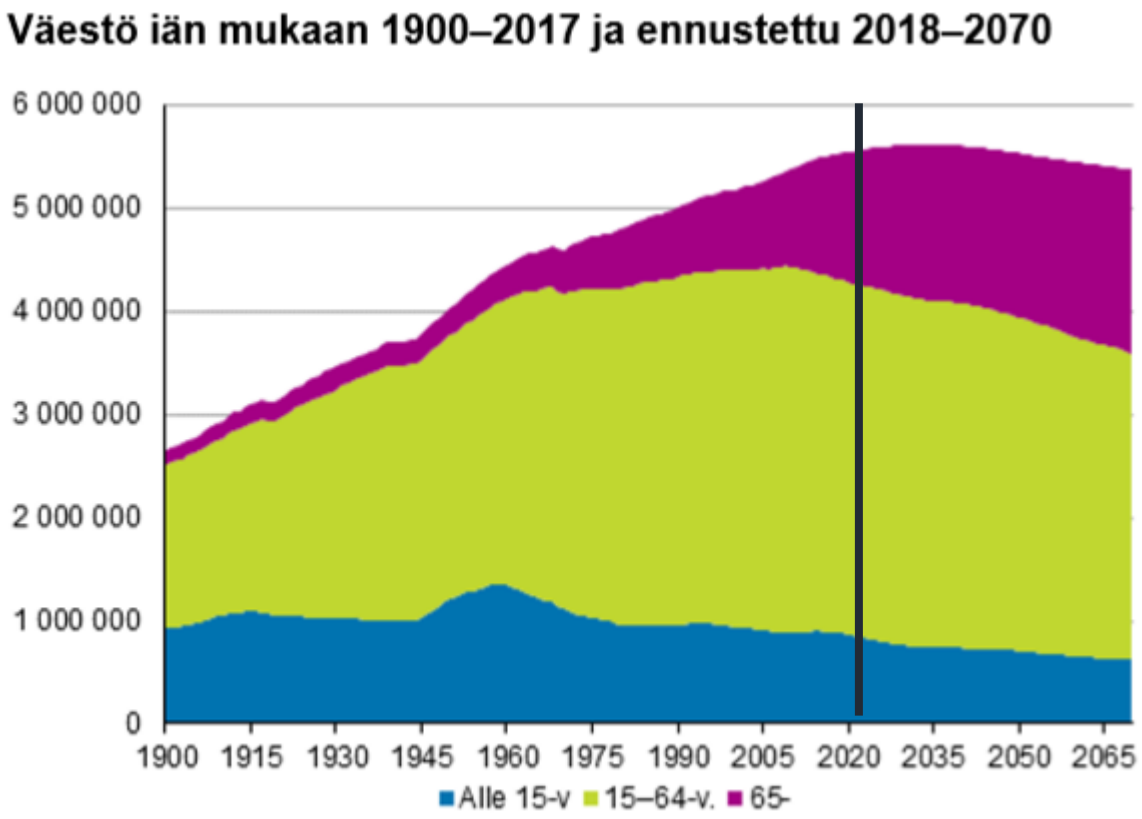
Ikäinstituutti

Ikääntyneiden liikkumisen edistäminen

Katja Borodulin
johtaja, LitM, kansanterveystieteen dosentti

Ikäinstituutti

Tulevaisuudessa joka kolmas on ikäihminen



65 vuotta täyttäneiden lukumäärä:

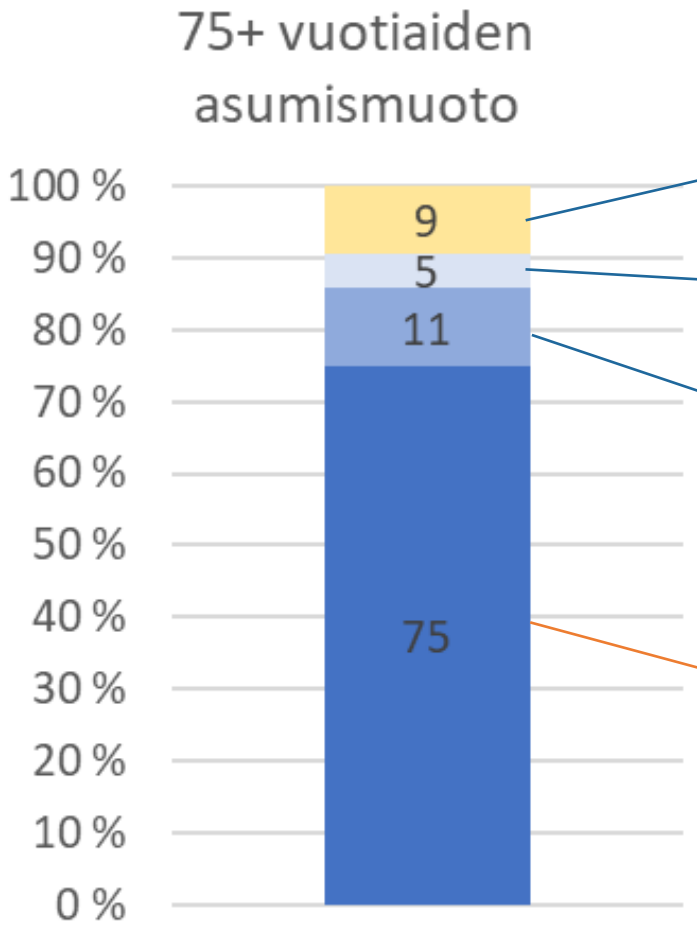
Vuonna 2020: 1 258 000 (23 %)

Vuonna 2050: 1 590 000 (29 %)

Lähde: Väestöennuste 2018-2070, Tilastokeskus 2018.

