

Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan alatyöryhmä

**Yhteenvedo toimintakaudesta
17.8.2021**

Yhteenveto toimintakaudesta, keskeiset onnistumiset ja haasteet

Minna Paajanen

Helsinki



Miksi tarvittiin alatyöryhmä?

- 1) Helsinki ikääntyy.
- 2) Ikääntyessä päivittäisen liikkumisen hyödyt erityisen merkittävät, mutta vain alle 10 % liikkuu riittävästi.
- 3) Kaupungin sisäinen yhteistyö kaipasi systemaattisuutta ulkoisista sidosryhmistä puhumattakaan.
- 4) Ymmärryksen lisäämisen sekä tiedon lisäämisen ja hyödyntämisen tarve
- 5) Toimenpiteiden laajentaminen ohjattua liikuntaa laajemmaksi asiaksi



Alatyöryhmän toiminta

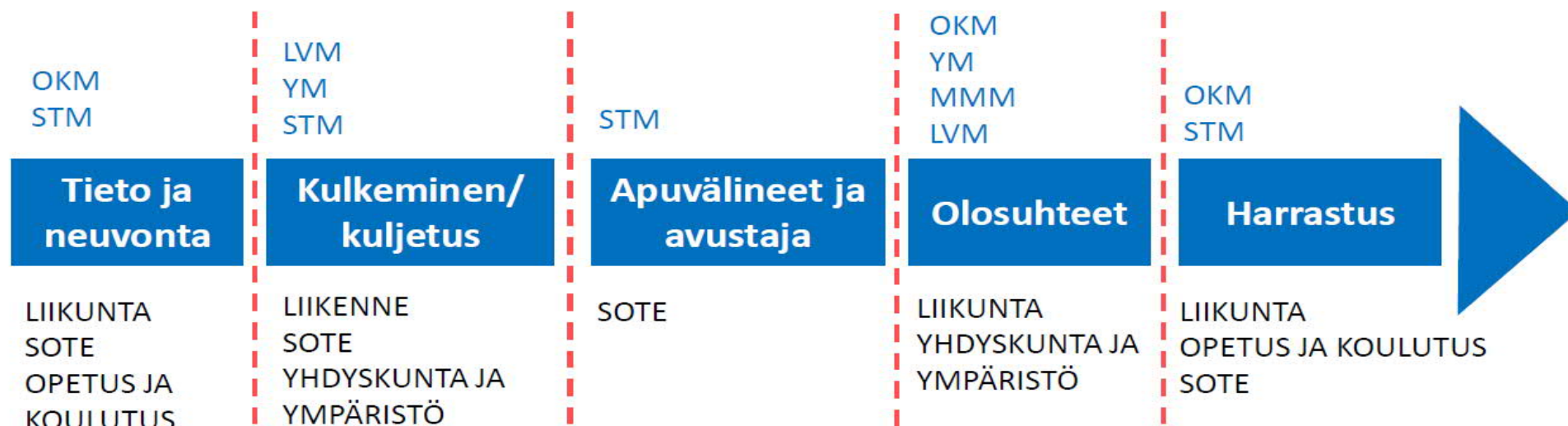
Toimintamalli etenee kolmessa vaiheessa:

1. Syksy 2018 – kevät 2019:
Ensimmäisessä vaiheessa painopiste on ohjatun liikuntatoimintojen kokonaiskuvassa ja koordinoinnissa.
2. Syksy 2019 – kevät 2020:
Toisessa vaiheessa keskitytään erityisesti tietoon ja neuvontaan sekä kohderyhmän liikuntapolun rakentamiseen.
3. Syksy 2020 – kevät 2021:
Kolmannessa vaiheessa huomio kiinnitetään erityisesti lähipalveluihin ja liikkumisympäristöihin.



