yhteistyötä vain yli puolessa kunnista. Vastauksissa korostuu tiedon puute muiden toimijoiden palvelutarjonnasta. Vuoden 2012 Tea-viisaritietojärjestelmän tietojen mukaan 45 prosentissa kunnista ikäihmisten kansallista toimenpideohjelmaa ei ole käsitelty luottamusmiesshallinnossa. Vain kuudessa prosentissa kunnista sen pohjalta oli keskusteltu ja tehty päätöksiä.

Liikunnan asemaa vahvistettava osana sosiaali- ja terveyssektorin toimintaa

Sosiaali- ja terveydenhuollon sektorilla tehdään arvokasta työtä ikäihmisten terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi, mutta parantamisen varaakin on. Olennaisessa osassa on terveydenhuollon ammattilaisten antama terveysneuvonta. Liikuntaneuvonta tulisi sisällyttää kaikkeen asiakastyöhön esimerkiksi kotihoidossa, vanhusten neuvontapalveluissa, terveydenhoitajan vastaanotolla ja järjestöjen toiminnassa. Liikuntaneuvonnan tuloksellisuutta parantavat neuvonantajien ammattitaito, toimiva palveluketju sekä yhteistyö paikallisten liikuntatoiminnan järjestäjien kanssa. Olennaista tulevaisuudessa on, että vanhuspalvelulain soveltamisohjeisiin ja ikään-

tyneiden palvelujen laatusuosituksiin lisätään ohjeistukset iäkkäiden liikunnasta ja ulkoilusta. Ohjeistusten toteutumista on myös seurattava systemaattisesti. Palvelutalojen, kotihoidon ja pitkäaikaishoitolaitosten toimintakulttuuria tulee kehittää liikunnallisemmaksi esim. lisäämällä henkilöstön osaamista ja yhteistyötä liikuntasektorin kanssa.

Suomen vahvaa liikuntagerontologista osaamista on tärkeä hyödyntää

Liikuntakulttuurin ja terveydenhuollon kehittäminen Suomessa perustuvat yhä enemmän tutkittuun tietoon ja tiedolla johtamiseen. Suomessa on pitkä ja kunnias, myös maailmalla tunnustettu liikuntagerontologisen tutkimuksen perinne. Ikäihmisten liikunta on korostunut myös viime vuosien liikuntapoliittisissa linjauksissa. Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman (OKM:n julkaisuja 2011:30) toteutus on alkanut, mutta vaatii vielä johdonmukaisia toimia ja hyvää yhteistyötä niin kansallisella kuin paikallistasollakin.

Raha-automaattivaroista pääosin tuettu Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveysliikuntaohjelma on vienyt merkittävästi eteenpäin ikäihmisten (75+) liikuntaharrastusmahdollisuuksia. Ohjelman perusteella toteutettua toimintaa on Suomessa jo lähes sadassa kaupungissa tai kunnassa. Olennaista on edelleen vahvistaa ikäihmisten liikunnan tietopohjaa, osaamisen ja asiantuntijuuden systemaattista jalkauttamista ja yhteiskunnallista keskustelua ikäihmisten liikunnan merkityksestä.

Työnjakoa selkeytettävä ministeriötasolla

Ikäihmisten liikunnan edistämisessä keskeisessä asemassa ovat opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö. Tulevaisuudessa on tärkeä selkeyttää kokonaiskuvaa siitä, mitkä ovat näiden ministeriöiden roolit ja päävastuut ikäihmisten hyvinvoinnin ja liikunnan edistämisessä. Molem-

mat voivat tehdä enemmän, mutta työnjakoa on syytä tarkentaa. Tähän antaa mahdollisuuden ministeriöiden yhteinen terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän työ. Kahden ministeriön on välttämätöntä linjata aiempaa aktiivisemmin ja uudella tavalla ikäihmisten osuutta liikunnassa sekä toimintakykyä edistävässä sosiaali- ja terveystoimen kulttuurissa. Valtion liikuntaneuvosto pyrkii osaltaan vaikuttamaan siihen, että eri toimijat ottavat jatkossa huomioon aiempaa useammin ikäihmisten omatoimisen liikunnan ja liikuntaharrastuksen.