2022 Katja Borodulin©

75 vuotta täyttäneitä on 550.000, kotona asuu 91 %



Ympärivuorokautisen hoivan piirissä 9 %

Omaishoidon tuen piirissä 5 %

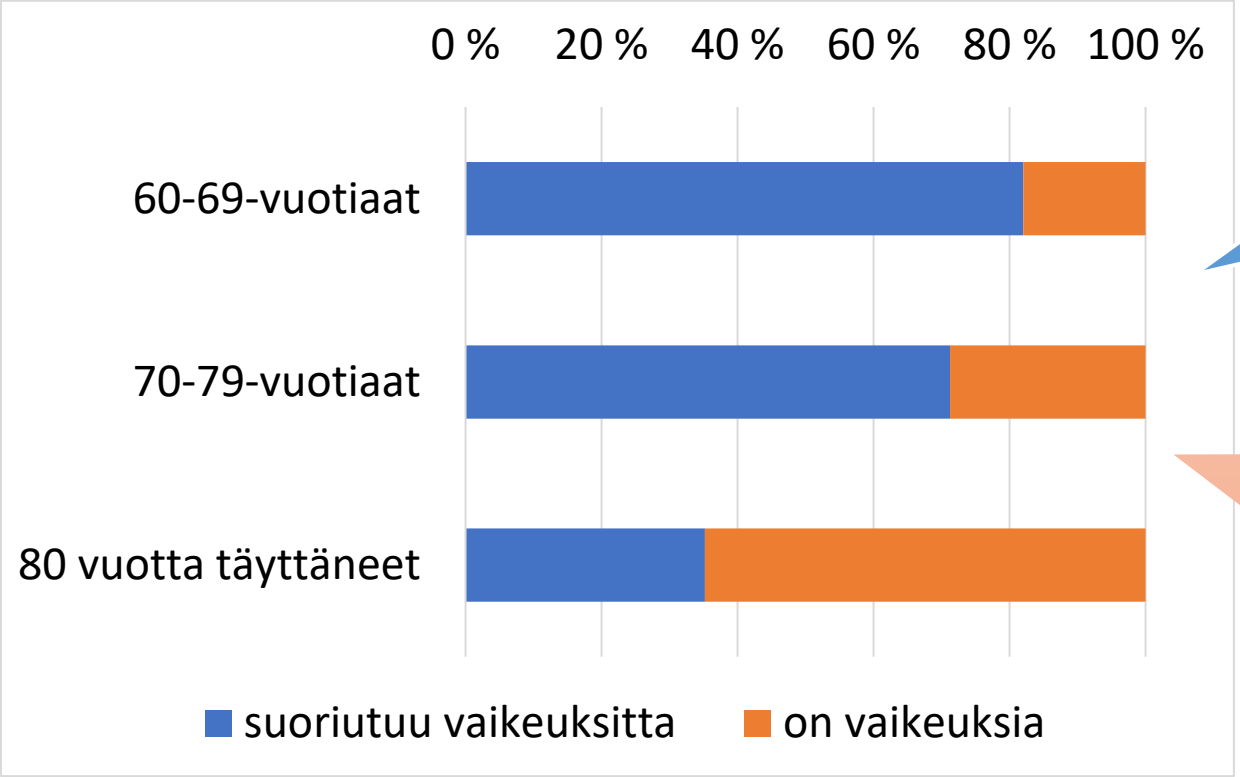
Säännöllisen kotihoidon piirissä 11 %

Itsenäisesti kotona asuvat 75 %

Lähde: Ikäohjelma 2020, STM

2022 Katja Borodulin©

Lähes 400.000 ihmistä ei selviä puolen kilometrin kävelystä (70+-vuotiaat)