Liikuntapolku hallinnonaloittain

Valtionhallinto



Kunnan hallinto

Saku Rikala (LTS) 2018

Työryhmän tunnistamat ydinhaasteet ikäihmisten liikkumiseen liittyen:

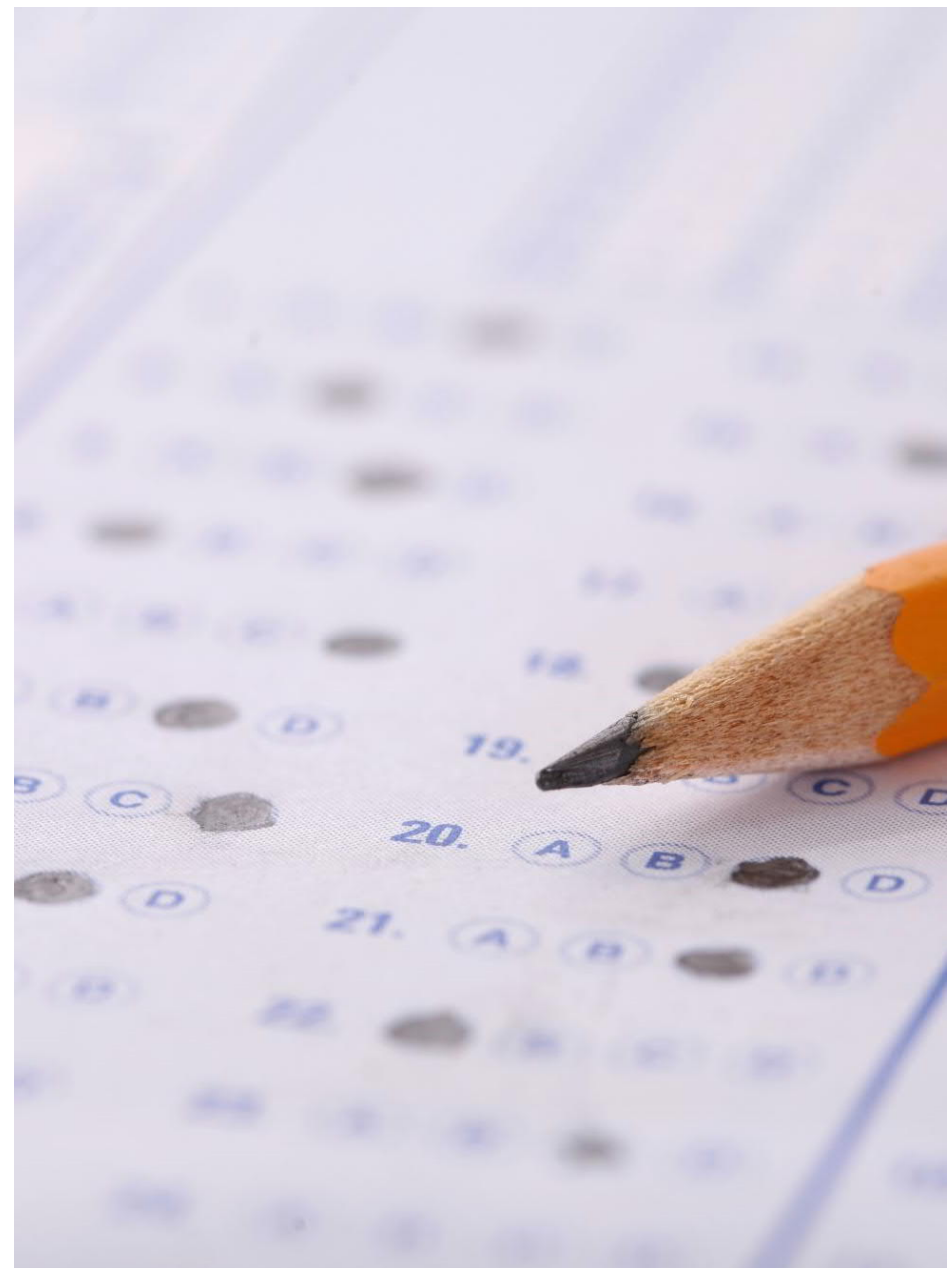
- 1) Kokonaiskuva palveluista puuttuu
- 2) Tietoa löydetään satunnaisesti
- 3) Ympäristö ei ole aina ikäystävällinen ja esteetön
- 4) Valtaosa asuu omassa kodissa, joka on osalle ainut liikkumisympäristö
- 5) Vanhuusköyhyys koskettaa kaikista iäkkäimpiä, naisia sekä yksin tai vuokralla asuvia
- 6) Lähipalvelut ovat ikäihmisille tärkeitä
- 7) Onko Suomessa ikääntymistä arvostava kulttuuri?
- 8) Ikäihmisten liikkumisesta ei ole riittävästi tietoa

