

Tunnistetuista haasteista konkreettiseen toimintaan

- Ikäihmisten liikkuminen

Liikunnansuunnittelija Minna Ekman
Projektipäällikkö Minna Paajanen
Projektikoordinaattori Elisa Kaaja

Helsinki



Johtoryhmän päätösesitys:

Hyväksytään esityksen päähavainnot ja toimenpide-esitykset ikäihmisten alatyöryhmän työtä ohjaavaksi työsuunnitelmaksi tulevia kuukausia varten.

Sovitaan etenemistapa Voimaa vanhuuteen -toimenpiteen jatkokehittämiselle. Asia esitellään toimialojen johdolle loppuvuonna 2019.

Toimitetaan käsitelty esitys tiedoksi keskeisten verkostojen yhteyshenkilöille ja sovitaan heidän kanssaan tiiviimmästä yhteistyöstä.

Esityksen sisältö

- 1 Ikääntyminen megatrendinä – tulevaisuuden kohtalon kysymys?
- 2 Ikäihmisten hyvinvointiprofiili
- 3 Keskeiset faktat ikäihmisten liikkumisesta
- 4 Liikkumista vahvistavat ja estävät tekijät
- 5 Käynnissä olevat ohjelmat
- 6 Keskeiset toimijat
- 6 Liikkumishjelman tavoitteet ja toimenpiteet
- 7 Havaitut toiminnalliset haasteet – ratkaisuehdotukset
- 8 Yhteenveto

1 Ikääntyminen megatrendinä – tulevaisuuden kohtalon kysymys?

Ikäihmisten määrä kasvaa: Yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa 108 000:sta 170 000:een vuoteen 2050 mennessä.

Terve, toimintakykyinen ja aktiivinen ikääntyminen yleistyy keskimäärin.

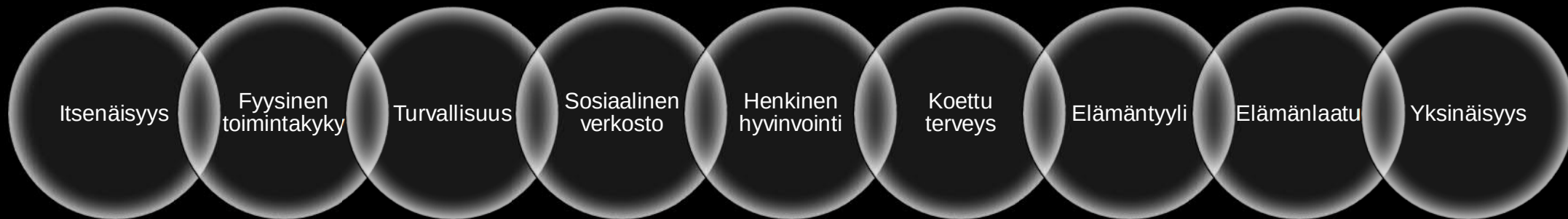
Ikäihmisten kohderyhmä on kuitenkin erittäin heterogeeninen. Keskiarvot kuvaavat yksilöitä äärimmäisen huonosti.

Ikäihmisten liikkuminen ”kohtalonkysymyksenä” tilanteessa, jossa **sosiaali- ja terveystalouden tarpeen arvioidaan kasvavan 29 % vuoteen 2030 mennessä** vuoden 2014 kustannuksiin verrattuna.

Liikkumisen positiivisia vaikutuksia **ei ole kyetty realisoimaan eniten apua tarvitsevien osalta.**

Varaudummeko ikääntymiseen riittävästi?

2 Liikkuminen osana hyvinvoinnin kokonaisuutta: Ikäihmisten hyvinvointiprofiili



Näkökulma 1: Liikkuminen vaikuttaa hyvinvointiprofiilin eri osa-alueisiin moninaisesti.

Näkökulma 2: Liikkumista ei kyetä lisäämään ilman laajaa ymmärrystä hyvinvoinnin osatekijöistä (mm. yksinäisyys).

3 Keskeiset faktat ikäihmisten liikkumisesta

Askelmäärä ja liikkumisen intensiteetti pienenevät iän myötä.

Ikäihmiset ovat kunnoltaan, taustaltaan ja kiinnostuksen kohteiltaan hyvin heterogeeninen ryhmä.

Vain 2,5 prosenttia ikäihmisistä täyttää terveysliikunnan suosituksen sekä kestävyys- että lihasvoimaharjoittelun osalta.

Suosituimpia liikkumisen muotoja ikäihmisille ovat kävely, sauvakävely, lenkkeily, uinti ja jumpat.

