

TIETOA LOHJAN PÄÄTTÄJILLE IKÄIHMISTEN LIIKUNTARAADISTA 4.4.2022

iäkkäät toivovat lisää tietoa ja toimintaa taajama-alueille

Ikäihmisten osallisuus liikuntapalvelujen kehittämisessä ja arkiliikunnan edistämässä on tärkeää. Vanhuspalvelulain (2013) perusteella ikääntyneillä tulee olla mahdollisuus osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun sekä palvelujen kehittämiseen omassa kunnassaan. Voimaa vanhuuteen -kunnissa järjestetään ikäihmisten liikuntaraateja, joissa ryhmäkeskustelulla kerätään iäkkäiden toiveita liikuntatoiminnasta ja liikkumisympäristöistä.

Korona-aika on vähentänyt erityisesti Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän mahdollisuuksia osallistua ohjattuun liikuntaan tai avustettuun ulkoiluun. Ikäihmisten liikuntaan panostaminen on kustannustehokasta. Tuoreen katsausartikkelin pohjalta on näyttöä, että millä tahansa liikunnalla voidaan ehkäistä joka neljäs kaatumisen tai kaatumisesta johtuva murtuma. Vieläkin vaikuttavampaa on voima- ja tasapainoharjoittelu, jolla voidaan ehkäistä jopa 56 % iäkkäiden kaatumismurtumista.

Lohjan liikuntaraati kokoontui 4.4.2022 kaupungintalolla. Tilaisuuteen osallistui 15 ikäihmistä eri puolilta kuntaa ja 5 päättäjätason henkilöä.

LIIKUNTARAADISSA KÄSITELTIIN PIENRYHMISSÄ SEURAAVIA TEEMOJA:

Liikuntaneuvonta ja tiedonsaanti
Liikuntaryhmät sisällä ja ulkona sekä omatoiminen liikunta
Liikkumisympäristöt sisällä ja ulkona
Etäohjattu liikunta

RAATILAISET KIITTIVÄT:

Liikuntakeskuksen vesijumppia (näytöt)
Liikuntakeskuksen Internet-sivuja
Monipuolisia liikuntaryhmiä
Hyviä ulkoilu ympäristöjä ja reittejä

Raati laisten ehdotuksia ja toiveita



TIEDONSAANTI

- Tietoa on saatavilla, jos osaa etsiä
- Internet, sosiaalinen media esim. Facebook ei ole vielä kaikkien ikäihmisten käytettävissä, myös muuta tiedotusta tarvitaan
- Tieto saa ja löytyy paikallislehdestä, järjestöistä, liikuntakeskuksen kotiin jaettava lehtisestä, puskaradion avulla
- Toivottiin tietoa lähelle ikäihmistä kuten lähikauppoihin, apteekkeihin, terveysasemille, laboratorioihin, kaupungin diginäytöille
- Vanhusneuvolatoimintaa tulisi kehittää

LIIKUNTANEUVONTA

- Liikuntaa ei pääsääntöisesti oteta terveydenhuollossa puheeksi. Toivotaan siihen aktiivisempaa otetta -> *kuntaan liikuntaneuvonnan palveluketju*
- Käsitys liikuntaneuvonnasta vaihtelee. Liikuntaneuvonta olisi hyvä määritellä selkeästi, mitä se on ja kenelle tarkoitettu ja miten siihen voi päästä -> *tiedottamista lisää.*
- Liikkumisreseptiä ehdotettiin uudelleen käyttöön
- Liikuntaneuvontaan ja liikunnan puheeksi ottamisessa voisi kotihoidolla olla aktiivisempi rooli
- Eläkkeelle jäämisen vaiheeseen toivottiin omaa kurssia / valmennusta

LIIKUNTARYHMÄT SISÄLLÄ JA ULKONA SEKÄ OMATOIMINEN LIIKUNTA

- Liikuntatoimintaa on runsaasti etenkin hyväkuntoisille ikäihmisille -> *tiedotusta tulisi tehostaa*
- Haasteena päästä osallistumaan -> *päällekkäisyyttä tulisi karsia*
- Toimintaa on pääsääntöisesti kuntakeskuksissa
-> kyläyhdistykset ja liikuntaseurat mukaan
-> innostaa uusia vertaisohjaajia toimintaan mukaan
- Järjestöjen kanssa tehtävä yhteistyö tärkeää-> *tukea järjestöjen ja yhdistysten ryhmiin*
- Liikuntakipinän syyttäminen ajoissa
-> *yhteiset tapahtumat ja kampanjat esim. rollaattoriralli ja aktiivinen arki*
-> *leikkimielisiä haastekilpailuja esim. kaupunginosien välillä*
-> *muiden kuin liikuntatapahtumien yhteyteen pieni liikkumistuokioita*

ETÄOHJATTU TOIMINTA

- Etäohjattujumppa hyvä vaihtoehto
- Osa ikäihmisistä tarvitsee vielä apua ja laitteet, jotta etätoimintaan voi osallistua
-> *puhelin liian pieni, toivotaan tablettia*
-> *kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen*
- Etätoimintaa voisi toteuttaa kotilähetysten lisäksi esim. taloyhtiöihin
- Ulkoiluun voisi kannustaa Lohjan historiasta kertovat pisteet QR-koodilla

LIIKKUMISYMPÄRISTÖT SISÄLLÄ JA ULKONA

- Alueellinen tasapuolisuus liikuntatilojen suhteen ei toteudu
- Tilat osittain haasteellisia saavuttaa
-> saattajan / avustajan tarve
-> kuljetuksia tulisi kehittää
- Koulujen tilojen hyödyntäminen -> esteettömyys tulisi kartoittaa ja varmistaa
- Toivotaan liikuntatilojen säilyvän kohtuu hintaisina
- Pienemmistä taajamista puuttuvat kevyenliikenteen väylät
- Toivottiin Mimminpuiston tapaisi paikkoja enemmän
- Selkeämmät opasteet ulkokuntosalileihin
- Ulkoilureitit- ja alueet hyviä, mutta kunnossapidossa ajoittain toivottavaa
-> talviajat haastavia
-> vastuutaho tulisi nimetä selkeästi