Alatyöryhmä pähkinänkuoressa

- **Toimintakausi: 4.2.2019-17.8.2021**
- **Tehtävät:** [Ikääntyneiden, iäkkäiden sekä erityistä tukea tarvitsevien arkiaktiivisuuden ja liikunnan edistäminen](#)
- **Tavoitteet:**
 - Tunnistaa ja koota yhteen kehitettäviä asioita kohderyhmien osalta
 - Verkostoitua ja lisätä tietoa sekä ymmärrystä kohderyhmän tarpeista ja haasteista
- **Tapaamisia yhteensä 19**
 - 2019: 6
 - 2020: 9
 - 2021: 4
- **Kokouksisällöt** esitelty lyhyesti [Liikkumisvahdissa](#)
- **Puheenjohtaja:** Riikka Juntunen (Suomen Paralympiakomitea), Tuula Haavisto 06/2019 asti
- **Sihteerit:**
 - Minna Ekman (sij. Taija Savolainen)
 - Marjo Rantala (sij. Tarja Vartiainen)
- **Edustus kaupungin toimialoilta:**
 - Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala
 - Sosiaali- ja terveystoimiala
 - Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala
 - Kaupunkiympäristön toimiala
 - Kaupunginkanslia
- **Edustus muista toimijoista ja sidosryhmistä:**
 - Vanhus- ja vammaisneuvosto
 - SoveLi ry
 - Helsingin Eläkeläisjärjestöt HEJ ry
 - JADE-toimintakeskus
 - Helsingin Invalidien Yhdistys ry
 - Urheiluhallit Oy

Kysely työryhmän jäsenille

- Vastauksia saatiin 14 kpl, joista 11 oli Helsingin kaupungin edustajilta
- **Kyselyn teemat:**
 - Toimintakauden keskeiset onnistumiset
 - Toimintakauden keskeiset haasteet
 - Konkreettiset asiat, joita toimintakaudella on saatu aikaiseksi



Toimikauden keskeiset onnistumiset



Toimikauden keskeiset haasteet



Mitä konkreettisia asioita alatyöryhmässä on sinun mielestäsi saatu aikaan toimintakauden aikana?

- Tunnistettu haasteita erityisesti viestinnässä ja toimialojen välisessä yhteistyössä.
- Tietoisuus ikäihmisten ja toivottavasti myös toimintarajoitteisten liikkumisen esteistä ja mahdollisuuksista on lisääntynyt. Koulutusta erityisesti liikuntatoimen työntekijöille on toteutettu.
- Jäsenten ja sitä myötä kaupunkiorganisaation osaaminen ikäihmisten liikkumisessa on lisääntynyt asiantuntijatiedon myötä. Liikkumisen merkitys hyvää tuottavana asiana on kasvanut. Ikäihmiset ovat saaneet toiminnassa näkyvyyttä ja arvostusta. Kaupunki on käynnistänyt kiitettävän määrän konkreettisia toimenpiteitä liikkumismahdollisuuksien lisäämiseksi, joihin alatyöryhmällä on osaltaan vaikutus. Ikäihmisten liikkumiseen suhtaudutaan kokonaisvaltaisemmin.
- Työryhmän sisällä hyvää toimialat ylittävää yhteistyötä, monialaisia näkökulmia, asiantuntijaluentoja ja rikasta keskustelua eri aiheista. Työryhmän ulkopuolella ja kaupungin tasolla lisää myönteistä ja kaivattua näkyvyyttä, kuulluksi tuleamista, kampanjointia, yhteiskunnallista keskustelua.
- Mielestäni toimijakartoitus on erittäin tärkeä ja lisäymmärryksen syntyminen sitä myötä kehittämistä varten
- Tiedon jakamista yhteisistä intresseistä ikäihmisten toimintakentässä yli toimiala- ja hallintorajojen.
- Tiedonkulun kehittyminen (erityisesti pidin Paajanen ym. tutkimuksesta, jossa tutkittiin ikääntyneiden liikkumista ja lähipalvelujen vaikutusta liikkumiseen)
- Mm. eri toimijoiden palveluiden ja toiminnan kokoaminen yhteen sekä näiden toimijoiden rooliin selkeyttäminen.
- Konkreettista tietoa eri toimijoista ja liikkumismahdollisuuksista ja liikkumista tukevista toimijoista (mm. ulkoliikuntavälineet, kaupunkipyörät, hankkeet jne.)

