



Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma

Pirjo Kalmari, Anne Honkanen ja Elina Karvinen, Ikäinstituutti
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi



Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelman onnistuminen edellyttää poikkitoiminnallista yhteistyötä monien eri toimijoiden kanssa.

Tausta ja tavoitteet

Suomi on Euroopan nopeimmin ikääntyviä maita. Liikunta on tärkeää ikäväestön terveyden, liikkumiskyvyn, mielen hyvinvoinnin ja muistin tukemisessa. Tutkimusten mukaan ikäihmisten fyysinen aktiivisuus, kuten kävely on vähenemässä ja vain muutama prosentti liikkuu sekä kestävyys- että lihaskuntosuositusten mukaisesti. Erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelu on vähäistä.

Toimenpideohjelman päämääränä on lisätä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua nyky-suositusten mukaisesti. Arkiliikunta muodostaa fyysisen aktiivisuuden perustan, jota ohjattu liikunta täydentää.

Ikäinstituutti koordinoi toimenpideohjelman toteutusta yhteistyössä ohjausryhmän kanssa. Toimenpideohjelmaa rahoittavat Raha-automaattiyhdistys, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö.

Kohderyhmät

Kohderyhminä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ja elämänsä taitekohdissa olevat

- 60 + eläkkeelle siirtyvät
- 75 + itsenäisesti kotona asuvat, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia
- kotihoidon, palveluasumisen tai pitkäaikaisen laitoshoidon piirissä olevat ikäihmiset.

Erityisliikunnan ammattilaiset avainasemassa

Toimenpideohjelma sisältää 16 toimenpide-ehdotusta, joissa esitetään tarve kehittää liikkumisympäristöjä, lisätä liikuntaneuvontaa ja ohjattua liikuntatoimintaa sekä tietoa ja osaamista ikäihmisten terveysliikunnasta. Tavoitteena on synnyttää kuntiin poikkitoiminnallisia ikäihmisten terveysliikunnan yhteistyöryhmiä, joissa on liikuntatoimen, sotesektorin ja järjestöjen edustus.

Erityisliikunnan ammattilaisten asiantuntemusta tarvitaan mm.

- tunnistamaan ja löytämään liian vähän liikkuvat iäkkäät
- tarjoamaan kohderyhmän iäkkäille ohjattuja liikuntaryhmiä
- kartoittamaan ja kehittämään liikkumisympäristöjä
- kouluttamaan vertaisohjaajia ja koordinoimaan heidän työtään.

Verkostomainen työtapaa haastaa yhteistyöhön

Toimenpideohjelma kokoaa ikäihmisten kolmen kohderyhmän ympärille verkostoja mm. Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaareissa ja verkkosivujen avoimella kutsulla. Verkostotyön tavoitteena on lisätä tiedonvälitystä, ylittää eri sektoreiden raja-aitoja ja yhdistää resursseja vähän liikkuvien ikäihmisten hyväksi. Tervetuloa mukaan!

www.liikkeellavoimaavuosiin.fi