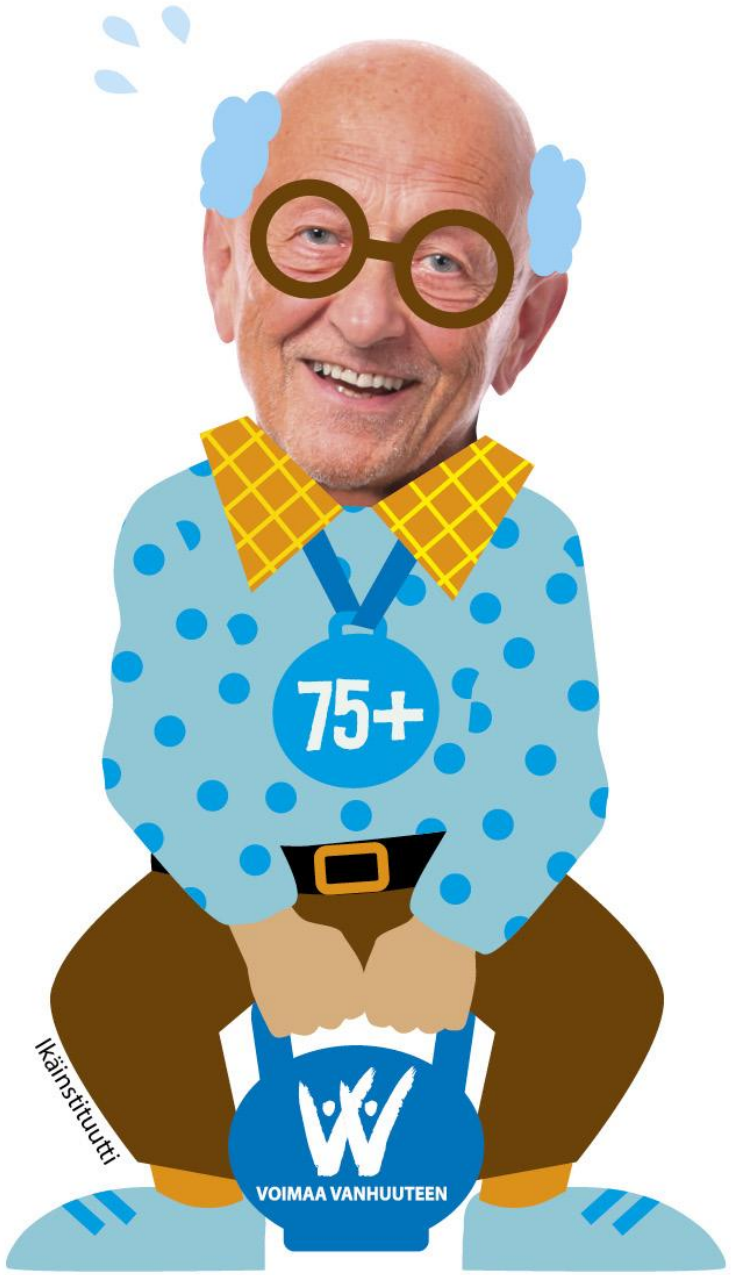


Puolen kilometrin kävelystä suoriutuminen

Liikkumiskyky mahdollistaa:
Laajan elinpiirin
Itsenäisen arjen ja asumisen

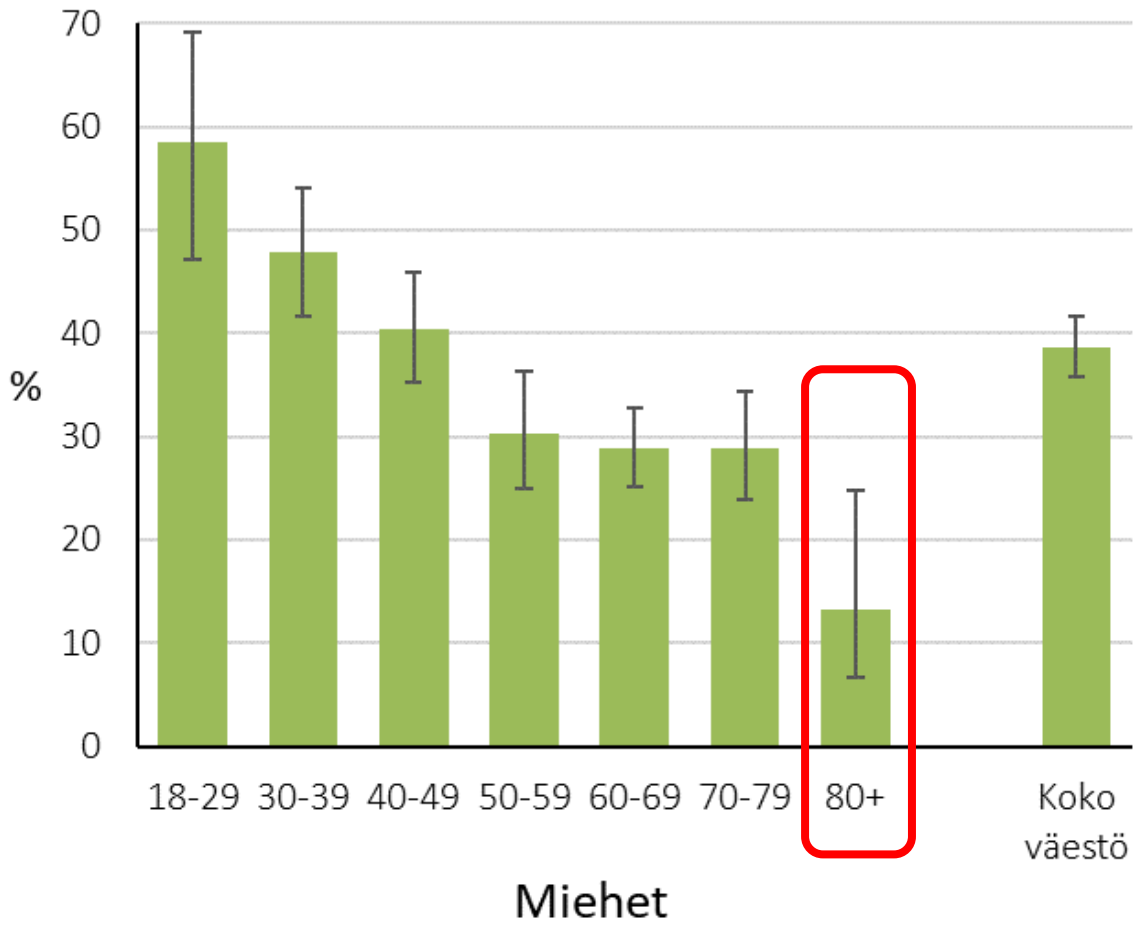
Liikkumiskyvyn menetys johtaa:
Kotihoidon asiakkaaksi (14.000 Eur/v/hlö)
Kaatumisvaaraan (31.000 Eur/lonkkamurtuman hoito/v/hlö)

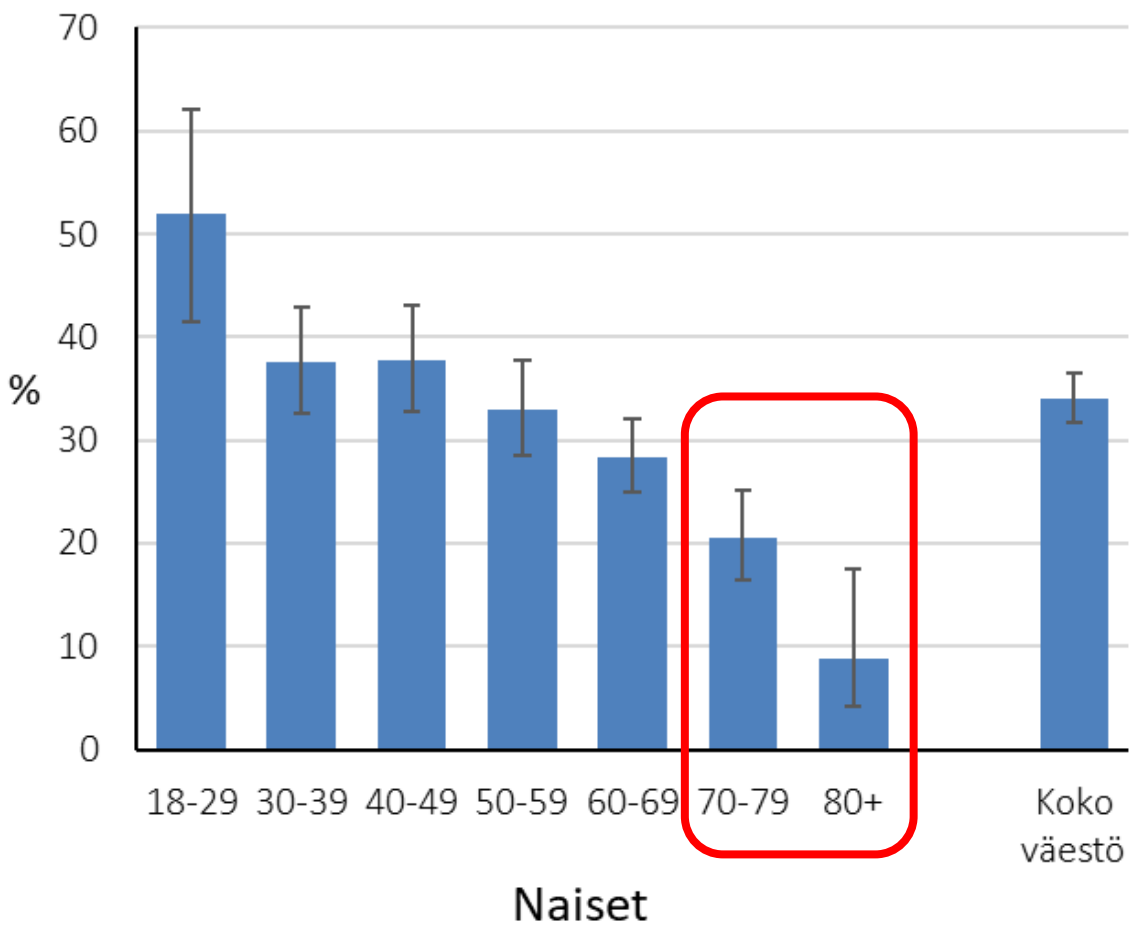
Muokattu lähteestä: Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi, Koskinen, 2018, THL
http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8



