

Toimintakykyä läpi elämän

**-Eväitä ikääntyneille suunnatun toiminnan
järjestämiseen**



Toimintakykyisenä ikääntyminen -projekti 2022–2023

Varsinais-Suomen tulevaisuuden sosiaali- ja terveystieteiden hanke

Sisällysluettelo

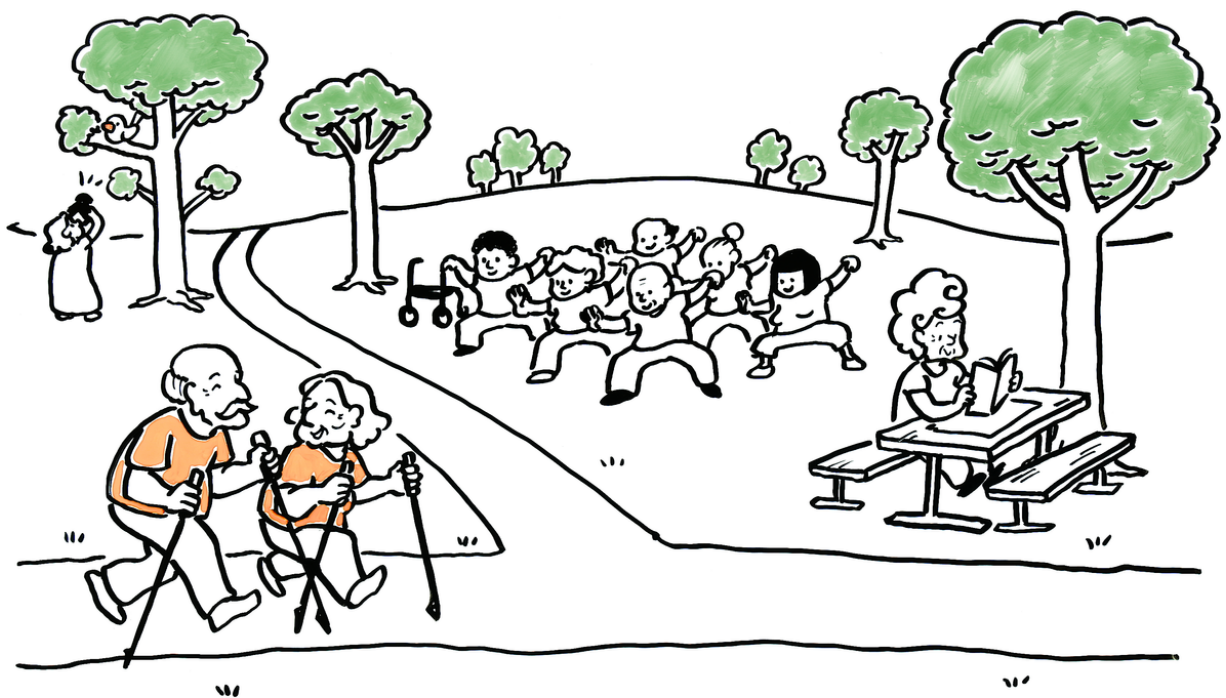
1	Lukijalle	3
2	Toimintakykyisenä ikääntyminen	4
3	Riskitekijät toimintakyvyn heikentymiselle	5
4	Ikäystävällisyys nyt -kampanja	6
5	Ikääntyneet mukaan suunnitteluun	7
6	Miten tavoitetaan ikääntyneet?	9
7	Ryhmätoiminnan hyvät käytännöt	10
8	Liikennevalomalli toimintakyvyn kuvaamisen tukena	11
9	Toimintamalli: Varhainen tunnistaminen ja ennaltaehkäisy - liikennevalot toimintakyvyn tason tunnistamisen tukena	12
10	Liikuntaa kaiken ikää	13
11	Lopuksi	17
	Liitteet	

1 Lukijalle

Tämän käsilläsi olevan koosteen tiedot pohjautuvat Varsinais-Suomen tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskushankkeen Toimintakykyisenä ikääntyminen -projektin (2022-2023) aikana kerättyihin tietoihin ja projektin aikana tehtyihin havaintoihin. Projektin aikana on muun muassa haastateltu Varsinais-Suomen kuntien liikuntapalveluiden toimijoita ja tietoa on saatu myös ikääntyneiltä erilaisissa tilaisuuksissa ja työpajoissa. Lisäksi tuomme esille projektissa työharjoittelussa olleen kahden terveystieteiden maisteriopiskelijan tekemän kirjallisuuskatsauksen keskeisimmät tiedot, sekä tuloksia YAMK-opiskelijan projektille tekemästä opinnäytetyöstä.

Hyvinvointia ja toimintakykyä edistävät ja tukevat toiminnot ovat usein kuntien, järjestöjen ja sote-palveluiden yhdyspinnassa. On tärkeää, että toimintoja ja ikääntyneiden ohjautumista hyvinvointia ja toimintakykyä edistäviin toimintoihin kehitetään yhdessä eri toimijoiden kanssa.

Ikääntyneet ovat edelleen kasvava joukko erilaisine tarpeineen ja haasteineen. Väestön ikääntyessä on tärkeää muistaa, että vaikka sosiaali- ja terveyspalveluiden tarve ikääntyessä lisääntyy, suurin osa iäkkäiden ihmisten käyttämistä palveluista on muita kuin sosiaali- ja terveyspalveluja. Painopistettä tulisikin siirtää korjaavista palveluista ennakoiiviin ja ennaltaehkäiseviin palveluihin. Tuomme tässä koosteessa esille muun muassa ikääntyneiden esiin tuomia haasteita toimintaan osallistumisessa, keinoja ikääntyneiden tavoittamiseen, riskitekijöitä toimintakyvyn heikentymiselle ja varhaisen tunnistamisen ja ennaltaehkäisyn toimintamallin.



2 Toimintakykyisenä ikääntyminen

Hyvä toimintakyky koostuu monesta tekijästä. Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen osa-alueeseen. Valtaosa ikääntyneistä selviytyvät itsenäisesti arjessa, mutta erilaiset sairaudet ja toimintakyvyn rajoitukset lisääntyvät kuitenkin ikääntymisen myötä. Tarvitaan toimintakykyä ja hyvinvointia edistäviä toimintoja, jotta mahdollisimman moni ikääntynyt saisi elää omannäköistään elämää mahdollisimman toimintakykyisenä: omia tavoitteitaan toteuttaen ja osallisuutta kokien.

Projektin aikana olemme kohdanneet ikääntyneitä erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Olemme kysyneet heiltä muun muassa, mistä hyvä toimintakyky ja mikä auttaa voimaan elämässä paremmin. Vastauksia saatiin satoja, joista löysimme yhdistäviä tekijöitä. Tiedot luokittelimme jälkikäteen ja kokosimme vastauksista alla olevan kuvan (kuva 1). Tekijät jotka auttavat voimaan elämässä paremmin ovat todennäköisesti vastaavanlaisia kuin nuoremmilla ikäryhmillä.