Konkreettisia asioita, jotka edenneet toimikauden aikana



Tietoisuuden lisääntyminen

- Ikäihmisten arkiliikkumisen viestintäkampanja
- Esteettömyyskoulutukset liikuntaan aktivointi –palvelukokonaisuudessa
- **Ikäihmisten liikkumisen HYTE-tavoite vuodelle 2021**
- Ikäihmisten liikkumisen data-analyysi



Arkiliikkumisen edistäminen

- Penkkien määrän kasvu
- Liikuntapaikat palvelukartalle esteettömyystietoineen
- Liikkumissopimuksen laajentaminen sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalveluissa
- Liikuntaluuri –puhelinpalvelun avautuminen
- Alueelliset palvelutorit – Kannelmäki 2019, Myllypuro 2021



Liikunnan edistäminen

- YLE-yhteistyössä Jumppahetket
- Ikäihmisten ohjattujen liikuntapalvelujen kaupunkiyhteinen kehittäminen
- Etäpalveluiden kehittäminen eri palvelukokonaisuuksissa

Ikäihmisten liikkuminen nousi kaupungin yhteiseksi talousarviotavoitteeksi 2021.

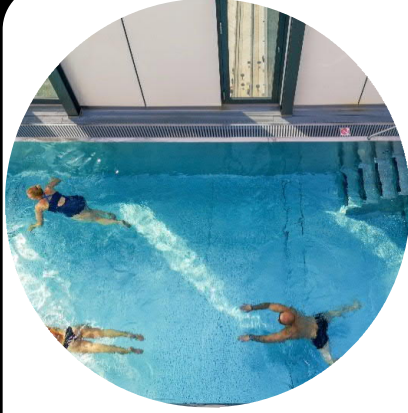
Liikkuminen lisää terveitä ja toimintakykyisiä elinvuosia, vahvistaa kokemusta pystyvyydestä ja omista vahvuuksista, mahdollistaa itsenäisen pärjäämisen omassa kodissa, luo edellytyksiä osallistua itselle merkityksellisiin toimintoihin ja alentaa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelutarvetta.

Käynnissä on 17 toimenpidettä liikkumisen lisäämiseksi. Edistymistä voi seurata [täällä](#).



Kasvatus ja koulutus

- Työväenopisto ja Arbis järjestävät kohtaamispaikkoja ikäihmisille ja suuntavat kurssitarjontaa ja luentoja kohderyhmälle. Ikäihmisten kurssien kurssimaksut ovat alennettuja normaalikursseihin verrattuina.
- Ikäihmisille tarjotaan liikuntakurssitoimintaa ja parannetaan viestintää ja etäpalveluiden tarjontaa yhteistyössä toimialojen kanssa.



