Ikäinstituutti

Liikkeellä voimaa vuosiin
IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN TOIMENPIDEOHJELMA

Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma

Elina Karvinen, Pirjo Kalmari, Laura Sormunen ja Anne Honkanen, Ikäinstituutti

Kuvio 1. 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 nykysuositusten mukaisesti. Arkiliikunta muodostaa fyysisen aktiivisuuden perustan, jota ohjattu liikunta täydentää.

Kohderyhmät

Kohderyhminä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ja elämänkulun taitekohdissa olevat

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

Verkostomainen työtapa

Toimenpideohjelman tavoitteena on lisätä tiedonvaihtoa, ylittää eri sektoreiden raja-aitoja, luoda verkostoja ja yhdistää resursseja eri toimijoiden kesken. Lähtökohtana on toisten tunteminen, luottamus ja aito sitoutuminen yhteisen tavoitteen saavuttamiseen.

Kuntien poikkitoiminnallisten yhteistyöryhmien työn tuloksena lisää

- esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä
- laadukkaita ohjattuja liikuntatoimintoja
- tietoa, neuvontaa ja osaamista

Yhteistyön edistämiseksi vuonna 2014 toimenpideohjelma järjestää aluehallintovirastojen kanssa Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaarit kuudella paikkakunnalla. Toimenpideohjelman avoimeen verkostoon voivat liittyä kaikki asiasta kiinnostuneet.

Ikäinstituutti koordinoi toimenpideohjelman toteutumista yhteistyössä ohjaus- ja viestintäryhmän kanssa. Koordinoinnilla on kolmikantarahoitus (RAY, OKM ja STM).

Päätelmät

Ikäihmisten terveysliikunnan tuloksellisessa edistämisessä tarvitaan verkostomaista, poikkitoiminnallista työtapaa. Toimenpideohjelman kokoamia valtakunnallisia, alueellisia ja paikallisia verkostoja tulee jatkossakin huoltaa, tukea ja kuunnella.

www.liikkeellavoimaavuosiin.fi

Ikäinstituutti 2014. Kuva Ossi Gustafsson

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