Kuva 1. Mistä hyvä toimintakyky. Toimintakykyisenä ikääntyminen -projekti, 2023.

3 Riskitekijät toimintakyvyn heikentymiselle

On tärkeää tietää minkälaisia riskitekijöitä ikääntyneen toimintakyvyn heikentymiselle voi olla. Riskitekijöiden tunnistamisen avulla ammattilaisten on mahdollista tunnistaa riittävän ajoissa ne ikääntyneet, jotka hyötyisivät esimerkiksi toimintakykyä ja hyvinvointia edistävästä toiminnasta tai muusta ennaltaehkäisevästä toimenpiteestä tai toiminnasta. Varhaisella tunnistamisella saatetaan myös ehkäistä ongelmien vaikeutumista.

Projektissamme oli harjoittelussa kaksi Turun yliopiston terveystieteiden maisteriopiskelijaa. He tekivät projektille kirjallisuuskatsauksen ikääntyneiden toimintakyvyn heikentymiseen liittyvistä riskitekijöistä. Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella selvitettiin, mitkä ovat riskitekijöitä iäkkään henkilön fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn heikentymiselle. Kirjallisuuskatsauksen tuloksista tehtiin infograafi (kuva 2). Koko kirjallisuuskatsaus tarkasteltavissa Varhan intrassa.



Kuva 2. Riskitekijät ikääntyneen toimintakyvyn heikentymiselle. Toimintakykyisenä ikääntyminen -projekti, 2023.

4 Ikäystävällisyys nyt -kampanja

Vuonna 2023 ystävänäpäivänä startattiin Ikäystävällisyys nyt-kampanja. Kampanjan tarkoituksena oli haastaa Varsinais-Suomen kunnat, järjestöt ja asukkaat ideoimaan ja ilmiantamaan ikäystävällisiä tekoja webropol lomakkeella, puhelimitse ja sähköpostilla. Kampanjan aikana saatiin yli 70 ideaa ja ilmiantoa, jotka luokiteltiin kuvan mukaisesti (kuva 3).

Ikäystävällisyys tukee ikääntyneiden itsenäisyyttä, osallistumista, omia voimavaroja ja mahdollisuutta elää itselleen sopivassa, turvallisessa ympäristössä.

Ikäystävälliset teot voivat olla pieniä tai suuria. Kunnissa saatetaan esimerkiksi jakaa talvella maksuton sepeliämpäri liukastumisen ehkäisemiseksi ja kävelyteiden varsilla voi olla levähdyspenkkejä. Kunta saattaa myös tarjota ikääntyneille maksuttomia kulttuurin ja liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia.

IKÄYSTÄVÄLLISET TEOT

01

Liikenneyhteydet, kulkeminen

- bussien Palvelulinjoja käyttöön esim. kotiseutumatkailuun ja marjaretkille, teatteriin/museoihin/näyttelyihin eri puolille tms.
- tasamaalle tehdyistä hiihtoladuista huolehtiminen
- hyvin hoidetut kävelytiet kannustavat liikkumiseen
- palveluliikenne



Talous

- lisää rahaa eläkeläisille
- enemmän maksuttomia tapahtumia, "jotta pysyy mieli ja kunto hyvänä"
- eläkeläisten kuntosalikortti
- seniorikortti, jossa yhdistetty liikunta- ja kulttuuripuoli
- apuvälineitä käyttävät maksutta Föliin tms.
- seniorirannekkeisiin lyhyempiä pätkiä myyntiin

02

03

Selkeys, saavutettavuus

- uutisissa ei käytettäisi "katso lisää nettisivuilta tai "QRkoodi tv-ruutu"
- ilmaiset kulkuyhteydet ja ilmaiset toimintatilat kaupungilta
- isommat fontit, rauhallinen puherytmi



Arjen helpottaminen

- kodeissa kiertävä kampaaja/hyvinvointi expertti
- kaupassa hidat kassalinjat
- penkkilenkki, kävelyreitit joiden varrella riittävästi penkkejä
- liukuesteiden jako
- puistoja joka lähiohja ja luonto lähelle jokaista
- kaupassa hidat kassalinjat

04

05

Asenne, suhtautuminen

- eläkeläiset töissä
- ikäihmiset mukaan vapaaehtoistoimintaan
- kysy naapurilta tarvitseeko hän apua
- sääntötäulu, jossa sääntö että ikäihmiselle annettava istuinpaikka aina
- voisi kirjoittaa juttuja ikääntymisestä positiivisesta näkökulmasta
- ikääntyneet voimavarana näkökulman parempi esilletuominen



Tilaisuudet, tapahtumat

- ikäihmisille kesäiltoja, luennot ja liikuntatapahtumat
- ikäihmisten lempiruokaviikko palvelukodilla
- yhteistyönä järjestetyt KORTTELILAHVIT
- menovinkit-esite
- karaoke ja musiikkipainotteiset tapahtumat



06

07

Yhteisöllisyys, yksinäisyyden vaikuttaminen

- ikääntyneille ilmainen konserttielämys, esim. testamenttivarjoista
- ystäväntupa
- mielekästä käsillä toteutettua askartelua/puu-puhdetoita, kuoro- tai kuntosalitoimintaa eri kuntoisille



Palvelut

- eläkkeelle jääneille tietoa määräaikaistarkastuksista ja ohjeita omahoitoon.
- kauppakeskuskävely
- koti-tv kaikille varsinaissuomalaisille käyttöön
- kotiin vietävä digituki, digiystävää, digiavustaja
- liikkuvan resurssikeskuksen toiminta
- jokaiselle iäkkäälle radio ja sitä kautta yhteistä toimintaa, uutisia ja hyvää musiikkia



08

09

Liikunta

- lisää ulkokuntosalilaitteita, jotta niihin ei olisi pitkä matka
- kuntoportaita lisää
- erilaisia tanssitapahtumia lisää
- liikunnallisia tapahtumia
- kävelykavereita ja porukoita, joidenka mukaan pääsis omaan tahtiin
- senioripuistoja jokaiselle paikkakunnalle
- eri alueilla olevat puistojumput



Kuva 3. Ikäystävälliset teot. Toimintakykyisenä ikääntyminen -projekti, 2023.

5 Ikääntyneet mukaan suunnitteluun

Ikääntyneiden olisi hyvä päästä mukaan, kun suunnitellaan tai kehitetään heille suunnattuja palveluita. Näin he pääsevät kertomaan millaisia toiveita, rajoituksia ja esteitä heillä on osallistumiselle ja tekemiselle. Erilaisia kartoituksia voidaan tehdä kyselyiden, raatien tai muiden ikäihmisiä osallistavien keinojen avulla. Esteet ja toisaalta osallistumiseen ja tekemiseen kannustavat tekijät voivat olla moninaisia ja hyvinkin aluekohtaisia. Ja kukapa muukaan niistä osaisi paremmin kertoa, kuin ikääntyneet itse. Kartoitukset kannattaa pyrkiä suuntaamaan myös niille, jotka eivät ole aktiivisia palvelujen käyttäjiä, jotta myös heidän näkemyksensä tulevat kuulluksi: mikä saisi heidät lähtemään liikkeelle tai osallistumaan eri toimintoihin?