Kyky kävellä 500 metriä tai nousta yksi porrasväli levähtämättä laskee olennaisesti 75-ikävuoden jälkeen.

Kävelymyönteinen arkiympäristö, läheltä kotia löytyvät liikuntamahdollisuudet ja luontoympäristö motivoivat ikäihmisiä liikkumaan.

4 Liikkumista vahvistavat tai estävät tekijät

Liikkumista vahvistavat tekijät:

- Pystyvyyden tunne
 - Sosiaalinen tuki
 - Yleinen itsekontrollin määrä
 - Korkea koulutus ja sosioekonominen asema
 - Palveluiden läheisyys,
 - Psykologiset tekijät, kuten persoonallisuus ja mielen hyvinvointi
- Fyysisen ympäristön turvallisuus
- Kävelymyönteinen ympäristö

Vähäiseen liikkumiseen kytkeytyvät tekijät:

- Sosioekonominen tilanne, toimeentuloon liittyvät haasteet
- Fyysisen ympäristön esteet: mäkinen maasto, katujen huono kunto, levähdyspaikkojen puute, jalankulkuväylillä kulkevat pyöräilijät ja talviaikana lumi ja jää, hissittömyys
- Toimintakyvyn heikentyminen, pitkäaikainen sairaus ja vammaisuus
- Syntymäkoko, varhainen kasvu, motoristen perustaitojen oppiminen, kodin ilmapiiri, negatiiviset altisteet perheessä, varhaisen elämän stressi
- Fyysisen aktiivisuuden määrä on vähäistä sellaisina päivinä jolloin iäkäs ihminen ei mene ulos.
- Aistivaikeudet
- Tietoa palveluista ei löydy
- Pelko kaatumisesta
- Ohjeiden/neuvonnan puute sopivasta liikunnasta
- Etäisyydet palveluihin

5 Käynnissä olevat ohjelmat

HYTE-teemaverkosto



5 Käynnissä olevat ohjelmat

STADIN HYTE 2019-2021

- Valtuustokaudelle 6 painopistealuetta
- Yksi näistä: *Ikääntyneiden toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistaminen*

Stadin ikäohjelma

- Kaikki 6 tavoitealuetta ja 33 toimenpidettä suunnattu ikäihmisiin
- Tavoite nro 1 "Vahvistetaan ikääntyneen väestön hyvinvointia ja toimintakykyä"

Liikkumisohjelma

- 8 tavoitealuetta, joista yhdessä 6 toimenpidettä ikäihmisiin

Innovaatioprojekti Bloomberg

Ohjelmissa 4 samaa toimenpidettä

Muita ohjelmia yhdistäviä tavoitteita mm.:

- Tiedonsaannin kehittäminen
- Kaupungin tilojen esteettömyys
- Ikäihmisten entistä parempi huomiointi palveluntuotannossa

Liikkumis-sopimus (70%)

Selkiytetään ikääntyneiden liikuntapalveluiden tuottamisen roolit ja vastuut kaupunkitoimijoiden, kumppaneiden ja sidosryhmien välillä.

Voimaa Vanhuuteen –hanke ja sen hyvien käytänteiden laajentaminen vuonna 2019

Ikäihmisten ja soveltavan liikunnan alatyöryhmän perustaminen

→ Kehitetään ikääntyneen väestön liikuntapalveluja laadukkaammiksi, monipuolisemmiksi ja helposti saavutettaviksi.

5 Keskeiset toimijat ja verkostot



7 Liikkumisohjelman tavoitteet

Objektiivisesti liikemitattu tieto ikääntyneiden ja iäkkäiden liikkumisesta osoittaa kasvua ja paikallaanolo laskua.

- (Keskustelu objektiivisista liikemittauksista on käynnistetty tutkijoiden kanssa.)

Suosittelusten mukaan liikkuvien osuus selvitetään eri-ikäisten ikääntyneiden ja iäkkäiden osalta. Tavoitearvot ikäryhmille asetetaan seuraavalle viidelle vuodelle.

- Kehitettävä mittari

Arkiliikkumista useita tunteja viikossa harrastavien %-osuus kasvaa (yli 65-vuotiaat)

- Lähde: FinSote, THL

Kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa harrastavien %-osuus kasvaa (yli 65-vuotiaat).