Liikunta on tärkein yksittäinen tekijä toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Liikuntasuositus saavutetaan heikoimmin mitä vanhemmasta ikäryhmästä kyse (%, FinTerveys 2017, THL, n=5045)





Lähde: Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.
http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121748601

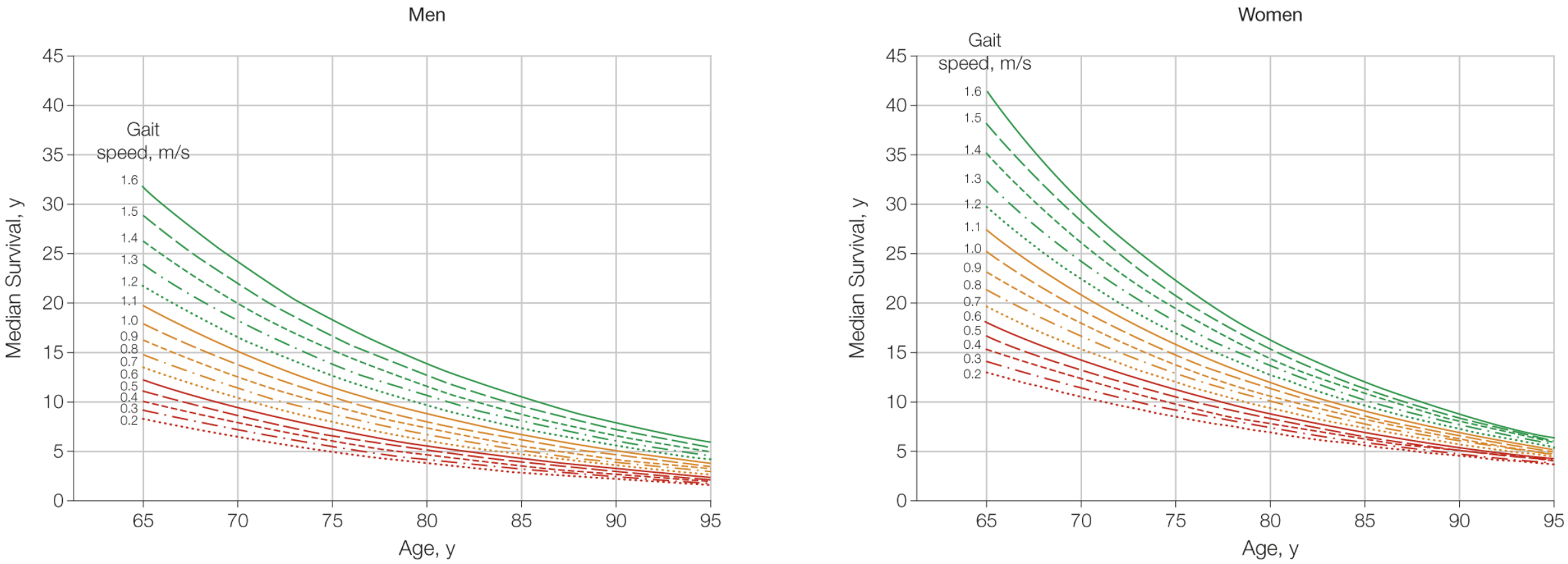
Katja Borodulin©

Näyttö liikunnan hyödyistä on kiistatonta

Lähteet mm. WHO 2020; Studenski 2011, doi:10.1001/jama.2010.1923; Chase 2017 doi: 10.1123/japa.2016-0040; Liu 2009 doi: 10.1002/14651858.CD002759.pub2; Liu 2011 doi.org/10.3109/09638288.2010.487145; Paterson 2010 doi.org/10.1186/1479-5868-7-38; Pahor 2014. doi: 10.1001/jama.2014.5616; Pahor 2020 doi: 10.1111/jgs.16365; Sanders 2021 doi: 10.1016/j.nicl.2021.102767; Tolley 2021 doi: 10.1016/j.jclinepi.2021.04.009; Glass 2021 doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.0005; Xiong 2021 doi: 10.1016/j.ijnurstu.2020.103810; Fragala 2019 doi:10.1519/JSC.0000000000003230; Kolehmainen 2021 doi: 10.1093/ageing/afaa132. Sherrington 2019 DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2. Blond 2018, doi:10.1136/bjsports-2018-100393. Steinbesser 2022 doi:10.1186/s12966-022-01322-z

Katja Borodulin©

Mitä hitaampi kävelyvauhti, sitä vähemmän elinvuosia edessä



Predicted median life expectancy by age and gait speed (9 cohorts, n=34 485, follow-up 6-21 yrs)

JAMA. 2011;305(1):50-58. doi:10.1001/jama.2010.1923

Copyright © 2011 American Medical Association. All rights reserved.

½ iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla.

Sherrington ym. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019,
DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2

Katja Borodulin©

Ikäinstituutti

Mitä pitäisi tehdä ikääntyneiden liikkumisen lisäämiseksi?

Mitkä asiat iäkkäiden liikunnassa toimivat kunnassanne hyvin? (Vanhusneuvostokysely 2022, n=191(62 %), STM)

- **Monipuoliset liikuntapaikat ja -mahdollisuudet**
  - *Uimahallit, kaupungin kuntosalit, monenlaiset liikuntaryhmät, ulkoilureitit myös esteettömät ympäri vuoden pääsee liikkumaan, hyvät hiihtoladut*
- **Edullinen/maksuton toiminta**
  - *Senioripassi yli 65- vuotiaille; uimahallin ja kuntosalien käyttö edullisesti*
  - *Kunnan järjestämät liikuntaryhmät ovat maksuttomia*
- **Liikuntaryhmät**
  - *Kohdennetut liikuntaryhmät (mm. sydän, reuma, avh)*
  - *Jumpparyhmiä on useita eri puolilla kuntaa*
- **Järjestöt, yhdistykset ja kansalaisopistot**
  - *Yhdistysten tarjoama liikuntatarjonta runsasta, yhteistyö kaupungin ja yhdistysten välillä sujuvaa*
  - *Meillä on aktiivisia ikäihmisten järjestöjä, jotka järjestävät paljon toimintaa*
- **Liikunnanohjaaja/-koordinaattori**
  - *Kunnassa on ollut palkattuna senioriliikunta-koordinaattori, joka on toiminnallaan edistänyt ikäihmisten liikuntamahdollisuuksia ja aktivoinut ikäihmisiä liikkumaan*
- **Vertaisohjaajatoiminta**