Projektin aikana olemme kysyneet ikääntyneiltä mitkä heidän mielestään ovat tekemistä ja osallistumista estäviä ja edistäviä tekijöitä. Heiltä saadut tiedot olemme luokitelleet jälkikäteen ja niistä löytyi toiminnan järjestäjiin liittyviä tekijöitä, yhteiskuntaan ja ympäristöön liittyviä tekijöitä, sekä ihmiseen itseensä liittyviä tekijöitä, jotka löytyvät kuvassa 4.

4/2023

Tekemiseen ja osallistumiseen liittyvät tekijät

Tiedot kerätty ikääntyneiden eri tilaisuuksista (n=75)



Varha
Varsinais-Suomen
hyvinvointialue

Tekijät, jotka estävät



Toiminnan järjestäjiin liittyvät

- ilmoituksen puute, palveluntarjoajien tiedottaminen
- tilaisuuksiin ilmoittautuminen vain netissä, ei ole tietokonetta
- verkkolomakkeet ei ymmärrettäviä - ikäihmisiltä ei ole kysytty
- kokemus, että aloitteisiin suhtaudutaan ylimielisesti

Yhteiskuntaan ja ympäristöön liittyvät

- raha ratkaisee, matkan hinta, kallis polttoaine tai sähkö – rahat loppuvat
- julkisen liikenteen puute, ei kuljetusta, ei osaa paikalle tai pois, ei ole omaa autoa, parkkipaikkojen puute
- liian raskas ovi paikkaan, kävelyteiden kunto
- ystäväpalvelu ei mahdollista tasapuolisesti koko kunnan alueella

Ihmiseen itseensä liittyvät

- fyysinen kunto, kaikenlainen kremppa, sairaudet
- yksin ei kehtaa lähteä, ei ole kaveria, joka tuuppaa, ujous, yksinäisyys, masennus ja suru
- turvattomuus lähteä kotoa (ei poliisia kunnassa), pelkää kaatuvansa
- motivaation puute osallistua, tottumattomuus, laiskuus, saamattomuus, uuden aloittaminen
- aatteelliset estot järjestöihin osallistumiseen

Tekijät, jotka edistävät



Toiminnan järjestäjiin liittyvät

- ilmoitukset sanomalehdessä, tiedottamislehdet
- helppo ilmoittautuminen tilaisuuksiin (ei vain netissä)
- ikäihmiset mukaan suunnitteluun
- järkevä aika (valoisaa)
- miten otetaan vastaan
- mielenkiintoiset tapahtumat (iloiset), monipuolinen tarjonta
- yhteistapahtumia: yhdessä katsotaan esim. verkkoseminaareja

Yhteiskuntaan ja ympäristöön liittyvät

- halpa hinta
- ilmaiset kokoontumistilat
- hyvät liikenneyhteydet, kimppekyydit, kuljetusmahdollisuus, palveluliikenteestä tiedottaminen
- helppo saatavuus, katujen hoito, toiminta riittävän lähellä
- yhdistystoiminta
- yhteisöllisyys, taloyhteisötalkoot, tapaamiset

Ihmiseen itseensä liittyvät

- positiivinen asenne
- hyvä terveys ja toimintakyky
- ystävät, pyydä kaveri mukaan, rohkaise
- tukihenkilö, "ystävä" kutsuu, noutaa, ohjaa, rohkaisee

Kuva 4. Tekemistä ja osallistumista edistäviä ja estäviä tekijöitä. Toimintakykyisenä ikääntyminen -projekti, 2023.

➤ Ikääntyneiden ajatuksia: Mikä saa lähtemään liikkeelle?

Olemme olleet mukana Varhan vanhusneuvostokiertueella syksyllä 2023. Neljän paikkakunnan alueella kysyimme tapahtumiin osallistuneilta ikääntyneiltä "mikä saa sinut lähtemään liikkeelle?"

Saimme vastauksia noin 80, joista voitiin löytää yksilöön liittyviä tekijöitä ja ulkoisia tekijöitä:

Yksilöön liittyvät tekijät

Arjen asioiden hoitaminen

- Kauppojen tarjoukset, lääkärikäynnit, pakolliset menot.

Hyvinvoinnista huolehtiminen

- Terveystila, kunnosta huolehtiminen, mielen hyvinvointi, tieto siitä että on terveellistä liikkua, halu elää pitkään, krämpät, askelmittari houkuttelee liikkumaan, liikkuminen on osa sairaudenhoitoa, ettei jäykisty pää eikä kroppa.

Sosiaaliset suhteet

- Sosiaalisuus, toisten ihmisten seura, pukuhuonehuumori, lapsenlapset, halu kuulua porukkaan, yhteisöllisyys, yhdessä toimiminen, yksin ei ole kiva olla.

Osallisuus

- Halu vaikuttaa, yhdistystoiminta, vapaaehtoistyö, toisten auttaminen.

Elämänlaatu ja elämäntapa

- Liikkuminen on ollut elämäntapa, tulee hyvä mieli kun tulee lähdettyä, omaksi iloksi, aiempi harrastuneisuus, tottumus.

Ulkoiset tekijät

Tarjonta

- Kansalaisopiston hyvä tarjonta, uimahalli, erilaiset tapahtumat, hyvät vetäjät, kiinnostava ohjelma.

Ympäristö

- Kaunis ilma, luonto, maisema, raikas ulkoilma, sienestys.

6 Miten tavoitetaan ikääntyneet?

Viestinnällä on tärkeä rooli ikääntyneiden tavoittamiseksi. Sanomalehdet, kuntatiedotteet, esitteet ovat edelleen hyvä ja tarpeellinen keino tiedottaa eri toiminnoista ja palveluista, kuten liikuntapalveluista. Osalle ikäihmisistä netin käyttö, sähköpostit ja sosiaalinen media ovat tuttua, mutta on tärkeää huomioida, että iso joukko ikääntyneistä ei käytä internetiä lainkaan.

Viestinnän tulisi olla monikanavaista ja ikääntyneitä huomioivaa, jotta heidät tavoitetaan laajasti. Lisäksi kannattaa miettiä aina paikallisesti toimivinta viestintää ja hyödyntää myös alueen aktiivisia tahoja ja henkilöitä tiedonvälittäjinä. Tiedotetaan siellä missä ikääntyneet liikkuu: apteekit, kaupat, kylätalot jne.

