

The background image shows two elderly women standing outdoors, smiling and engaged in conversation. They are wearing jackets, and the woman on the right is wearing glasses. The background is filled with green leaves, possibly from a bush or tree. The entire image has a blue color overlay.

# Ikä-HYTE-hanke Tampereella: kohti liikkumisen palvelupolkua

Terveyden edistämisen foorumi 14.5.2024

Julia Ben Khalifa, hankekoordinaattori  
UKK-instituutti



# Ikä-HYTE-hankkeen tausta

lääkäiden liikkumisen edistäminen ja kaatumisten ehkäisy

Hankkeessa kehitetään kuntaan iäkkäiden liikkumista edistävä ja kaatumisia ehkäisevä palvelupolku.





# Hankkeen tausta

Yhä useampi ikääntynyt liikkuu enemmän ohjatusti tai omaehtoisesti ja liikkumisvarmuus lisääntyy

- **Kohderyhmä:**  
kotona asuvat, satunnaisesti sote-palveluista käyttävät ikääntyneet kuntalaiset
- **Hankeaikataulu:**  
05/2023–04/2025
- **Hankkeen rahoittaja:**  
STM:n terveyden edistämisen määräraha
- **Hankkeen toimijaorganisaatiot:**  
UKK-instituutti  
Tampereen kaupungin liikuntapalvelut

# Miksi hanketta tarvitaan?

1. Ikääntyessä liikkumisvarmuus heikkenee ja kaatumiset yleistyvät
2. Liikkuminen vähenee iän myötä.
3. Monipuolinen liikkuminen ja liikuntaharjoittelu ehkäisevät kaatumisia.
4. Liikuntapalveluihin ohjautuu pieni hyvä ja hyväkuntoisin osa ikääntyneistä.
5. Palveluissa on kehittämisen varaa.



# Hankkeen tavoitteet

## Palvelupolun rakentaminen

Luodaan kuntaan palvelupolku, jonka kautta iäkkäät ohjautuvat toimintakykynsä perusteella oikealaisiin liikuntapalveluihin.

## Nykytilanteen kartoitus

Selvitetään liikuntapalveluiden nykytilanne ja kehittämistarpeita.

## Toimijoiden osaaminen

Parannetaan toimijoiden koettua

- a) toimintavarmuutta ohjata iäkkäitä kaatumisriskinsä perusteella oikeanlaisiin liikuntapalveluihin ja
- b) osaamista huomioida kaatumisten ehkäisy osana liikuntapalveluiden suunnittelua ja toteutusta.

## Palvelupolun kokeilu

Kokeillaan ja arvioidaan palvelupolun toimivuutta käytännössä.

## Palvelupolku tutuksi

Tehdään palvelupolku tunnetuksi.

# Miten palvelupolkua kehitetään?

## Ikääntyneiden osallistaminen

- postikysely ikääntyneille
- ikääntyneiden haastattelut
- vanhusneuvoston tapaamiset

## Ammattilaisten osaamisen vahvistaminen

- liikunnanohjaajien kysely ja työpajat
- kuntien liikuntapalvelujen kuvausten vertailuanalyysi

## Toimijoiden yhteistyön kehittäminen

- kunnan liikuntapalvelujen toimijakartta Tampereella
- hyvinvointialueen ja Tampereen liikuntapalvelujen yhteistapaamiset
- alueelliset kehittämistyöpajat

# Miten palvelupolkua kehitetään?

Havaintoja postikyselystä – ikääntyneet liikkujina

- Postikyselyn avulla selvitettiin liikuntapalvelujen **nykytilaa ikääntyneiden näkökulmasta**.
- Tavoitteena tuottaa **tietoa** iäkkäiden liikuntapalveluiden nykytilasta ja tuoda kuuluviin iäkkäiden kuntalaisten liikkumistapoja, **kokemuksia** liikuntapalveluiden käytöstä ja **toiveita** palveluiden kehittämiseen.
- Kysely toimii hankkeen **palvelupolun muotoilun apuna**.



# Miten palvelupolkua kehitetään?

Systemikartta – miltä ikääntyneiden liikkumisen ekosysteemi näyttää Tampereella?

- Systemikartta luotiin auttamaan **yhdyspinnan toimijakartoituksessa** ja mahdollisuuksien löytämisessä.
- **Havainnoitujen mahdollisuuksien pohjalta** luodaan suunnitelma yhteistyörakenteiden vahvistamiseksi.
- **Osana hankearviointia ja sen välineenä**  
Myöhemmin voidaan tarkastella aiemmin luotuun systemikarttaan peilaten, onko toimijoiden yhteistyön suunnassa tapahtunut vahvistumista tai muita muutoksia.

# Kiitos

Lisätietoja Ikä-HYTE-hankkeesta ja  
kaatumisten ehkäisystä UKK-instituutin nettisivuilta

[ukkinstituutti.fi](https://ukkinstituutti.fi)



Ikä-HYTE-hanke saa Sosiaali- ja terveysministeriön  
myöntämää terveyden edistämisen määrärahaa.

## Hankkeen projektiryhmä

### UKK-instituutti:

Maarit Piirtola – hankevastaava

Julia Ben Khalifa – hankekoordinaattori

Minna Aittasalo – hankearvioinnin asiantuntija

Raija Oksanen – viestintäasiantuntija

Anne Aaltonen – harjoittelija

### Tampereen kaupunki:

Minna Niemelä – johtava liikunnanohjaaja

Jaana Ylänen – hyvinvointikoordinaattori

Satu Lähteenmäki – viestinnän asiantuntija

Kirsi Nurmio – suunnittelija, osallisuus