

Ikäinstituutti
Lehdistötiedote
26.11.2014

Uusilla työtavoilla lisää laadukasta liikuntaa heikkokuntoisille iäkkäille

Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveystoimintaohjelma täyttää kymmenen vuotta. Ohjelma on löytänyt uusia työtapoja tukea itsenäistä kotona asumista liikunnan keinoin. Liikunnan järjestäjät tunnistavat paremmin toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset, liikuntaosaajia on koulutettu lisää ja hyviä liikuntaneuvonnan, voima- ja tasapainoharjoittelun sekä ulkoilun toimintatapoja on otettu käyttöön.

Tulokset on saatu aikaan tiivistämällä yhteistyötä järjestöjen, vapaaehtoistoimijoiden, julkisen ja yksityisen sektorin kanssa ja toiminta on tavoittanut jo toistasataa kuntaa. Voimaa vanhuuteen -ohjelma toteuttaa osaltaan vanhuspalvelulakia. Ohjelmaa koordinoi, toimintaa mentoroi ja koulutusta järjestää Ikäinstituutti. Ohjelmaa rahoittavat Raha-automaattiyhdistys, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman ensimmäisellä kaudella (2005–2009) 35 järjestöhanketta kehitti Ikäinstituutin mentoroinnin tuella ja yhteistyössä julkisen sektorin kanssa toimintatapoja heikkokuntoisten ikäihmisten tunnistamiseen, liikuntaneuvontaan, voima- ja tasapainoharjoittelun järjestämiseen sekä ulkoiluun. Noin 1000 kouluttajaa koulutettiin järjestämään paikalliskoulutusta ja kertomaan uusista terveystoiminnan toteuttamisen tavoista eri puolilla Suomea.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman toiselle kaudelle (2010–2015) haki 100 harmaantuvaa kuntaa, jotka halusivat ottaa käyttöön ohjelmassa aikaisemmin kehitettyjä terveystoiminnan toimintamalleja. Ohjelmaan valittiin 38 kuntaa. Kunnissa on kaksinkertaistettu ohjattujen voima- ja tasapainoryhmien sekä liikuntatoimintaan osallistuvien iäkkäiden määrä että moninkertaistettu mahdollisuudet ulkoilla ryhmässä tai ystävän kanssa. Mittaamattoman arvokasta on ollut iäkkäiden uudet ihmissuhteet, ilo ja virkistyminen.

Kunnissa liikuntatoimintaa on koordinoitu ja suunniteltu poikkihallinnollisissa yhteistyöryhmissä kunnan sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen sekä järjestöjen ja yritysten kanssa. Kansalaisjärjestöjen merkitys on ollut suuri, sillä he ovat perustaneet uusia liikuntaryhmiä kouluttamiensa vertaisohjaajien voimin. Voimaa vanhuuteen -työssä on ollut mukana myös tekninen toimi suunnittelemassa liikkumisympäristöjä, oppilaitokset tukemassa ulkoilukampanjoita ja vanhusneuvostot tuomassa esiin iäkkäiden tarpeita. Ikäihmisten uusi vaikuttamisen kanava, liikuntaraatitoiminta, kehitettiin yhdessä ohjelmakuntien kanssa.

Hämeenlinnassa Voimaa vanhuuteen -ohjelman myötä ovat erityisesti järjestöt lisänneet liikuntaneuvontaa ja -toimintaa toimintakyvyltään heikentyneille ikääntyneille.

”Järjestämme järjestötoimijoiden kanssa yhteistyössä kaikille avoimia alueellisia iäkkäiden Hyvinvointi-iltapäiviä. Lisäksi monet järjestöt ovat perustaneet uusia liikuntaryhmiä kuten Eläkkeensaajien ABC-kerhon puutarhatreffit, taloyhtiöiden omaehtoiset liikuntatuokiot vertaisohjaajien vetäminä ja Kansallisten Senioreiden Liikkuva minä -opintopiiri. Tänä syksynä otettiin myös käyttöön Kumppanuustalo, joka toimii avoimena kansalaistoiminnan keskuksena kaikille hämeenlinnalaisille järjestöille ja ulkoiluystäväkoulutukset jatkuvat yhteistyössä Vapaaehtoiskeskus Pysäkin kanssa”, kertoo suunnittelija **Pirkko Mattila** Hämeenlinnan kaupungin kehittämispalveluista.

Pitkällä aikaperspektiivillä tullaan näkemään, millaisia vaikutuksia uusien työ- ja toimintatapojen käyttöönotolla on iäkkäiden terveyskäyttäytymiseen, toimintakykyyn, itsenäiseen kotona asumiseen ja terveyseroihin. On arvioitu, että jos koko iäkkään väestön toimintakyky vastaisi parhaiten koulutettujen tasoa, vähenisivät hoito- ja hoivakulut peräti puolella. Heikkenevä kuntatalous ja iäkkäiden laitoshoidon vähentäminen luovat tarvetta kustannustehokkaille ja iäkkäille mieluisille keinoille turvata toimintakykyinen ja itsenäinen asuminen ja eläminen. Ennaltaehkäisevään terveysliikuntaan sijoittaminen on tuottava investointi tulevaisuuteen.

Voimaa vanhuuteen -ohjelma juhlistaa keväällä 2015 kymmenvuotista toimintaansa kuntien sekä paikallisten ja valtakunnallisten järjestökumppaneidensa kanssa.

Tiesitkö, että

- Suomi ikääntyy nopeasti. Nopeimmin kasvaa yli 75-vuotiaiden osuus, joiden itsenäinen kotona asuminen edellyttää riittävää toimintakykyä.
- Eläkeikäisten liikkuminen on huolestuttavasti vähenemässä ja terveyserot ovat kasvussa
- Vain muutama prosentti liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti. Varsinkin voima- ja tasapainoharjoittelu on vähäistä, vaikka niiden merkitys on keskeinen liikkumiskyvyn säilymisessä.
- Fyysinen aktiivisuus on mieluinen ja kustannustehokas keino säilyttää ja parantaa terveyttä, toiminta- ja liikkumiskykyä, mielen hyvinvointia ja muistia sekä torjua yksinäisyyttä.
- Tutkimusten mukaan liikunnasta hyötyvät erityisesti iäkkäät, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia.

Lisätietoa:

ohjelmajohtaja Elina Karvinen 040 530 2603 tai elina.karvinen@ikainstituutti.fi
johtaja Päivi Topo 040-199 4770 tai paivi.topo@ikainstituutti.fi

Ikäinstituutti toimii hyvän vanhenemisen puolesta edistämällä toimintakykyisyyttä ja osallisuutta. Ikäinstituutti tuottaa ja välittää tietoa ikääntymisestä ja ikäihmisten elämästä, kehittää ja juurruttaa hyviä toimintatapoja ikäihmisten hyväksi, antaa asiantuntemusta ikäpolitiikan suunnitteluun ja osallistuu yhteiskunnalliseen ikäkeskusteluun. Elämänvoimaa vanhuuteen - elämänvoimaa vanhuudesta,
www.ikainstituutti.fi