Viestin selkeyteen ja innostavuuteen kannattaa panostaa, jotta mahdollisimman moni empivä uskaltaisi lähteä mukaan tai ottaa yhteyttä. Ikääntynyttä auttavat läheiset ja ammattilaiset saattavat etsiä tietoa laajastikin eri lähteistä ja hyödyntävät hakukoneita, erilaisia koottuja esitteitä ja ennen kaikkea kuntien ja eri tahojen nettisivuja. Ajantasaiset tiedot palveluista ja toiminnoista tulisi olla helposti löydettävissä.

Tarkka kuvaus on osa sujuvaa palveluketjua

Palvelun ja toiminnan sisällön tarkka ja selkeä kuvaaminen on hyödyllistä sekä palvelun tarjoajan, muiden ammattilaisten, että ikääntyneiden kannalta: se voi auttaa ikääntynyttä, omaista tai ammattilaista löytämään ja valitsemaan juuri oikeaan tarpeeseen soveltuvan ryhmän tai toiminnan. Tarkka kuvaus voidaan ajatella olevan myös osa sujuvaa palveluketjua. Lisäksi kuvausten kirjoittaminen voi olla hyvä hetki tarkastella kriittisesti omaa tarjontaa kokonaisuutena, yksittäisten ryhmien/toimintojen sisältöjä sekä niiden soveltumista eri kohderyhmille: kohtaavatko tarjonta ja kysyntä?

Vaikka ryhmä tosiasiallisesti soveltuisi esimerkiksi fyysiseltä toimintakyvyltään rajoittuneille ikääntyneille, he eivät välttämättä uskalla tai tiedä tulla paikalle, jos ryhmän kuvauksessa ei ole erikseen mainintaa soveltuvuudesta. Liikuntaryhmien kuvaamisessa apuna voi käyttää erinomaista liitteenä 1 löytyvää "Liikuntaryhmän kuvaus tarkistuslistaa", joka on laadittu hyte-työn alatyöryhmässä järjestöjen avuksi liikuntaryhmien kuvaamiseen.

Kun palvelut ja toiminnot on kuvattu selkeästi:

- Palveluiden näkyvyys paranee
- Asiakas löytää tiedon helposti ja selkokielellä
- Ammattilaiset löytävät tiedot palveluista tehokkaasti
- Hyvinvointialue ja muut toimijat saavat käsityksen alueen hyvinvointia ja terveyttä edistävistä palveluista

7 Ryhmätoiminnan hyvät käytännöt

Kutsuimme varsinaissuomalaisia sote-järjestöjä ja seurakuntia kahteen teams-tapaamiseen, joista ensimmäisessä tapaamisessa pohdittiin tekijöitä, jotka voivat liittyä ikääntyneiden osallistumiseen ja tekemiseen (liite 2). Toisessa tapaamisessa pohdittiin ryhmätoimintoihin liittyviä hyviä käytäntöjä ja viestintää.

Kuvassa 5 järjestöjen ja seurakuntien 2. tilaisuudessa esille nostetut asiat ikääntyneiden ryhmätoiminnan järjestämiseen liittyvistä hyvistä käytännöistä.

RYHMÄTOIMINNAN HYVÄT KÄYTÄNNÖT	
LAADITTU YHDESSÄ JÄRJESTÖJEN JA SEURAKUNTIEN KANSSA VARSINAIS-SUOMESSA	
VIESTINTÄ	RYHMÄN TOIMINTA
<ul style="list-style-type: none"> • Henkilökohtainen kutsu ja esim. tekstiviesti/whatsapp muistutus, muistutussoitto. • Printtimedian merkitys viestinnässä! • Mainoksissa selkeä viesti, ei liikaa eikä liian vähän. • Visuaalisuus tärkeää. • Pääasia isolla ja muutama avaava lause, esim. tieto vaatiiko sitoutumista. • Yhteystiedot isolla. • Ryhmätoiminnat kuvataan innostavasti, mahdollisuus printata. • Monikanavainen viestintä. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maksuttomuuden lisääminen, sosioekonomisten erojen huomioiminen. • Tutustumiskerta, joka ei vaadi sitoutumista, eikä tarvitse osallistua joka kerta. • Mahdollisuus osallistua aktiivisesti tai seurata sivussa. • Joku, joka saattaa ryhmään, esim. saattajapalvelu. • Bussi- ja reittiohjeet. • Mahdollisuus käyttää ammatillista tukihenkilö. • Diakoniatyöntekijän kautta mahdollisuus Karderoopin vaateapuun. • Selvitetään, onko palvelulinjojen aikatauluihin ja reitteihin mahdollista vaikuttaa. • Kortteliklubeja lähitienoille, ei vain keskustaan. • Läheisten mahdollista osallistua toimintaan, omaishoitajien huomiointi. • Kokemus nähdä ja kuulla tulemisesta: jokainen toivotetaan yksilöllisesti tervetulleeksi ja esim. kätellään, halataan sekä kiitetään osallistumisesta. • Kuunnellaan rauhassa kaikkien kommentit, vaikka menisi aikaa. • Huomioidaan kaikki osallistujat, myös hiljaisemmat, mutta ei pakoteta puhumaan. • Muistutetaan, että voi soittaa, laittaa viestiä jälkikäteen.