- Lähde: Finterveys, THL

7 Liikkumisohjelman toimenpiteet

- Uusien toimintamallien kehittäminen yhteistyössä Bloombergin säätiön ja Harvardin yliopiston kanssa
- Kaupungin palvelut, järjestöt ja sidosryhmät ikäihmisten liikkumisen työryhmään
- Liikkumissopimus käyttöön 70 prosentille säännöllisen kotihoidon asiakkaista
- Voimaa vanhuuteen -toiminnan laajentaminen
- Kaupunkiympäristön, palveluiden esteettömyyden ja lähipalveluiden saavutettavuuden kehittäminen
- Uutta tutkimustietoa päätösten tueksi
- Ikäihmisten viestinnällisten ongelmien ratkaiseminen



8 Havaitut toiminnalliset haasteet – ratkaisuehdotukset

Perustuvat:

- tutkimukset, arvioinnit
- Harvard-Bloomberg –innovaatio-ohjelma
- ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan alatyöryhmä
- asiakaspalaute, kaupunkilaiskohtaamiset
- liikkumishjelman projektiryhmän kokous 9.10.

Havainto 1: Kokonaiskuva palveluista puuttuu.

Julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin palvelutarjonnasta ei ole kokonaiskuvaa alueellisesti, eikä erityisesti heterogeenisen kohderyhmän (go-go, slow-go, no-go) tarpeista käsin tarkasteltuna. Pääallekkäisyydet, katvealueet ja suuret aluekohtaiset vaihtelut voivat johtaa kasvaviin hyvinvointieroihin ja toiminnan tehottomuuteen.

Toimenpiteet:

- 1) Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan alatyöryhmän tavoitteena erityisesti kaupungin eri palveluiden yhteistoiminta.
- 2) Liikkumishjelman projektikoordinaattori aloittanut 10/2019 tehtävänä sidosryhmäyhteistyön kehittäminen.
- 3) Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan palveluverkkoselvityksessä kuvataan vuonna 2020, ketkä tuottavat kulttuurin ja vapaa-ajan palveluita.
- 4) Oppilaitosyhteistyöstä (3 AMK) keskusteltu, rahoitus auki.



Havainto 2: Tietoa löydetään satunnaisesti.

Kursseja, olosuhteita, tapahtumia ja neuvontaa on, mutta tieto niistä on hajallaan. Palveluista ei kyetä viestimään riittävästi alueellisesti. Erityinen haaste tavoittaa vähiten liikkuvat. Sosiaaliset verkostot, aktiiviset läheiset ja puskaradio edesauttavat tiedon leviämistä.

Toimenpiteet

- 1) Vuonna 2020 alueellinen kiertue ympäri Helsinkiä esim. kauppakeskuksissa. Mukaan kaupungin lisäksi yritykset, järjestöt ja muut toimijat. Projektikoordinaattori aloittaa konseptin suunnittelun.
- 2) Seniori-infon ja liikkumisohjelman yhteistyö
- 3) Liikkuminen vahvemmin osaksi olemassa olevia tapahtumia (esim. hyvinvointia edistävät yleisötilaisuudet, rokotukset, aivoterveysmessut, palvelukeskusten hyvinvointimessut).

Helsinki

NETTISIVUT



ESITTEET



ILMOITTAUTUMISJÄRJESTELMÄT



NEUVONTA

Seniori-info ma-pe klo 9-15 puh. 09
310 44556, seniori.info@hel.fi

Huomaathan, ettei sähköposti ole turvattu, joten
siihen tulee lähettää vain yleisiä kysymyksiä, ei
henkilötietoja.

Havainto 3: Ympäristö ei ole aina ikäystävällinen ja esteetön.

Liikkeelle lähtemisen voivat estää kadun huono kunto, levähdyspaikan, hissien tai kaiteiden puute, jalankulkuväylillä kulkevat pyöräilijät, lumi, jää ja liukkaus tai painava ovi.

Toimenpiteet:

- 1) Esteettömyystyöryhmän ja liikkumisohjelman yhteistyötä lisätään.
- 2) Kaupunki valmistelee kävelyn ja pyöräilyn edistämishoitoja sekä kehittää pyöräilyn talvikunnossapitoa.
- 3) Lisätään ikäihmisten tietoisuutta olemassa olevista mahdollisuuksista mm. apuvälineisiin ja asunnonmuutostöihin.
- 4) Penkkien resursointi on huomioitu vuoden 2020 budjetissa
- 5) Palaveri KYMP-liikkumisohjelmaa

Helsinki



Havainto 4: Valtaosa asuu omassa kodissa, joka on osalle ainut liikkumis-ympäristö.

Toimintakyvyltään, kunnoltaan ja terveydentilaltaan heikentyneiden ikäihmisten liikkuminen on erityinen haaste. Yli 30 % tarvitsee apua päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. Monet syyt, kuten sosiaalisten tukiverkostojen puute, saavat monet ikäihmisistä jäämään kotiin.