Valtion liikuntaneuvosto painottaa, että valtion liikuntabudjetin avulla toteutettavat lukuisat toimenpiteet ja määrärahat edistävät myös ikäihmisten liikuntaa. Olennaista on ottaa huomioon esteettömyys liikuntapaikkarakentamisessa sekä huomioida ikäihmisten liikunta sekä kuntien että järjestöjen perustoiminnassa. Myös johtotasolla tulee pitää huolta siitä, että ikäihmisten liikunnan asiantuntemus on riittävästi mukana kaikessa liikuntapoliittisessa päätöksenteossa. Viime vuosina tieto on alkanut muuttua asenteita siten, että myös ikäihmisten toivotaan osallistuvan liikuntatoiminnan kehittämiseen.

Valtion liikuntaneuvosto toteuttaa hallituskaudella 2011–2015 arvioinnin koko valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksista ikäihmisten liikuntaan. Tässä yhteydessä tarkastellaan ikäihmisten liikunnan edistämiseen käytettävät määrärahat, ohjaava lainsäädäntö sekä eri sektoreiden toimintojen suhde toisiinsa. Tässä yhteydessä on mahdollista arvioida koko valtioneuvostason toimenpiteiden riittävyys ikäihmisten liikunnan alueella.

Liikuntaneuvosto kiittää keskeistä yhteistyökumppaniaan Ikäinstituuttia siitä merkittävästä työstä, jota se on tehnyt vuosikymmenten ajan ikäihmisten liikunnassa.

Leena Harkimo

Puheenjohtaja, valtion liikuntaneuvosto

Minna Paajanen

Pääsihteeri, valtion liikuntaneuvosto

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN KANSALLISEN
TOIMENPIDEOHJELMAN OHJAUSRYHMÄ:

Kari Koivumäki, opetus- ja kulttuuriministeriö
(puheenjohtaja)

Elina Karvinen, Ikäinstituutti (esittelijä)

Pirjo Kalmari, Ikäinstituutti (sihteeri)

Anne Honkanen, Ikäinstituutti

Katja Borodulin, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Marika Heimo, Raha-automaattiyhdistys

Hannele Häkkinen, Kuntaliitto

Eki Karlsson, Suomen Latu

Saija Karinkanta, UKK-instituutti

Jyrki Komulainen, Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

Helena Collin, Suomen Voimisteluliitto

Mari Miettinen, sosiaali- ja terveysministeriö

Erkki Partanen, Eetu ry

Elina Sillanpää, Gerontologian tutkimuskeskus,

Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos

Virpi Pennanen, Soveltava Liikunta SoveLi ry

Merja Tepponen, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden
keskus

Jaakko Tuomi, Vanhustyön keskusliitto



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO

Statens idrottsråd

Opetus- ja kulttuuriministeriö/

Undervisnings- och kulturministeriet

Valtion liikuntaneuvosto/Statens idrottsråd

PL/PB 29

00023 Valtioneuvosto/Statsrådet

www.liikuntaneuvosto.fi

Teksti: Anne Honkanen, Pirjo Kalmari,
Elina Karvinen ja Kari Koivumäki

Ulkoasu ja taitto: Pirjo Uusitalo-Aura

Kuvat: OKM/Arkisto/Muotoiluinstituutti 2011,
Manja Nappari, Ossi Gustafsson, Riikka Lyytikäinen,
Tapani Romppainen, Bo Stranden, Pirjo Huovinen

Paino: Esaprint Oy

ISBN 978-952-263-228-9 (nid.)

ISBN 978-952-263-229-6 (PDF)

ISSN-L 2242-4563

ISSN 2242-4571 (verkkojulkaisu)

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5

2. uud. painos

*Valtion liikuntaneuvosto on opetus- ja kulttuuriministeriön liikunta-
laissa määritelty asiantuntijaelin, jonka tehtävänä on käsitellä liikun-
nan ja liikuntapolitiikan kannalta laajakantoisia ja periaatteellisesti
tärkeitä asioita. Valtion liikuntaneuvosto seuraa liikunnan kehitystä,
antaa lausuntoja liikuntamäärärahoista ja arvioi valtionhallinnon
toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella.*



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



Ikäinstituutti

LINJOJA LIIKUNTAAN VUODESTA 1920