Hyviä toimintamalleja on – kurkistus Ikäinstituutin kehittämiin tai koordinoimiin hankkeisiin

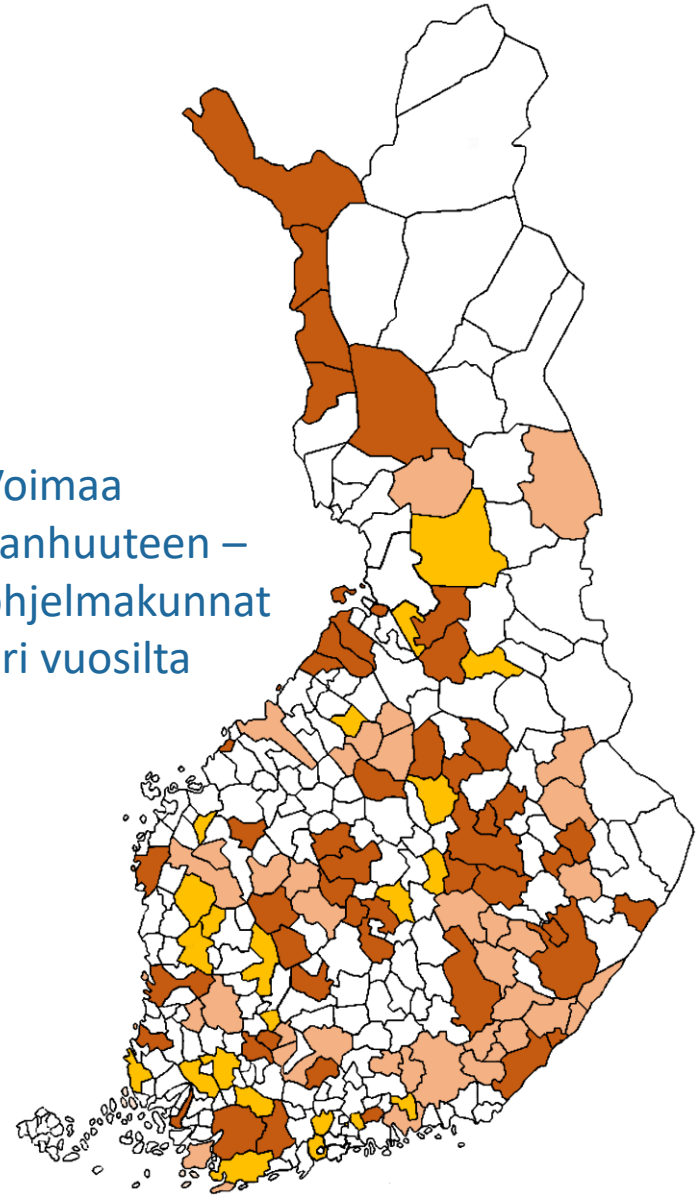
Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa 109 kuntaa (2005-)

Kuntatyössä mukana
yli 300 järjestöä/yhdistystä

Ikäinstituutin 14 alueellisessa oppimisverkostossa mukana 175 kuntaa

Ikäinstituutin kouluttajaverkostossa noin 1800 jäsentä

Lisätietoja: www.voimaavanhuuteen.fi/



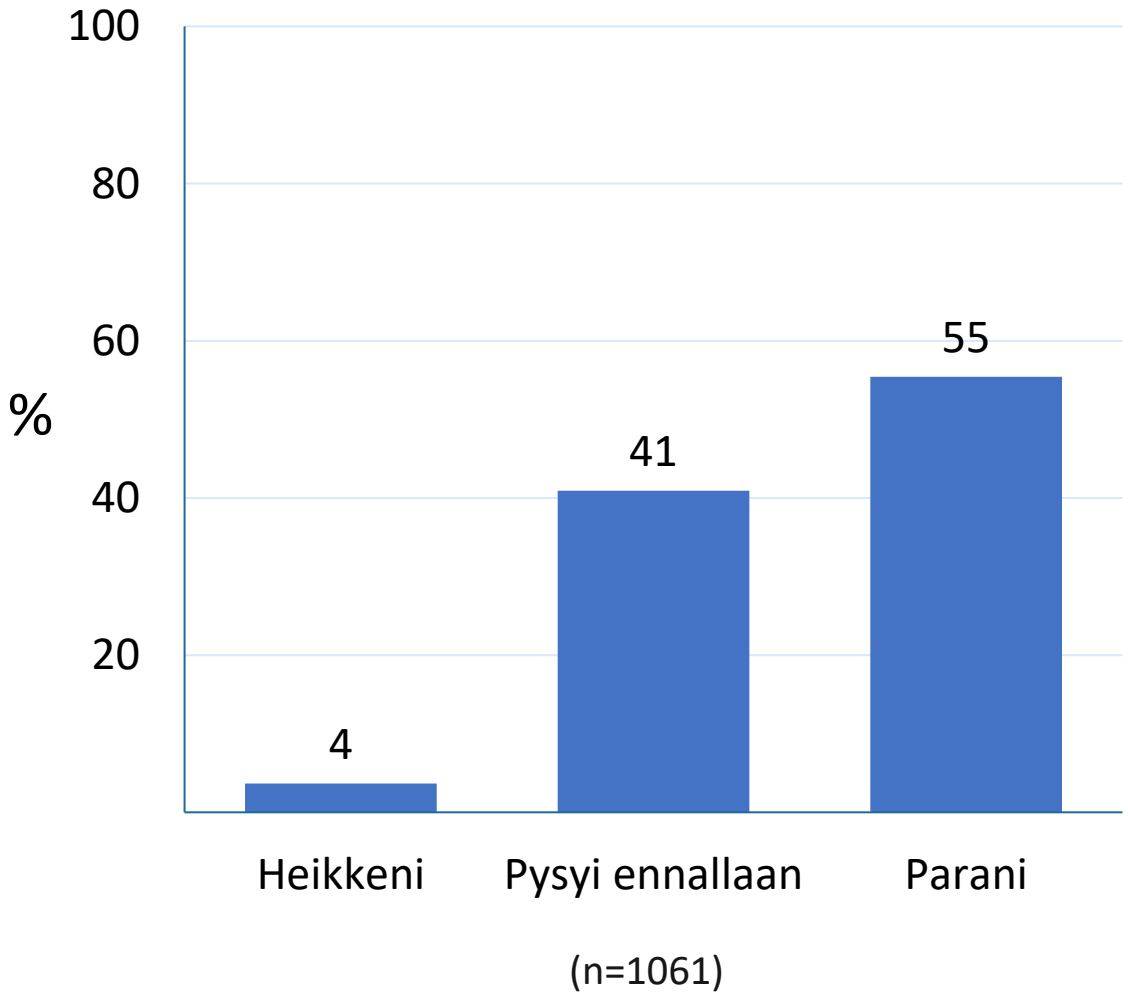
Hyviä käytäntöjä kehitetty paljon (esimerkkejä Voimaa vanhuuteen –ohjelmasta)

