



VOIMAA VANHUUTEEN
lääkäiden terveystoimintaohjelma



SUOSITUKSET

ikäkäden turvallisen ja säännöllisen
ulkona liikkumisen edistämiseksi



Ikäinstituutti



Sosiaali- ja terveysministeriö
Opetus- ja kulttuuriministeriö

Ulkoilu edistää iäkkään toimintakykyä ja hyvinvointia

Ulkoilu kuuluu hyvään vanhuuteen. Usealla 75 vuotta täyttäneellä ulkoilu vähenee toimintakyvyn heikentyessä, vaikka ulkona liikkumisen tarve säilyy. Säännöllinen liikkuminen ulkona virkistää mieltä, kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa sekä parantaa liikkumisvarmuutta. Ulkoilu luo mahdollisuuksia omien asioiden hoitamiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ulkona liikkumisen väheneminen puolestaan heikentää toimintakykyä, lisää yksinäisyyden tunnetta ja riippuvuutta palveluista. Iäkkäiden parissa työskentelevien tahojen on kiinnitettävä erityistä huomiota toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten mahdollisuuksiin jatkaa ulkona liikkumista kotihoidossa, palveluasumisessa ja laitoshoidossa.

Suosituksien turvallisesta ja säännöllisestä ulkona liikkumisesta edistämiseksi

Suosituksien tavoitteena on kannustaa kuntia mahdollistamaan ulkoilu osaksi iäkkäiden arkea. Tarkoituksena on jäsentää kunnan eri toimialojen, järjestöjen ja muiden toimijoiden tehtäviä iäkkäiden ulkoilun edistämiseksi. Suosituksissa painottuvat laaja-alainen yhteistyö eri tahojen kesken, asiantuntemus, iäkkäiden toimintakykyä edistävä toimintatapa, iäkkäiden osallisuus, ohjattu ulkoilutoiminta, vapaaehtoistyö sekä lähiliikuntaympäristöjen kehittäminen.

Kaikille toimijoille yhteisiä suosituksia

■ **Iäkkäiden** ulkoilun edistäminen on osa laajempaa terveyden edistämistä. Iäkkäiden ulkoilua ja liikuntaa tukee hyvästä ravitsemuksesta huolehtiminen.

■ **Kunnan** päättäjät, julkisen sektorin toimialat, yksityiset palvelun tuottajat, seurakunnat, järjestöt sekä iäkkäät läheisineen tiedostavat ulkoilun merkityksen iäkkään toimintakyvylle, tasa-arvolle, osallisuudelle ja elämänlaadulle.

■ **Kunnassa** on terveyden edistämisen työryhmä, joka vastaa myös toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden ulkona liikkumisen kehittämisestä. Työryhmässä voi olla sosiaali- ja terveys-, liikunta-, kulttuuri- ja opetustoimen sekä teknisen toimen, järjestöjen, seurakunnan sekä yksityisten palvelualueiden toimijoita.

■ **Iäkkäille** on tarjolla matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa terveys- ja liikuntakeskusten sekä vanhusneuvoloitten lisäksi arjen asiointipaikoissa. Neuvontapisteissä jaetaan tietoa liikunnan ja ulkona liikkumisen palveluista, apuvälineistä ja turvavarusteista (esim. jääpiikit, liukuesteet). Tarvittaessa asiakkaalla on mahdollisuus yksilölliseen neuvontaan.

■ **Ohjattua** ulkoilua on tarjolla kaikille iäkkäille, myös toimintakyvyltään heikentyneille. Toimintaa suunnitellaan ja järjestetään yhteistyössä kunnan eri toimialojen, järjestö-

jen, seurakunnan ja yksityisten palvelujen tuottajien kesken. Esimerkiksi penkkilenkit, korttelikierrokset, kulttuurikävelyt, luontoretket ja valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä kannustavat lähtemään liikkeelle. Ohjatusta ulkoilusta tiedotetaan kohdennetusti eri ryhmille. Tarvittaessa ulkoilupaikalle järjestetään kuljetus, rekrytoidaan avustajia ja tuodaan apuvälineitä (esim. kävelysauvoja).

■ **Kunnassa** toimii vapaaehtoisten verkosto, joka tarjoaa ulkoiluapua sitä tarvitseville iäkkäille. Palvelusta tiedotetaan iäkkäille ja heidän omaisilleen. Vapaaehtoistyötä koordinoimaan sovitaan vastuutaho. Vapaaehtoisille ulkoiluympäristöille järjestetään asianmukainen koulutus ja heidän taitojaan sekä jaksamistaan tuetaan.

■ **Toimijoiden** yhteistyötä sekä asiantuntemusta ulkoilutoiminnassa kehitetään verkostoitumisen ja koulutuksen keinoin. Koulutusta voivat järjestää esimerkiksi liikuntatoimi, paikalliset oppilaitokset ja järjestöt yhteistyössä asiantuntijaorganisaatioiden kanssa.

■ **Lähiliikuntapaikkoja** suunnitellaan ja rakennetaan yhteistyössä eri toimijoiden kesken ottaen huomioon iäkkäiden tarpeet.

