

Ikäihmisten liikkuminen

Kehittämiskonsultti Meri Virta
Projektipäällikkö Minna Paajanen

Helsinki



Havaintoja seuraavista kokoonpanoista:

- 1 Harvard-Bloomberg –innovaatio-ohjelma
- 2 Ikäihmisten ja soveltavan liikunnan alatyöryhmä
- 3 Helsingin liikkumishjelma
- 4 Muut verkostot ja ohjelmat

Helsinki

Bloomberg Harvard City Innovation Track



**BLOOMBERG
HARVARD**

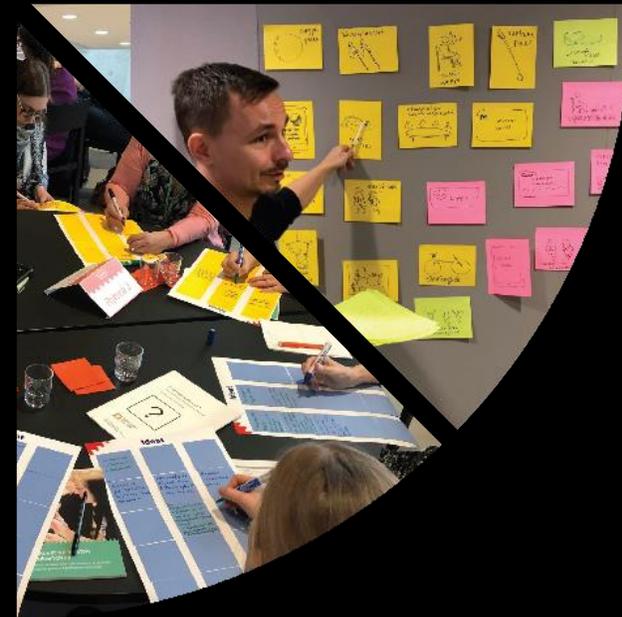
City
Leadership
Initiative

**Bloomberg
Philanthropies**

Ohjelma keskittyi ongelman juurisyiden ymmärtämiseen

Miten varmistamme, että jokaiselle ikäihmiselle on helppoa ja houkuttelevaa lähteä kodistaan päivittäin liikkeelle?

Miten ikäihmisen lähipiiri ja ikäihmisten kanssa työskentelevät ammattilaiset voisivat nykyistä vaikuttavammin puheillaan ja teoillaan tukea liikkeellelähtöä huomioiden ikäihmisten yksilölliset toimintakyvyn tilaan, motivaatioon ja kiinnostuksen kohteisiin liittyvät erot?



Miten voisimme luoda vuorovaikutteisen kokemuksen, joka kannustaa aktiivisuuteen ja lisää ymmärrystä tarjolla olevista mahdollisuuksista, joita tarjoavat niin julkiset kuin yksityiset palvelut ?



Liikkumisneuvoja



Suunnittelua ohjaavia periaatteita

- ✓ Seniorit ovat yksilöitä ja motivoituvat eri asioista.
- ✓ Merkityksellisyyden kokemus ja intohimo elämässä pitävät ihmisen aktiivisena läpi elämän.
- ✓ Vahva sisäinen motivaatio saa ylittämään esteitä, kuten heikentynyt terveys.
- ✓ Monelle ikäihmiselle kokemus siitä, että voi olla hyödyksi muille ja olla aktiivinen on tärkeä osa identiteettiä.
- ✓ Hyvät sosiaaliset suhteet voivat kompensoida esim. heikentyneen terveyden tai huonojen digitaitojen aiheuttamia haasteita.
- ✓ Miehillä on korkeampi riski eristäytyä sosiaalisesti.
- ✓ Omaa elämää koskevien itsenäisten valintojen tekeminen on tärkeää.
- ✓ Vapaus elää oman näköistä elämää tekee elämästä elämisen arvoista.
- ✓ Kuinka varmistamme, että kutsumme sen sijaan että jaamme tietoa?
- ✓ Kuinka voimme tukea ikäihmisiä olemaan vastuussa omasta hyvinvoinnistaan?
- ✓ Kannattaa keskittyä taitoihin, joita voi oppia.
- ✓ Tue/fasilitoi sosiaalista vuorovaikutusta kuitenkin pakottamatta siihen.
- ✓ Tee seniorit näkyväksi myönteisessä valossa.
- ✓ Vältä seniori leimaa. Palveluiden olisi hyvä puhutella laajempia kohderyhmiä.
- ✓ Käytä kieltä joka on helposti ymmärrettävä kaikille ikäryhmille.

Tunnistettut haasteet

1. Kokonaiskuva yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin palvelu- ja olosuhdetarjonnasta puuttuu.
2. Tietoa löydetään satunnaisesti.
3. Ympäristö ei ole aina ikäystävällinen ja esteetön.
4. Oma koti on osalle ainut liikkumisympäristö.
5. Vanhuusköyhyys koskettaa kaikista iäkkäimpiä, naisia sekä yksin tai vuokralla asuvia.
6. Elinpiiri kapenee iän lisääntyessä. Lähipalvelut korostuvat.
7. Onko Suomessa ikääntymistä arvostava kulttuuri?
8. Ikäihmisten liikkumisesta ei ole riittävästi tietoa.



Ikäihminen ei ole keskiarvo. Tarvitaan erilaisia tekoja.



Mitä seuraavaksi?

- UKK-instituutti toteuttaa loppuvuoden 2019 ja alkuvuoden 2020 aikana ensimmäisen ikäihmisten (70+) väestötutkimuksen.
- Ikäihmiset ovat liikkumishjelman markkinointiviestinnän kohde vuonna 2020, jolloin toteutetaan myös markkinointikiertue eri kaupunginosissa.
- Yritykset, järjestöt ja muut sidosryhmät mukaan liikkumishjelman toteutukseen. Palveluiden ekosysteemiä kartoitetaan.
- Liikkumissopimus otettu käyttöön 61,6 %:lla säännöllisen kotihoidon asiakkaista. Tavoite 70 % vuonna 2019.
- Alatyöryhmän toiminta jatkuu. Jokainen työryhmän jäsen osallistuu yhden haasteen ratkaisemiseen.
- Luodaan uusi vapaaehtoistoiminnan malli "Stadin hyvinvointikummi".

Helsinki



Kiitos!

www.helsinkiliikkuu.fi



#helsinkiliikkuu

Helsinki