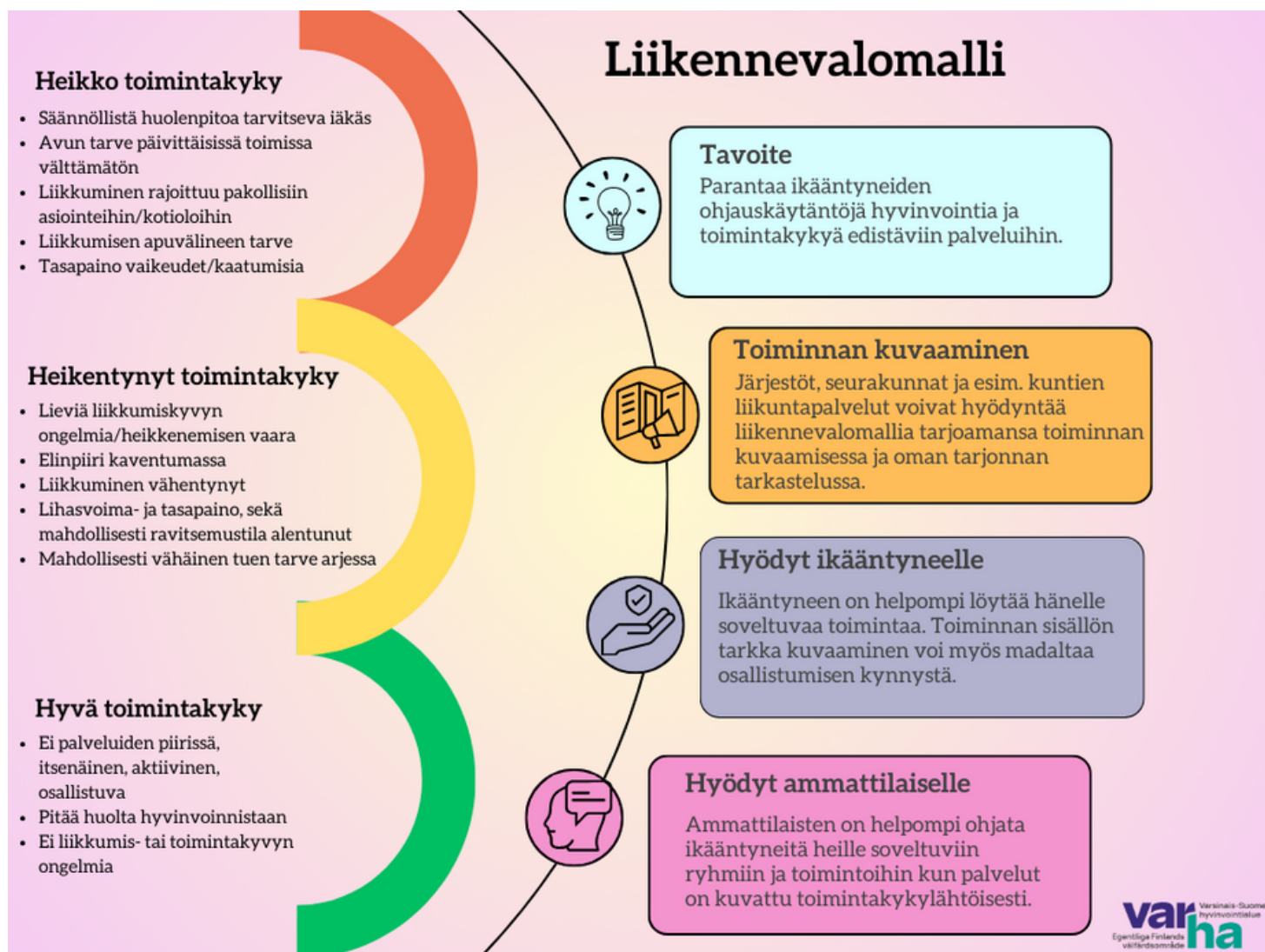
Kuva 5. Ryhmätoiminnan hyvät käytännöt. Toimintakykyisenä ikääntyminen -projekti, 2023.

8 Liikennevalomalli toimintakyvyn kuvaamisen tukena

Liikennevalomallissa ikääntyneen toimintakyky on jaettu karkeasti kolmeen luokkaan: Vihreä, keltainen, punainen. Vihreällä tarkoitetaan ikääntynyttä, jolla on varsin hyvä toimintakyky eikä hänellä ole suuria haasteita osallistumiselle eri toimintoihin. Keltaisella saattaa olla jo haasteellisempaa osallistua erilaisiin toimintoihin ja taustalla saattaa olla jokin toimintakykyyn vaikuttava tekijä. Punaisella voi olla monia erilaisia tekijöitä, joiden vuoksi osallistuminen vaatii erityisiä toimia. Tämä liikennevalomalli pohjautuu Turun liikuntapalveluissa käytössä olevaan malliin (<https://www.voimaavanhuuteen.fi/content/uploads/2022/04/Asiakas-segmentointi-Turku-Saija-Kultala.pdf>).

Liikennevalomalli soveltuu eri ammattilaisten käyttöön niin sote-palveluissa kuin myös kolmannen sektorin ja seurakuntien toiminnassa. Liikennevalomalli voi toimia niin ikään apuna, kun eri toimijat kuvaavat toimintojaan eri kohderyhmille. Tämä helpottaa ikääntynyttä tai ammattilaista löytämään ikääntyneen toimintakyvylle soveltuvan toiminnan.

On tärkeää kuitenkin tunnistaa mahdolliset riskitekijät, jotka voivat vaikuttaa toimintakykyyn, esim. kaatuminen, elämänmuutokset, päihteiden käyttö jne.



Kuva 6. Liikennevalomalli. Toimintakykyisenä ikääntyminen -projekti, 2023.

9 Toimintamalli:

Varhainen tunnistaminen ja ennaltaehkäisy

- liikennevalot toimintakyvyn tason tunnistamisen tukena

Toimintakykyisenä ikääntyminen projektissa olemme kuvanneet luvussa 7 esitetyn liikennevalomallin pohjalta toimintamallin "Varhainen tunnistaminen ja ennaltaehkäisy - liikennevalot toimintakyvyn tason tunnistamisen tukena" kuva 7.

Toimintamallin avulla ammattilainen:

- tunnistaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ikääntyneen toimintakyvyn heikentymiseen liittyvät mahdolliset riskitekijät
- tukikysymysten avulla saadaan lisätietoa ikääntyneen tilanteesta
- ohjata ikääntyneen toimintakyvylleen soveltuvaan toimintaan, esim. järjestöt, kunta, seurakunta



Kuva 7. Varhainen tunnistaminen ja ennaltaehkäisy - liikennevalot toimintakyvyn tason tunnistamisen tukena.

Toimintakykyisenä ikääntyminen -projekti, 2023.

Infovideo sote-ammattilaisille

Teimme Tussitaikureiden kanssa 1.5 minuutin mittaisen piirrosvideon sote-ammattilaisille. Piirrosvideon tarkoituksena on tuoda esille ikäihmisten ohjaamista järjestöjen, seurakuntien ja kuntien toimintoihin. Videon kiteytettiin koko projektin ydinajatus: vaikka ikääntyneellä ei olisi vielä varsinaisten sote-palveluiden tarvetta, hänellä saattaa olla haasteita ja tarpeita, joihin voisi löytyä vastaus muiden toimijoiden parista. Videon pääsee näkemään tästä linkistä [Mielekäs tekeminen video](#).

10 Liikuntaa kaiken ikää

Liikunnalla on merkittäviä vaikutuksia muun muassa sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa, kaatumisten ehkäisyssä ja ikääntymisen tuomien vaikutusten hidastamisessa. Liikunnan merkitys ikääntyneen toimintakyvyn säilyttämisessä onkin keskeisessä roolissa. Ikääntyneille suositellaan monipuolista liikkumista ja etenkin heikompi kuntoisten ikääntyneiden kannalta liikunnan merkitys korostuu toimintakyvyn säilyttämisessä ja kohentamisessa. Ikääntyneet eivät ole yhtenäinen ryhmä ja fyysisessä, psyykkisessä, sosiaalisessa ja kognitiivisessa toimintakyvyssä voi olla suurta vaihtelua. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että toimintaa suunnattaisiin myös ikääntyneille, joilla toimintakyky on heikentynyt tai on erilaisia osallistumisen esteitä.

Ikääntyneiden liikkumisen suosituksessa painotetaan lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn. Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen. ([Ukk-instituutti, liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille](#))

Terveytensä kannalta riittävästi liikkuu vain harva ikääntyneistä ja liikkumisen edistäminen onkin monen eri tahon tehtävä. Näiden tahojen välinen yhteistyö ja yhteisen tilannekuvan jakaminen on tärkeää.