■ **Iäkkäiltä** ja heidän omaisiltaan kerätään palautetta ja kehittämisehdotuksia ulkoilupalveluista ja -ympäristöistä.

Liikuntapalveluja koskevia suosituksia

■ **Liikuntapalveluja** tuottavat tahot järjestävät ohjattua ulkoliikuntaa myös toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille. Ulkoilutoimintaa on ympärivuotisesti ja siitä tiedotetaan kohderyhmälle.

■ **Iäkkäät** saavat ohjeita ja ohjausta itsenäiseen voima- ja tasapainoharjoitteluun sekä tietoa harjoittelun merkityksestä liikkumisvarmuuteen ulkona. Iäkkäillä on mahdollisuus osallistua toimintakykynsä mukaisesti voima- ja tasapainoharjoitteluryhmiin. Iäkkäille ja heidän läheisilleen tie-

dotetaan liikuntapalveluista.

■ **Iäkkäille** sopivia esteettömiä ulkoilureittejä ja lähiliikuntapaikkoja rakennetaan. Reiteistä laaditaan ulkoilukartat. Turvallisista ulkoiluympäristöistä tiedotetaan iäkkäille ja heidän läheisilleen.

■ **Liikuntapalvelujen** tuottajat tarjoavat omaa asiantuntemustaan iäkkäiden ulkona liikkumisen ja ulkoiluympäristötoiminnan koulutuksen järjestämiseen.

Sosiaali- ja terveyspalveluja koskevia suosituksia

■ **Julkisen**, yksityisen ja kolmannen sektorin sosiaali- ja terveyspalveluissa ulkoilu liitetään hoito- ja palvelusuunnitelmaan iäkkään toimintakyvyn ja tarpeiden mukaisesti. Kotihoidon, palveluasumisen ja laitoshoidon henkilöstö varmistaa ulkoilun toteutumisen yhteistyössä iäkkään, hänen omaistensa ja vapaaehtoisten kanssa. Iäkkäiden ulkona liikkumista arvioidaan yhteisesti sovitulla tavalla.

■ **Iäkkään** terveys- ja toimintakykytarkastuksiin liitetään arviointia

- kyvystä päästä ulos (esim. pukeutuminen ja siirtyminen ulos)
- kyvystä liikkua ulkona (esim. lihasvoima, tasapaino, apuvälineiden tarve)
- ulkona liikkumisen määrästä ja muutoksista

- kaatumisen pelosta ja riskitekijöistä
- syistä ulkona liikkumisen vähenemiseen (esim. näön heikentyminen, ulkoiluystävän puute)

■ **Toimintakyvyltään** heikentyneet iäkkäät saavat käyttöönsä tarvittavat ulkona liikkumisen apuvälineet. Iäkkäitä, heidän läheisiään ja hoitohenkilökuntaa opastetaan apuvälineiden käytössä ja huollossa. Hoitohenkilökunta ja omaiset huolehtivat, että iäkkäällä on ulkoiluun sopiva vaatetus ja jalkineet.

■ **Ikäihmisille** ja heidän läheisilleen tiedotetaan liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksista. Yksilöllistä neuvontaa järjestetään tarvittaessa. Iäkkäät saavat kotiohjeita voima- ja tasapainoharjoitteluun sekä tietoa harjoittelun merkityksestä ulkonaliikkumiskyvyn kannalta.

Koulutus- ja sivistyspalveluja sekä kirjastoja koskevia suosituksia

■ **Oppilaitoksia** kannustetaan tekemään yhteistyötä ikäihmisten palvelujen järjestäjien kanssa. Opiskelijat voivat esimerkiksi toimia ulkoiluapuna ohjatussa ulkoilussa.

■ **Kansalais-** ja työväenopistot sekä ikäihmisten yliopistot järjestävät koulutusta ulkoiluun ja vapaaehtoistoimintaan liittyen.

■ **Kirjastoista** on mahdollista lainata kävelysauvoja ja harrastuksen mukaan muuta ulkoiluvälineistöä sekä saada opastusta niiden käyttöön.

Teknisiä ja ympäristöpalveluja koskevia suosituksia

■ **Iäkkään** lähiympäristö on esteetön ja sopiva monipuoliseen ulkoiluun, kuten asiointiin, liikkumiseen kevyen liikenteen väylillä sekä ulkoiluun luonnossa tai puistoissa. Lähiliikuntaympäristössä on riittävän tiheästi penkkejä, sopiva valaistus ja kulkureitit soveltuvat apuvälineillä liikkumiseen. Kiinteistöt huolehtivat myös ikääntyneiden asukkaiden turvallisesta asuinympäristöstä. Esteettömyyskartoitusten ja kansalaisaloitteiden perusteella tehdään tarvittavat muutokset.

■ **Iäkkäillä** on mahdollisuus turvalliseen ulkona liikkumiseen talvella. Kulkureitit aurataan ja hiekoitetaan. Vaihto-

ehtona voivat olla myös sulana pidettävät kävelytiet tai hiekoittamattomat potkukelkkaväylät.