- Liikuntaraati
- Nousujohteinen voima- ja tasapainoharjoittelu
- Ikäihmisen liikuntapolku
- Iäkkään liikuntaneuvonta
- Ulkoiluystävä ja Vertaisveturi
- Voimaa etäjumpasta
- Korona-ajan poikkeusolojen liikunta
- 14 alueellista oppimisverkostoa

Keskeiset elementit Voimaa vanhuuteen –työssä

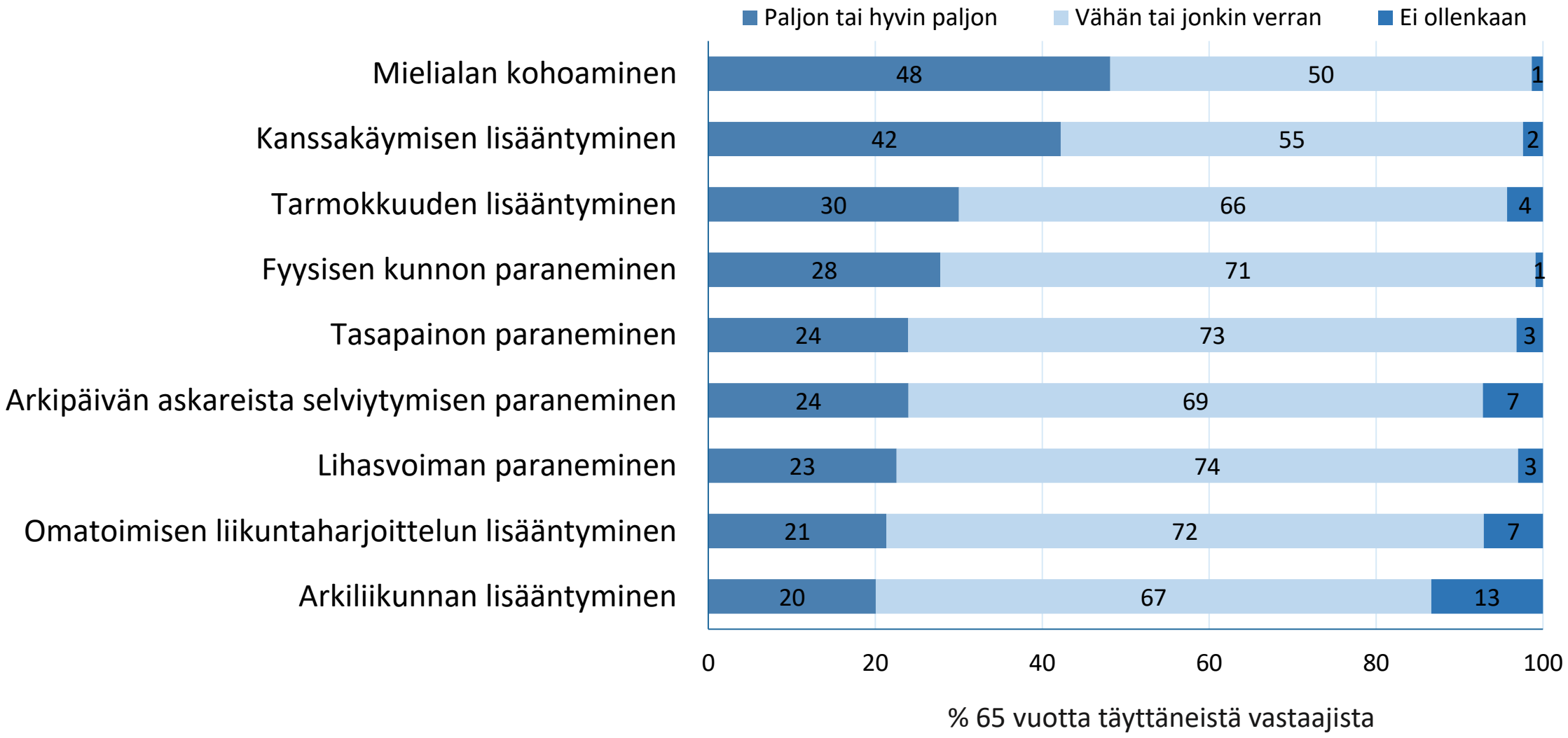
1. Kouluttajakoulutus (ammattilaiset ja vertaiset)
2. Poikkisektorinen yhteistyö
3. Yhteiskehittäminen
4. Juurruttamisvaatimus
5. Arviointi ja seuranta
6. Päättäjätason sitoutuminen

Voimaa vanhuuteen –ohjelma: Muutos ohjattuun liikuntatoimintaan osallistuneiden testituloksissa (%)



Lähde: Voimaa vanhuuteen -ohjelman vuosiseurantatiedot 2021.

Voimaa vanhuuteen –ohjelma: Ryhmäliikunnan koetut hyvinvointivaikutukset



Lähde: Saloranta ym 2022, Gerontologia. Voimaa Vanhuuteen -osallistujakysely 2019, n=1017–1047.