Toimenpiteet:

- 1) Liikkumissopimus otettu käyttöön 61,6 %:lla säännöllisen kotihoidon asiakkaista. Tavoite 70 % vuonna 2019.
- 2) Kehitetään olemassa olevia toimintamalleja kuten liikuntakaveritoiminta ja Naapuruuspiiri. Luodaan uusi vapaaehtoistoiminnan malli "Stadin hyvinvointikummi"
- 3) Jumppa televisioon (sovitaan tapaaminen YLE-kaupunki)
- 4) Kootaan tieto olemassa olevista etäpalveluista ja markkinoidaan niitä.
- 5) Hyödynnetään kodin lähellä toteutettavaa aktivoivaa ja osallistavaa vertaistoimintaa ikääntyneille (esim. Naapuruuspiiri-toiminta)

Helsinki



Havainto 5: Vanhuusköyhyys koskettaa kaikista iäkkäimpiä, naisia sekä yksin tai vuokralla asuvia.

Pienituloisuus yleistyy iän myötä. Puolet 85-vuotiaista elää 20 000 euron vuosituloilla. Sosioekonomiset tekijät selittävät keskeisesti liikuntakäyttäytymistä.

Toimenpiteet:

- 1) Alatyöryhmässä selvitetään muiden suurten kaupunkien soveltamat liikunnan alennuskorttikäytännöt, niiden käyttöaste ja vaikutukset.
- 2) Lisätään tietoisuutta jo olemassa olevista Helsingin kaupungin tarjoamista ilmaisista tai edullisista liikkumismahdollisuuksista.



Havainto 6: Lähipalvelut ovat ikäihmisille tärkeitä.

Iän myötä lihasmassa vähenee, luusto haurastuu ja nivelten liikkuvuus vähenee. Myös aistitoiminnot heikkenevät. Lähipalveluiden tärkeys korostuu. Vain hieman yli puolet 75 vuotta täyttäneistä kykenee kävelemään puoli kilometriä levähtämättä.

Toimenpiteet:

- 1) Palvelutarjonnan alueellinen kartoitus (ks. Havainto 1)
- 2) Markkinointikiertue eri kaupunginosissa 2020 (ks. Havainto 2)
- 3) Kulttuurin ja vapaa-ajan palveluverkkoselvitys valmistuu vuoden 2019 loppuun mennessä
- 4) Vapaaehtoistoiminnan, vertaistoiminnan ja stadin hyvinvointikummitoiminnan kehittäminen
- 5) Alueliikunnan ja muiden liikuntapalveluiden kehittäminen



Havainto 7: Onko Suomessa ikääntymistä arvostava kulttuuri?

Toimenpiteet:

- 1) Ikäihmiset ovat liikkumisohjelman markkinointiviestinnän painopistealue vuonna 2020.
- 2) "Henkilökohtainen kutsu tai kirje kotiin" on ikäihmisiltä itseltään saatu toive.



Havainto 8: Ikäihmisten liikkumisesta ei ole riittävästi tietoa.

Toimenpiteet:

1) UKK-instituutti toteuttaa loppuvuoden 2019 ja alkuvuoden 2020 aikana ensimmäisen ikäihmisten (70+) väestötutkimuksen. Tutkimus toteutetaan noin 20 kaupungin ja kunnan kanssa 5-6 maakunnan alueella. Tutkimuksessa selvitetään ensimmäistä kertaa Suomessa objektiivisesti kiihtyvyyksmittareita sekä toimintakyvyn testejä käyttäen suomalaisten ikäihmisten liikuntaa ja liikkumista.



Näinkö jäsentäisimme asiaa?



Keskusteluun:

- Ikäihmisten liikkuminen kytkeytyy lukuisiin verkostoihin ja ohjelmiin. Vastuista, rooleista ja työnjaosta tulee jatkuvasti kysymyksiä. Syntyykö koordinoinnin koordinointia itse konkreettisen tekemisen sijaan?
- Voimaa vanhuuteen –hankkeeseen laajentaminen koko kaupungin tasoiseksi on kirjattu liikkumisohjelman, HYTE:n ja Stadin ikäohjelman toimenpiteeksi. Toimenpide ei kirjatulla tavalla tule toteutumaan nykyresursseilla. Alustavia keskusteluja asiasta on käyty KUVA:n ja Soten välillä.
- Vastaavatko ohjelmaan kirjatut toimenpiteet ikääntyvän Helsingin haasteisiin? Tarvitaanko isompia ja laajempia toimenpiteitä?