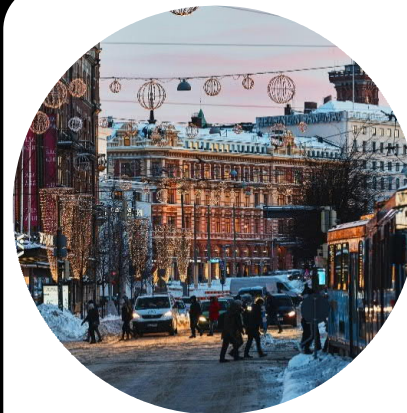
Kulttuuri ja vapaa-aika

- Selkeytetään kaupungin toimialojen sekä kolmannen ja yksityisen sektorin työnjakoa. Lisätään yhteistyötä ikäihmisten liikkumiseen ja liikuntaan liittyvässä neuvonnassa, asiakasohjauksessa ja palvelutuotannossa.
- Toteutetaan ikäihmisten liikkumista tukeva monikärkinen markkinointiviestintäkampanja.
- Lisätään vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia.
- Liikkumisen aktivointiin toteutetaan etäpalvelukokeiluja, joiden vaikutukset arvioidaan.
- Valtionperintörahoilla lisätään avustuksia ikääntyneille suunnattuun kulttuuritoimintaan.
- Koronaepidemian vuoksi toteutumatta jääneet asiinalueille suuntautuvat palvelutorikiertueet toteutetaan.
- Nuorisopalvelut laajentavat Job´d-toimintamallia eli nuorten palkkaamista ikääntyneiden asiointi- ja kotiavuksi.



Sosiaali- ja terveys

- Laajennetaan liikkumissopimuksen käyttöä kaikkiin sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalveluiden palveluihin (seniorikeskukset, sairaalat, kotihoito, kuntouttava arviointiyksikkö ja asiakasohjaukset sekä gerontologisen sosiaalityön yksiköt) tavoitteena 70 %:n käyttöönottoaste.
- Lisätään etäpalveluiden käyttöä yhteistyössä muiden toimialojen kanssa tuottamalla tuettuja etäryhmiä kotihoidon ja palvelukeskusten asiakkaille, käynnistämällä Geriatrician poliklinikan etäkuntoutuspilotti ja lisäämällä henkilökunnan osaamista asiakkaiden etäpalveluun ohjauksessa ja motivoinnissa.
- Vahvistetaan monitoimijaisessa yhteistyössä Stadin Seniori-infon verkkosivuston ja Seniori-infon neuvontapalvelun edellytyksiä antaa liikkumiseen kannustavaa tietoa ja ohjausta.



Kaupunkiympäristö

- Parannetaan jalankulun ja pyöräilyn edellytyksiä tehostetun talvikunnossapidon avulla.
- Lisätään penkkien kokonaismäärää.
- Laaditaan ja toteutetaan priorisointi- ja toteuttamisohjelma pyöräliikenteen kantakaupungin tavoiteverkolle ja baanaverkolle.



Kaupunginkanslia

- Viestitään kaupunkiyhteisistä toimenpiteistä ja Stadin ikäohjelmasta hel.fi -sivuilla sekä Helsinki-info -lehdessä.
- Etädigitukitoimintaa jatketaan, ja toimintamallia kokeillaan osana sähköisen asiointin tukea.

Onko liikkuminen lisääntynyt?

Emme tiedä vielä, koska...

Eri tutkimusten tiedonkeruusykli on 2-4 vuotta

Koronasta johtuen ohjattu liikunta, liikuntapaikat sekä tapahtumat ja tilaisuudet ovat olleet suurilta osin kiinni ja rajoitustoimet ovat vähentäneet muuta liikkumista. Tältä osin tulevia aikasarjoja on haastava tulkita.

Objektiivista liikemittaritietoa kerättiin ensimmäistä kertaa kotona-asuvilta ikäihmisiltä syksyllä 2020 ja kotihoiton ja palveluasumisen piirissä olevilta syksyllä 2021

Johtopäätös: Liikkumisen lisäämisen tarve on vähintään yhtä merkittävä kuin liikkumisohjelman alussa 2019. Tarvitaan systemaattista työtä vuosiksi eteenpäin.