Ikäihmisen liikuntapolku

VOIMAA VANHUUTEEN

Tavoittaminen ja asiakasohjaus

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ikäihmisten tavoittaminen yhteistyöllä

Liikkumaan ohjaus ja liikuntaneuvonta

- Yleinen liikuntatiedon jakaminen
- Liikunnan puheeksi ottaminen
- Yksilöllinen/ ryhmäneuvonta
- Liikkumissuunnitelma ja liikuntakokeilut

Säännöllinen liikkuminen

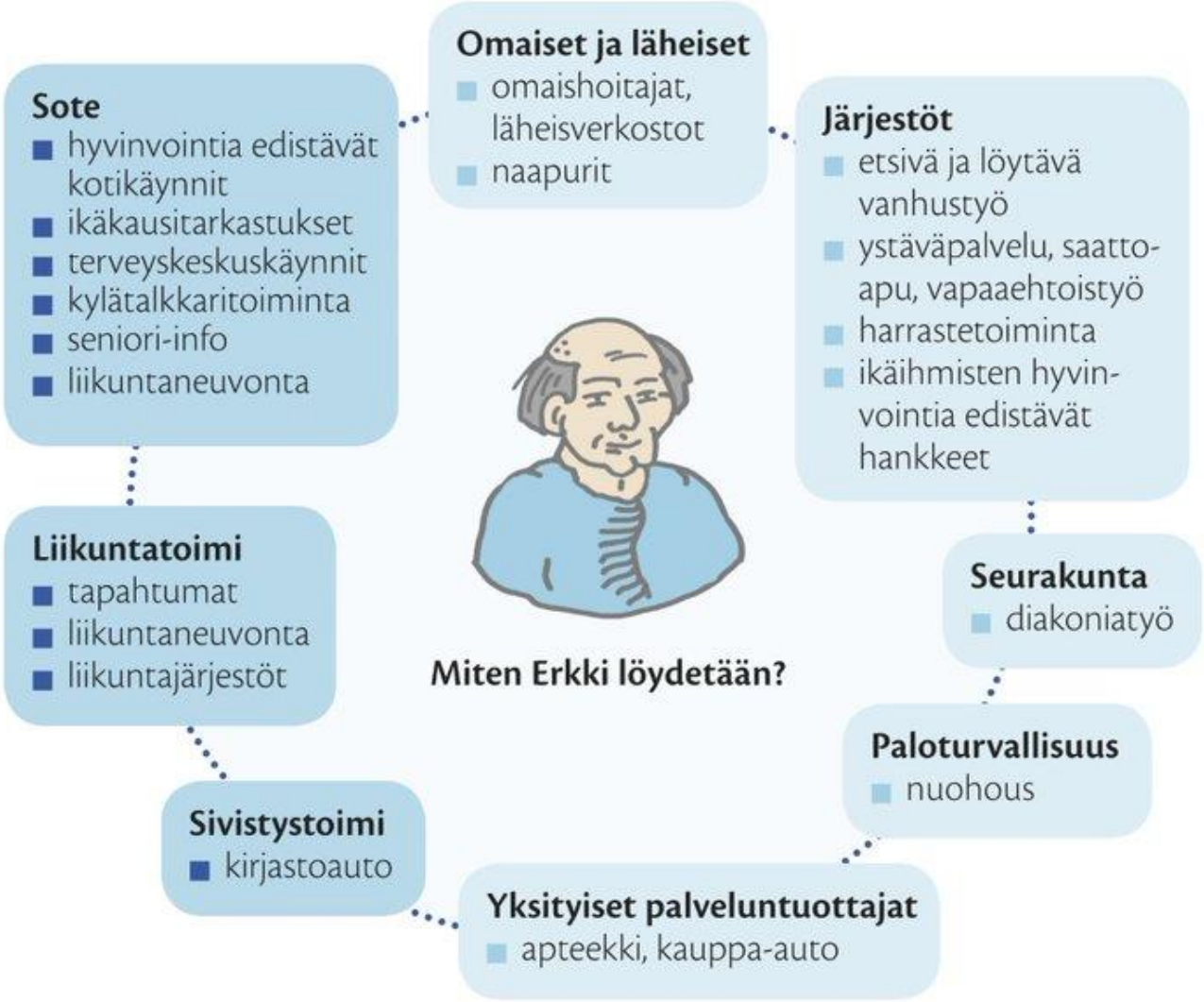
LIIKUNTARYHMÄT

- Liikuntatoimi
- SOTE
- Kansalaisopisto
- Taloyhtiöt
- Kyläyhdistykset
- Eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöt
- Liikuntaseurat

OMAEHTOINEN LIIKKUMINEN

- Koti- ja etäjumppa
- Ulkoiluystävät
- Kuntosalikaverit
- Ulkoilu

Haasteena kotona asuvan iäkkään löytäminen



Kuva 5.1. Eri toimijoiden tunnistamia tilanteita Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän tavoittamiseksi.

Parvekejumppaa ikäihmisille

- Hyvän mielen ulkoilutoimintaa lähellä kotia.
- Mukana palvelutaloja ja taloyhtiöitä.
- Kaikille asukkaille jaettiin mainokset ja jumppaohjelmat.
- Palvelutaloissa hoitajat muistuttelivat jumpasta.
- Kolme ohjaaja jalkautui eri puolille taloa
  → näkyvyys taattiin kaikille asukkaille.
- Hyvä äänentoisto
  → ohjeet ja musiikki kuuluivat kaikille.

Kuva: Riitta Pellinen

Yhdessä kotikulmilla –toimintamalli:
Mukavaa yhteistä tekemistä taloyhtiöihin

- Suunnattu Iäkkäille ja muille asukkaille.
- Asukkaat suunnittelevat yhdessä.
- Tapahtuu taloyhtiön kerhohuoneessa, pihalla ja läheisyydessä.
- On maksutonta tai edullista.
- Useat vapaaehtoiset TaloTsempparit ohjaavat.

Ikiliikkuja lisää liikettä ja toimintakykyä 65+

- Ikiliikkuja-ohjelma tukee kuntia ja järjestöjä lisäämään ikäihmisten liikkumismahdollisuuksia rakenteita, osaamista ja toimintaa kehittämällä.
- Toimenpiteinä mm. poikkisektorinen yhteistyö, kuntakohtainen sparraus, maksuttomat koulutukset ja materiaalit ikäihmisten terveysliikunnan käytännöistä, alueelliset Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostot ja viestintäkampanjat.
- Kolme terveytensä kannalta liian vähän liikkuvaa iäkkäiden kohderyhmää:
  1. **juuri eläkkeelle jääneet 65+**
  2. kotona asuvat iäkkäät, joilla alkavia toimintakyvyn ohjelmia
  3. Hoivan piirissä asuvat.