“Varsinais-Suomen hyvinvointialue ja sen 26 kuntaa panostavat vuosien 2023-2026 aikana Voimaa Vanhuuteen-ohjelman myötä iäkkäiden toimintakykyisiin vuosiin. Kotona vielä itsenäisesti pärjääville, toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille tarjotaan maksutonta liikuntaneuvontaa ja voima- ja tasapainoryhmiä.”
<https://www.voimaavanhuuteen.fi/blog/varsinais-suomeen-alueellinen-voimaa-vanhuuteen-toimintamalli/>

Teimme Ikäinstituutin,
Someron liikuntapalveluiden
ja voima- ja
tasapainoharjoittelun
tehoryhmäläisten kanssa
yhteistyössä ikääntyneille
voima- ja
tasapainoharjoittelusta
kertovan infovideon, joka
löytyy [tästä linkistä](#).





Ikääntyneiden kokemuksia liikunnasta

Projektin aikana tehtiin yksi YAMK-opinnäytetyö. Opinnäytetyössä selvitettiin ryhmäteemahaastattelulla ikäihmisten kokemuksia ja suhtautumista liikuntaan. Alustavat tulokset ovat nähtävissä kuvassa 8. Haastatteluissa tuli esille muun muassa, että ikääntyneillä ei ollut tietoa lihasvoimaharjoittelun tärkeydestä, tiedotuksessa ja viestinnässä tulisi huomioida kohderyhmä paremmin ja maksuttomuus nähtiin tärkeänä. Haastateltavat kokivat erityisesti ulkoliikunnan mielekkäänä. Opinnäytetyö valmistuu kevään 2024 aikana.

Ikääntyneiden kokemuksia liikunnasta

Miten ikääntyneet liikkuvat

- Talviurheilulajit
- Aerobinen liikunta
- Ryhmäliikunta
- Luonnossa liikkuminen
- Kevyt voimistelu kotona
- Hyötyliikunta



! Lihasvoimaharjoittelun puute

Liikkumattomuuden taustatekijät

- Tuki -ja liikuntaelin vammat
- Taloudelliset rajoitteet
- Psyykkisen toimintakyvyn heikkous
- Passiivinen elämäntyyli
- Vuodenajat
- Heikentynyt fyysinen toimintakyky
- Ympäristön aiheuttamat rajoitteet



Liikkumisen lisääminen ja hakeutuminen liikuntapalveluiden käyttäjäksi

- Säännöllisyys motivoi liikkumaan.
- Liikuntapalveluiden tiedotuksessa tulisi huomioida kohderyhmä paremmin.
- Ikäystävällinen asuinympäristö: mm. levähdyspenkit, kuljetukset
- Ikääntyneiden liikuntaharjoittelun tulisi olla ohjattua ja paremmin kohdennettua: mm. huomioidaan ikä, toimintakyky
- Oikein kohdennetut liikuntarannekkeet/kortit.
- Yhdessä liikkuminen
- Maksuttomuus: Ikääntyneet kokeilisivat eri liikuntalajeja helpommin.



Piia Kaseva, YAMK-opinnäytetyön alustavia tuloksia. Ryhmäteemahaastattelut, 18 osallistujaa.



Kuva 8. Ikääntyneiden kokemuksia liikunnasta. YAMK-opinnäytetyön alustavia tuloksia, Pia Kaseva.



Osallistumiskynnyksen madaltaminen

Liikuntaan osallistumiseen voi vaikuttaa moni tekijä. Osa tekijöistä liittyy esimerkiksi yksilöön ja osa toimintaa järjestävään tahoon, osa yhteiskuntaan tai ympäristöön. On kuitenkin erillaisia keinoja joilla voidaan osallistumiskynnystä madaltaa.

Toimintakykyisenä ikääntyminen -projekti järjesti haastattelut kuntien ikääntyneiden liikuntapalveluista vastaavien kanssa 2023 vuoden alussa. Haastatteluissa tuotiin esille liikuntaan osallistumista estävinä tekijöinä mm. pitkät etäisyydet ja palvelujen keskittymisen, kuljetusten puuttumisen, varallisuuserot ja valmiudet/mahdollisuudet käyttää teknologiaa tietojen etsimisessä ja ryhmiin ilmoittautumisessa. Esiin nousi myös alueella käytössä olevia keinoja liikuntaan osallistumiskynnyksen madaltamisessa, osa näistä listattuna alla.

Esimerkkejä Varsinais-Suomesta



Maksuttomuus ja alennukset

Maksuttomat liikuntaryhmät ja alennukset ovat keinoja lisätä liikunnan kysyntää ja kaventaa varallisuuteen liittyvää eriarvoisuutta. Varsinais-Suomen kunnissa on ilmaisia kuntosalivuoroja, kokonaan maksuttomia kuntosaleja tai maksuttomia liikuntaryhmiä. Esimerkiksi Koski Tl:ssä on kaikki ryhmäliikunta ilmaista oman kunnan eläkeläisille ja monessa kunnassa osa toiminnasta tai esimerkiksi osa kuntosaleista on maksuttomia eläkeläisille. Senioriranneke tai vastaava alennuskorttikäytäntö on käytössä useammassa kunnassa. Turussa ja Uudessakaupungissa seniorirannekkeeseen on yhdistetty myös kulttuuritoiminta.



Kuljetukset

Kuljetusten järjestäminen on yksi keino ratkaista etäisyyksiin liittyviä haasteita. Esimerkiksi Naantalista järjestetään maksuton bussikuljetus Raision uintikeskus Ulpukkaan, joka on samalla hyvä esimerkki kuntarajat ylittävästä yhteistyöstä. Somerolla on mahdollista saada kuljetus +75 Voitas tehoryhmään.



Etäjummat

Etäjumpan avulla on mahdollista liikkua myös silloin, kun kotoa lähteminen on vaikeaa esimerkiksi heikentyneen toimintakyvyn tai pitkien etäisyyksien vuoksi. Etäjumppia voidaan toteuttaa vuorovaikutteisena reaaliaikaisena lähetyksenä tai tallenteina. Esimerkiksi Kemiönsaari tarjoaa vuorovaikutteista etäjumppaa kotihoidon asiakkaille ja mm. Uudessakaupungissa ja Liedossa on mahdollista saada lainaan laite jolla etäjumppaan on mahdollista osallistua.