■ **Iäkkäille** on tarjolla myös toimintakykyä harjoittavia lähiliikuntaympäristöjä. Lähellä sijaitseva iäkkäille suunniteltu piha- tai luontopolku antaa mahdollisuuksia luontolämyksiin ja toimintakyvyn harjoittamiseen turvallisesti. Ulkoilureiteillä ja puistoissa voi olla voimaa ja tasapainoa harjoittavia laitteita.

■ **Ulkoilureiteillä** on selkeät opasteet sekä wc:n käyttömahdollisuus.

Järjestöjä ja muita toimijoita koskevia suosituksia

■ **Iäkkäiden** liikunnan ja ulkoilun edistäminen sisältyy järjestöjen ja muiden toimijoiden toimintasuunnitelmiin. Järjestöt ja vanhusneuvostot voivat tuoda esiin iäkkäiden tarvetta ja oikeutta ulkoiluun sekä tarjota vapaaehtoisia ulkoiluavuksi koti- ja laitoshoidossa oleville iäkkäille. Lisäksi järjestöt ja vanhusneuvostot osallistuvat omalla paikka-

kunnallaan vuosittaisen valtakunnallisen iäkkäiden ulkoilupäivän toteutukseen vanhustenviikolla.

■ **Palvelutalot**, seurakunnat ja järjestöt tarjoavat iäkkäille, heidän omaisilleen ja vapaaehtoisille tietoa ja ohjausta voima- ja tasapainoharjoittelusta, ulkoilusta sekä ulkoiluystävätoiminnasta.

Suosituksset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi

Ulkoilu on ihmisen perustarve ja kuuluu osaksi iäkkään ihmisen arkea myös toimintakyvyn heikentyessä. Ulkona liikkuminen lisää iäkkään toimintakykyä, elämänlaatua ja itsemääräämisoikeutta. Iäkkäiden ulkoilun edistäminen edellyttää laaja-alaista yhteistyötä eri tahojen kesken. Suositukset sisältävät ohjeet toimijoille säännöllisen, turvallisen ja esteettömän ulkona liikkumisen järjestämiseksi kaikille iäkkäille.

Suosituksset perustuvat Voimaa Vanhuuteen -ohjelmassa (2005–2010) ja Liikkeessä-projektissa (2002–2005) kehitettyihin hyviin toimintatapoihin sekä Julkilausumaan iäkkäiden ulkona liikkumisen edistämiseksi (2007). Suositukset on päivitetty Valtioneuvoston periaatepäätöksen (STM 2008:10) toimeenpanosuunnitelman mukaisesti ja ne on hyväksytty Terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunnassa.



Lähteet

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus (2008) STM julkaisuja 2008:3. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto. Helsinki: Yliopistopaino.

Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksset (2004) Sosiaali- ja terveysministeriön oppaia 2004:6. Helsinki: Edita Prima Oy.

Julkilausuma iäkkäiden ulkona liikkumisen edistämiseksi (2007) Kunnossa kaiken ikää -ohjelma ja Voimaa Vanhuuteen -ohjelma. 11.10.2007. www.voimaavanhuuteen.fi

Karvinen E, Kalmari P, Säpyskä-Nordberg M, Starck H, Vainikainen T & Tarpila J (toim.) (2009) Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 1. Hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 1/2009. Helsinki: Ikäinstituutti.

Lehmuspuisto V & Åkerblom S (2007) Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Arki- ja terveystoiminnan tilat palvelu- ja hoiva-asumisympäristöissä. Opetusministeriö. Liikuntapaikkajulkaisu 94. Rakennustieto Oy. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Ponsi V & Karvinen E (2007) Ulos ulkoilupulasta – hyviä käytäntöjä ikäihmisten ulkoiluun. Hyvät käytännöt 1/2007. Helsinki: Ikäinstituutti.

Ponsi V, Karvinen E & Simonen M (2005) Ulkoilu ja asiointi osaksi iäkkään arkea. Liikkeessä -projektin (2002-2005) loppuraportti. Raportteja 3/2005. Helsinki: Ikäinstituutti.

Suosituksset liikunnan edistämiseksi kunnissa (2010) Sosiaali- ja terveysministeriö. Esitteitä 2010:3. Helsinki: Yliopistopaino.

Säpyskä-Nordberg M, Starck H, Kalmari P & Karvinen E (2010) Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 2. Hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 1/2010. Helsinki: Ikäinstituutti.

Terveyden edistämisen laatusuositus (2006) Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Helsinki: Yliopistopaino.

Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista (2008) Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. Helsinki: Yliopistopaino.

Valokuvat Easerfoto.dk, Liisamaria Kinnunen/KKI-ohjelma, Marja Lammi, Manja Nappari, Heli Starck, Timo Vuoriainen
Taitto Irene Manninen-Mäkelä

Lisätietoja

Ikäinstituutti
Asemapäällikönkatu 7
00520 Helsinki
p. (09) 6122 160
www.voimaavanhuuteen.fi
www.ikainstituutti.fi