Ikäihmisten liikkumisen ja liikunnan olosuhteet ja palvelut Helsingin kaupungilla



Hyvä fyysinen kunto ja toimintakyky / ei vaikeuksia liikkumisessa / fyysisesti aktiivinen



Toimintakyvyn rajoitteita / jonkin verran vaikeuksia liikkumisessa / fyysisesti kohtalaisen aktiivinen



Alentunut toimintakyky / vaikeuksia liikkumisessa / fyysisesti inaktiivinen



Käveltävän, turvallisen ja esteettömän kaupunkiympäristön suunnittelu, rakentaminen ja kehittäminen (penkit, valaistus, katujen kunnossapito, viher- ja puistoalueet, julkinen liikenne)

Ohjaus ja neuvonta	Liikuntaluuri – matalan kynnyksen puhelinneuvonta	
	Seniори-infon palveluohjaus ja neuvonta	
	Digituki tiedonhakuun sekä etäpalveluiden ja teknisten laitteiden käyttöön	
	Liikuntainfot	Liikkujax –liikuntaneuvonta yli 64-vuotiaille
	Palvelukartta – tiedot pk-seudun julkisista palveluista (mm. esteettömyys, aukioloajat) sekä LIPAS – tiedot julkisista liikuntapaikoista valtakunnallisesti	
Arjessa asiointi, arkiliikkuminen	Liikkumissopimus (sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalveluissa)	
	HSL-alennus julkisen liikenteen matkoihin	Kuljetuspalvelut (vammapalvelut ja ikäntyneiden palvelut)
	Apuvälinepalvelut , asunnon muutostyöt	
	Job'd toimintamalli (nuorisopalvelut)	
Omatoiminen liikunta, liikkuminen ja ulkoilu	Esteettömät luontokohteet (ja ulkoilureitit)	
	Liikunnan avustukset järjestöille	Liikunta- ja kulttuurikaveritoiminta
	Kaupunkipyöräpalvelu (HSL)	
	Uimahallit , maauimalat ja uimarannat	
	Ulkoliikuntapaikat	Erytysuimakortti vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille
	Kuntosalit (sisäliikuntapaikat & palvelukeskukset)	
Ohjattu/organisoitu liikunta	Työväenopiston & Urheiluhallien ohjattu liikunta	Palvelukeskusten ohjattu liikunta
	Liikuntapalveluiden ohjattu liikunta (senioriliikunta , alueliikunta , soveltava liikunta)	
	Asukastalojen ohjattu liikunta	
	Etäliikuntapalvelut (mm. Työväenopiston etäkurssit, Helsinki-kanava , Yle-jumppahetket , liikuntapalvelujen & palvelukeskusten tarjonta)	

Keskeiset ongelmat ja haasteet kuvioon liittyen

- **Tieto on edelleen hajallaan.** Kuviossa on yhteensä noin 30 eri sivuston linkkiä. Onko ohjaus- ja neuvontatahoilla tietoa eri toimijoiden palveluista?
- **Palveluita arjen liikkumisen tukemiseen on vähän.** Data-analyysin mukaan arki on ikäihmisten tärkein liikuttaja. Huomioidaanko kaupunkisuunnittelussa ikäihmiset ja toimintarajoitteiset riittävästi? Onko tarvetta arjen liikkumisen palveluille?
- **Osan olemassa olevien palvelujen tavoitavuus on marginaalinen.** Esim. liikunta- ja kulttuurikaveritoiminta, liikuntaneuvonta, kaupunkipyöräpalvelu.
- **Kaupunkitoimijoiden ohjattu liikunta tavoittaa arviolta ~7 % helsinkiläisistä ikäihmisistä.** Miten paljon palvelut kasautuvat samoille käyttäjille?
- **Liikuntapaikkojen esteettömyystietoja on vaikea löytää tai ne ovat puutteellisia.** Esimerkiksi ulkoilureitit, ulkokuntosalit, uimarannat.

Helsinki