Lähipalvelut

Kun kulkeminen liikuntaryhmiin on heikentyneen toimintakyvyn vuoksi hankalaa, voidaan liikunta pyrkiä järjestämään alueellisesti lähellä kotia. Paimiossa on esimerkiksi järjestetty parvekejumppia. Turussa on kehitetty Liiku lähellä toimintaa yhteistyössä mm. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liiku lähellä, viesti vertaisena -hankkeen kanssa. Tämän myötä on järjestetty esimerkiksi asuinalueille maksutonta ohjattua liikuntaa toimintaa yli 65-vuotiaille. <https://www.turku.fi/liikulahella>

✓ Jalkautuminen ja tapahtumat

Liikuntapalvelut ovat voineet jalkautua erilaisiin tapahtumiin ja alueille, joissa ikääntyneet muutenkin liikkuvat arjessaan. Esimerkiksi Uudessakaupungissa ollaan järjestetty apteekkissa pop-up tapahtumia. Näissä kohtaamisissa liikunnanohjaaja on voinut tavoittaa niitä ikääntyneitä, jotka eivät vielä liiku terveytensä kannalta riittävästi ja antaa liikunnan palveluohjausta. Tilaisuuksissa on voitu tehdä myös esimerkiksi puristusvoima- tms. testausta. Liite 3 sisältää esimerkkejä toimintakyvyn testeistä, jotka soveltuvat ikääntyneille, joiden toimintakyky on alentunut.

✓ Testipäivät

Turussa on järjestetty pitkään Testipäiviä ikääntyneille. Testipäivillä on mahdollista osallistua erilaisiin lihasvoima- ja tasapainotesteihin ja tapahtumassa tarjotaan myös liikunnan palveluohjausta, kotiharjoitteluopastusta, ravitsemusohjausta ja muita yhteistyökumppanien teemaan sopivia tietopisteitä. Testipäivistä löytyy lisätietoa <https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan/liikuntaa-ikaantyneille/ikaantyneiden-testipaiva>.

✓ Liikkuva hyvinvointitori

Yhteistyössä Liikkuvan resurssikeskuksen ([Liikkuva resurssikeskus](#)) kanssa pilotoitiin Liikkuva hyvinvointitori-mallia Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä. Liikkuva resurssikeskus tuo järjestöjen ja julkisen puolen yhteistyönä neuvonnan ja palveluohjauksen ihmisten arkisiin ympäristöihin lähelle koteja. Pysäkeillä saa tietoa V-S hyvinvointialueen, kunnan sekä järjestöjen palveluista, eri tahojen tarjoamista tekemisen vinkeistä sekä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Mukana pysäkeillä on ollut myös kuntien liikunnanohjaajia.



11 Lopuksi

Yhteistyöllä ja toimivan palveluketjun avulla voidaan lisätä ikääntyneiden osallistumista toimintakykyä ja hyvinvointia edistäviin toimintoihin. Ikääntyneiden toimintakyvyn heikkenemiseen liittyvät riskitekijät pitäisi tunnistaa varhain, jotta voidaan riittävän ajoissa puuttua niihin esimerkiksi ohjaamalla ikääntynyt erilaisiin toimintoihin. On tärkeää, että sote-ammattilaisella on muun muassa keinoja tunnistaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ikääntyneet ja ohjata heidät liikunnan pariin.

On ollut mahtavaa huomata, että Varsinais- Suomessa on selkeä tahtotila kehittää yhteistyössä eri toimijoiden kesken ikääntyneiden liikkumista ja liikuntaa. Osoituksena tästä on esimerkiksi Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan mukaan lähteneiden kuntien määrä (26/27). Varsinais-Suomessa on kehitetty paljon erilaisia hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja.

Olisi hyvä vielä edelleen pohtia muun muassa liikkumisen osalta, että kannustaako ympäristö liikkumaan? Voisiko liikkumistuokiot olla osana muuta ikääntyneille suunnattua toimintaa?

Palveluiden järjestäjän ja tarjoajan kannattaa tarkastella palveluitaan ja toimintaansa myös ikääntyneen palvelunkäyttäjän näkökulmasta. Onko palveluihin helppo ilmoittautua, mistä löytyy tietoa eri toiminnoista ja palveluista, ovatko tilat esteettömät, onko tarjolla maksuttomia palveluita, onko palveluita lähistöllä, jne. Ikääntyneiden ääni olisi hyvä saada kuuluviin heille suunnattuja palveluita ja toimintoja kehitettäessä.

Toimintakykyisenä ikääntyminen -projektin aikana saimme kohdata suuren joukon ikääntyneitä, sote-ammattilaisia, yhdistyksiä, seurakuntia ja kuntien toimijoita. Yhteistyö on ollut antoisaa ja haluamme kiittää kaikkia, jotka ovat kanssamme tätä matkaa tehneet!

Suuri kiitos kaikille osaamistaan ja aikaansa jakaneille yhteistyötahoille!

Lisätietoja:

Mari Luonsinen

mari.luonsinen@varha.fi

Noora Tamminen

noora.tamminen@varha.fi

LIIKUNTARYHMÄN KUVAUS TARKISTUSLISTA

Varmista listan avulla, että liikuntaryhmän kuvauksesta löytyvät tarvittavat tiedot. Käytä tarkistuslistaa apunasi liikuntaryhmän kuvausta tehdessäsi.



RYHMÄTOIMINTAA KUVAAVA NIMI

- Kerro, onko kyseessä vesiliikunta, sisäliikunta, kuntosaliharjoittelu vai esimerkiksi ulkoliikunta.
- Mieti ryhmällesi lisäksi kohderyhmää puhutteleva nimi, esim. +65 vesivoimistelu
- Ilmoita toimintakyvyn taso värillä



PERUSTIEDOT

- Kerro ryhmän ajankohta, paikka ja mahdollisimman tarkka osoite tai tila, tunnin kesto, ryhmän koko (mikäli rajattu osallistujamäärä), hinta, ilmoittautumisohjeet sekä järjestäjätaho.



SISÄLTÖ

- Tarkenna, mihin osa-alueeseen tunnilla keskitytään, onko kyseessä esimerkiksi lihaskunto/-voima, liikkuvuus, tasapaino, kestävyyskunto, kehonhallinta, ketteryys vai koordinaatio.
- Kuvaile alkulämmittelyn, työosuuden ja loppujäähdyttelyn/-venyttelyn osuudet tunnista.
- Tarkenna, miten liikkeet toteutetaan (esim. seisten, lattiatasolla, tuolilla, tuoliin tukeutuen).
- Kerro, vaaditaanko ryhmässä aikaisempaa kokemusta tai osaamista
- Kerro, millaisen apuvälineen käyttäjälle tunti soveltuu.



OHJAAJA/OHJAUS

- Kerro onko kyseessä koulutetun ohjaajan ohjaama ryhmä, vertaisohjaajan tukema ryhmä vai omatoiminen ryhmä. Ilmoita myös mahdollinen apuohjaaja.



Liite 1



VÄLINEET JA VARUSTEET

- Kerro, mitä välineitä ja mitä varusteita tarvitaan mukaan (esimerkiksi matto tai kaapin lukko).



AVUSTAJA

- Onko yleisavustaja paikalla. Pääseekö oma avustaja mukaan (maksutta/maksullisena).



