

# Ikä-HYTE-hanke: Palvelupolun kehittäminen ikääntyneiden liikkumisen edistämiseksi Tampereella

**Visio** Yhä useampi ikääntynyt liikkuu enemmän ohjatusti tai omaehtoisesti ja liikkumisvarmuus lisääntyy.

**Ajankohta** 5/2023-4/2025

**Rahoittaja** terveyden edistämisen määräraha (STM)

**Kohderyhmä** kotona asuvat, satunnaisesti sote-palveluita käyttävät ikääntyneet kuntalaiset



## Tavoite

- Kehitetään kuntaan palvelupolku, joka edistää ikääntyneiden liikkumista ja kaatumisten ehkäisyä.
- Palvelupolku selkeyttää ja tukee ikääntyneiden liikuntapalveluiden koordinoitua ja toteutusta kunnan, hyvinvointialueen sote-palveluiden, järjestöjen sekä muiden yhteistyökumppaneiden välillä.

## 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 ja hyväkuntoisin osa ikääntyneistä.
- 5** Palveluissa on kehittämisen varaa.

## Miten palvelupolkua kehitetään?

### Ikääntyneiden osallistaminen

- postikysely ikääntyneille
- ikääntyneiden haastattelut
- vanhusneuvostojen tapaamiset

### Ammattilaisten osaamisen vahvistaminen

- liikunnanohjaajien kysely ja työpajat
- kuntien liikuntapalvelukuvausten vertailuanalyysi

### Kunnan ja muiden toimijoiden yhteistyön kehittäminen

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

# Ikääntyneet liikkujina ja liikuntapalvelujen käyttäjinä - havainnot postikyselystä

Ajankohta  
syys-lokakuu  
2023

Kohde-  
joukko

65-85-vuotiaat  
tamperelaiset

## Toteutus

Kyselylomake väestötietojärjestelmään pohjautuen satunnaisesti 2 000:lle kohdejoukkoon kuuluvalla. Mahdollisuus vastata paperisella lomakkeella tai nettilomakkeella.

**Ikäryhmät:** 65-69, 70-74, 75-79, 80-85

## Ikääntyneet liikkujina

### Ikääntyneet vastaavat aktiivisesti kyselyihin

- Vastaajia oli 849 (43 % kohdejoukosta).
- Puolet vastaajista oli naisia ja puolet miehiä.
- Vastaajia oli kaikista ikäryhmistä 20-30 %.
- Paperilomakkeella vastasi 92 %.

Ikääntyneet tavoitetaan kyselyillä hyvin.

### Suosittelun tuntemisessa on puutteita

- Liikkumisen suositukset tunsivat 14 %.
- Esimerkiksi näkemykset liikkumisen rasittavuudesta ja kestosta olivat ristiriidassa suositusten kanssa.

Viestintää tulisi kehittää siten, että se tavoittaa ikääntyneet ja lisää tietoa ikääntyneiden liikkumisen suosituksista.

### Tasapainossa on ongelmia ja moni pelkää kaatumista

- Itsearvioitu tasapaino oli erittäin huono tai huono sisällä 11 %, ulkona 17 %.
- Kaatumista pelkäsi sisällä 23 %, ulkona 45 %.
- Viimeisen puolen vuoden aikana oli kaatunut 32 %.
- Fyysisiä vammoja kaatumisesta oli saanut 17 %.
- Tasapainoharjoittelua vähintään kahdesti viikossa teki 62 %.

Ikääntyneiden liikkumisen edistämisessä ja liikuntapalveluissa tulisi kiinnittää erityistä huomiota voima- ja tasapainoharjoitteluun.

### Osa käyttää liikkumisen apuvälineitä

- Apuvälinettä käytti sisällä 15 %, ulkona 31 %.
- Tavallisin apuväline oli kävelysauvat.

Liikuntapaikkojen tulisi olla sellaisia, että niihin on mahdollista tulla ja niissä on mahdollista liikkua apuvälineen kanssa.

### Liikkumisen lisäämiseen on valmiutta

- 45 % oli ajatellut lisäävänsä liikkumista.
- 48 % liikkuisi enemmän, jos saisi itsensä helpommin liikkeelle.
- 32 % liikkuisi enemmän, jos olisi joku, kenen kanssa liikkua.
- 31 % liikkuisi enemmän, jos ei olisi niin paljon terveysongelmia.

Ikääntyneiden liikkumaan lähtemistä tulisi helpottaa tarjoamalla siihen matalan kynnyksen tukea.