Lisätietoa **www.ikainstituutti.fi/ikiliikkuja/**

Ikiliikkuja-kampanja 2022

Huhtikuun kampanjaviikon onnistumisia

- 74 % koki, että kampanja sai miettimään arjen aktiivisuutta ja omaa liikkumista.
- 61 000:lle (v. 1947 syntyneet) postitettiin Lisää voimaa vuosiin -opas, jonka monipuolista sisältöä kiitettiin palautteissa.
- Kuusi uutta liikuntaohjetta 65+

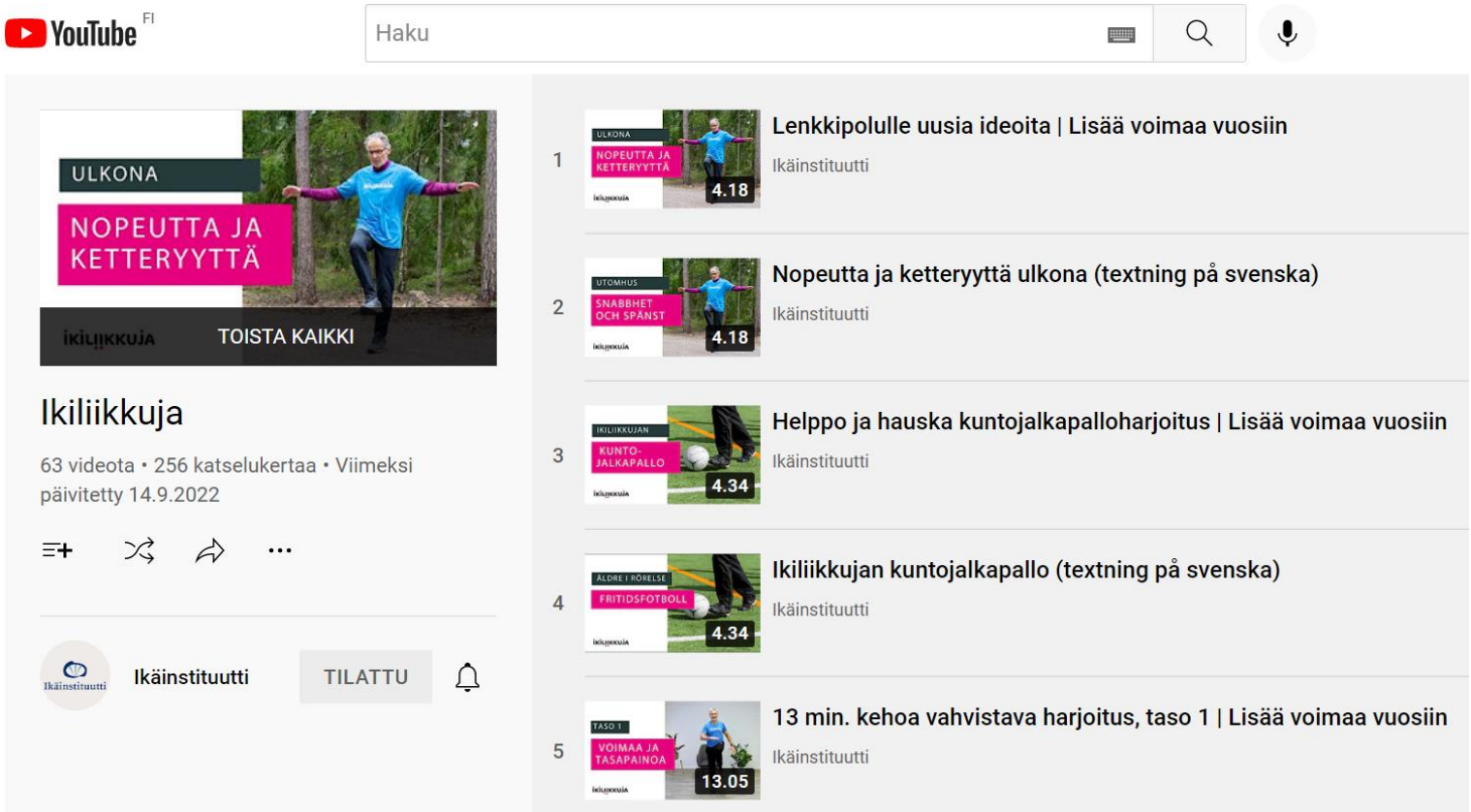
Elokuussa uusinta 13 järjestökumppanin kanssa

- Somenostoja
- Verkko- ja radiomainontaa
- Kolme uutta liikuntamateriaalia
- Ylen tietoisku viikolla 28

Tavoitteena jatkossa vuosittainen, eri toimijoiden yhteinen IKILIIKKUJA-VIIKKO.

Ikiliikkuja kampanja 2022

- https://youtu.be/Kczhf6_xjG8
- Radiomainos ja animoitu Youtube-video
- Liikuntavideoita 65+ -ryhmälle Ikäinstituutin Youtube-kanavalla.



Miten innostaa iäkkäitä liikkumaan?

Liikunnan esteet iäkkäillä

- Ei kiinnosta – en ole urheilullinen
- Sairaudet ja kipu
- Liikuntakaverin puute
- Muut vaativat tehtävät, esim omaishoitajuus
- Muut harrastukset

Lähde: Jenni Jaakkola, Ikäinstituutti 2021.

Liikunnan kannustimet iäkkäillä

- Toimintakyvyn säilyminen
- Sosiaalisuus, ystävät
- Saavutettavuus: helppous, lähellä, hyvät palvelut, edullisuus
- Innostava laji/tapa liikkua
- Hyötyliikkuminen, piiloliikkuminen

Lähde: Jenni Jaakkola, Ikäinstituutti 2021.

Minkälaiset tekijät voisivat innostaa sinua liikkumaan?

Table 6.1: Factors to encourage activity

	Inactive	Low	Medium	High
None of these things	62%	27%	31%	32%
Cheaper prices	19%	8%	23%	21%
Fit it in around usual routine	14%	15%	16%	23%
information on what is available	14%	18%	14%	12%
Do something at home	10%	12%	10%	12%
Help to get motivated	5%	7%	8%	17%

Public Attitudes to Physical Activity in Glasgow. Report for Glasgow Centre for Population Health. Jan 2011. Economic and Social Development, EKOS Ltd.

Yhteenveto 1/2
Mitä pitäisi tehdä ikääntyneiden liikunnan/liikkumisen lisäämiseksi?

1) Toimintakykyä vastaavaa liikuntatoimintaa ja lajitarjontaa
2) Kuljetuspulmiin ratkaisuja
3) Liikuntapaikkojen saavutettavuus: helppous, lähellä, edullisuus
4) Ulkoiluryhmät ja ulkoiluapu
5) Hyöty-, arki- ja piiloliikkuminen
6) Liikkumaan kannustamisen tehostaminen

Yhteenveto 2/2
Liikuntatoimijoiden mukaan saaminen on keskeistä

1) Seuratoimintaan lisää eri toimintakykyryhmien liikuntaa
2) Lajikirjo näkyväksi ja markkinointi kuntoon
3) Myöhäiskeski-ikäiset vapaaehtoistyöhön mukaan
4) Liikunnan kannustimien ymmärtäminen ja hyödyntäminen aiempaa paremmin