ESTEETTÖMYYS

- Kuvaile erityisesti alentuneen toimintakyvyn ryhmissä
- Huomioi paikan yleinen esteettömyys, esimerkiksi
 - Saapuminen liikuntapaikkaan (parkki- ja invapaikat)
 - Liikkuminen tiloissa (pukuhuonetilat, liikuntatila)
 - Induktiosilmukka



TOIMINTAKYVYN TASO

Valitse, mikä/mitkä toimintakyvyn tasot sopivat ryhmälle.

HYVÄ TOIMINTAKYKY

- Aktiivinen, itsenäinen, liikunnallinen, osallistuva, hyvinvoiva
- Ei arkielämään vaikuttavia liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia
- Keski- tai ikäistään parempi kunto ja terveys

HIEMAN ALENTUNUT TOIMINTAKYKY

- Elinpiiri kaventumassa, osallistumismahdollisuudet heikkenemässä.
- Liikkumiskyvyn tai terveyden heikkenemisen vaara
- Liikkuminen sujuu ilman apuvälineitä ainakin sisällä
- Ulkona pystyy liikkumaan vähintään 500 metriä itsenäisesti ja sujuvasti
- Lieviä liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia (esim. sydän- ja verisuoni-, tuki- ja liikuntaelin-, hengityselin- tai neurologiset oireet, ylipaino, tasapainon epävarmuus, alaraajojen lihasvoiman heikentyminen, mielenterveyden, kognition tai aistitoimintojen haasteet), joiden vuoksi osittain liikunnan soveltamisen tarpeita
- Ei säännöllistä liikuntaharrastusta

ALENTUNUT TOIMINTAKYKY

- Passiivinen, liikkuminen rajoittuu kotioloihin tai pakollisiin asiointeihin
- Tarvitsee toimiakseen/ liikkumiseen apuvälineen ja/tai avustajan tuen
- Toimintakyky akuutisti alentunut/toipumassa
- Arkielämään selvästi vaikuttava liikkumis- ja toimintakyvyn vaje, kuten esim. sydän- ja verisuoni-, tuki- ja liikuntaelin-, hengityselin-, neurologinen, muisti- tai muu pitkäaikaissairaus, merkittävä ylipaino tai lihavuus, tasapainon ja lihasvoiman heikkous, aistivamma
- Yksilöllisemmän ohjauksen ja/ tai kuljetuksen tarve

Liite 2

Kuvassa järjestöjen ja seurakuntien 1. tilaisuudessa esille nostetut asiat ikääntyneiden osallistumista ja tekemistä estävistä ja edistävästä tekijöistä.

Seurakuntien ja järjestöjen tilaisuus 3.5.

OSALLISTUMISTA JA TEKEMISTÄ ESTÄVIÄ TEKIJÖITÄ

Yksilöön liittyvät tekijät

- Lamauttava yksinäisyyden tunne
- Voimavarojen puuttuminen
- Yksinäisyyden ja eristäytymisen aiheuttama puute vuorovaikutuksessa ja sosiaalisten tilanteiden hallinnassa, pelko ettei pärjää ryhmässä
- Ulkopuolisuuden tunne, sosiaalisten tilanteiden pelko, aiemmat negatiiviset kokemukset sosiaalisista tilanteista
- Mielenveysongelmat, masennus, aloitekyvyttömyys
- Leimautumisen pelko pienellä paikkakunnalla, häpeän tunteet
- Fyysisen toimintakyvyn ongelmat, heikentynyt liikkumiskyky, aistien heikentyminen
- Kuormittava elämäntilanne (esimerkiksi omaishoitajuus)
- Ryhmämuotoinen toiminta ei ole kaikkia varten
- Toimintaa ei koeta itselle täysin sopivaksi (Tehdään jotain mitä "ei halua tehdä")

Yhteiskuntaan, ympäristöön ja järjestäjään liittyvät tekijät

- Pitkät etäisyydet tai hankala matka kulkea. Omassa kylässä ei ole toimintaa tai riittävästi ihmisiä ryhmän perustamiseksi
- Toiminnan maksullisuus
- Ei varaa vaatteisiin

OSALLISTUMISTA JA TEKEMISTÄ EDISTÄVIÄ TEKIJÖITÄ

Yksilöön liittyvät tekijät

- Läheiset/omaiset/ystävät/tukihenkilöt/avustajat kannustavat toimintaan mukaan tai suosittelevat jotain toimintaa henkilökohtaisesti
- Kokemus nähyksi ja kuulluksi tulemisesta
- Hyvä ryhmähenki, uskaltaa tulla mukaan toimintaan
- Tuttu ohjaaja ja tutut ryhmäläiset, tunne kuulumisesta ryhmään ja että kaivataan mukaan
- Saa osallistua oman mielen mukaan tai seurata sivusta

Yhteiskuntaan, ympäristöön ja järjestäjään liittyvät tekijät

- Aktiivinen ja innostava viestintä
- Toiminnan esittely, pyytäminen mukaan toimintaan
- Kuljetuksen järjestäminen
- Esteettömyys
- Läheisten sitouttaminen kannustamiseen
- Muistutussoitot aamulla ryhmäläisille

Toimintakyvyn testaus



Esimerkkejä yksinkertaisista toimintakykytesteistä.

Soveltuvat parhaiten vähän liikkuville tai henkilölle, joilla lievää toimintakyvyn alenemaa.

Testi	Sisältö	Välineet
<p>SPPB Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö</p> <p>Auttaa tunnistamaan ne ikääntyneet, joilla on kaatumisvaaraa lisäävä liikkumisvaikeus tai heikentynyt tasapaino.</p>	<p>Testistössä on kolme osaa: tasapainotesti, kävelynopeustesti (4 m) ja viiden kerran tuolilta ylösnousutesti. Tasapainon hallintaa mitataan kolmessa eri seisoma-asennossa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sekuntikello • mittanauha • teippiä kävelyradan merkitsemiseen • tukeva selkänojallinen, käsinojaton tuoli • Vapaata lattiatilaa noin 6m
<p>TUG Timed up and go</p> <p>Kehitetty iäkkäiden liikkumiskyvyn ja tasapainon mittaamiseen.</p>	<p>Testissä testattava nousee istumasta seisomaan, kävelee kolmen metrin matkan omaan tahtiinsa, kääntyy, kävelee takaisin ja istuu takaisin tuolille. Testaaja mittaa suoritukseen kuluvan ajan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sekuntikello • tukeva käsinojallinen tuoli • teippiä • vapaata lattiatilaa 5-6m
<p>KÄDEN PURISTUSVOIMA</p> <p>Kuvaa yleensä hyvin myös yleistä lihasvoimaa. Lihasvoima on yhteydessä liikkumiskykyyn ja päivittäisistä toimista selviytymiseen</p>	<p>Testi suoritetaan istuen dominantista kädestä.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • puristusvoimamittari Jamar/Saehan • käsinojaton tuoli

Testien tarkat suoritusohjeet ja lisätietoja

<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi?toc=802599>