

Yli 65-vuotiaiden helsinkiläisten liikkuminen

Datapohjainen analyysi liikkumisesta ja
siihen vaikuttavista tekijöistä



Tiimi

Ville Meloni, kaupunginkanslia
Minna Paajanen, Liikkumishjelma
Rauno Paukkeri, Futurice
Tuomas Syrjänen, Futurice
Meri Virta, kaupunginkanslia
Riikka Väänänen, Futurice

Datakokeilu toteutettiin Kokeilukiihdyttämön
tuella ja Digitalisaatio-ohjelman rahoittamana.

44 kaupungin työntekijää avusti aineistojen
paikantamisessa ja toimittamisessa.

<https://kokeilukiihdyttamo.hel.fi/?locale=fi>
<https://digi.hel.fi/>

Helsinki



Mitä halusimme selvittää?

- Mitä voimme kertoa ikäihmisistä tilastojen valossa?
- Mikä on arkiaktiivisuuden taso? Kuinka moni 65+ -vuotias liikkuu terveyden kannalta vähintään 1600 m viikossa?*
- Miten ja missä ikäihmiset liikkuvat? (lähiympäristö, muualla kaupungissa, omassa kodissa)
- Miten palvelut esim. kulttuuri liikuttavat?
- Missä alueellisesti liian vähän liikkuvat ikäihmiset asuvat?

* Eleanor M Simonsick ym. (2005): Noin 1,6 kilometriä viikoittain kävelleet naiset säilyttävät kävelykykynsä kaksi kertaa todennäköisemmin kuin vähemmän kävelleet.



Sisältö



01.

Raportin taustat

02.

Päähavainnot

03.

Käytetyt datalähteet

04.

Datat, joita ei saatu

05.

Toimenpide-ehdotukset

06.

Vaikuttavuuden aikaansaaminen

07.

Yhteenveto

01.

Raportin taustat

Miksi raportti tehdään?

- Liikkuminen on Helsingin kaupunkistrategian (2017-2021) yksi kärkihankkeista. Tavoitteena on yhteistyössä kaupungin toimialojen ja sidosryhmien kanssa lisätä kaikenikäisten arkiliikkumista ja vähentää istumista.
- Liikkumisohjelmassa haetaan systemaattisesti uusia tapoja lisätä liikkumista osana jokapäiväistä elämää. Tämä edellyttää datan ja tutkimuksen nykyistä parempaa hyödyntämistä.
- Ikäihmisten liikkumisesta kertova tietopohja on vähäistä ja erityisesti hajanaista. Datakokeilulla haetaan parempaa kokonaiskuvaa ilmiöstä eri tilastojen ja datalähteiden valossa.
- Vain noin joka kymmenes ikäihminen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Koronaepidemia herätti akuutin huolen ikäihmisten toimintakyvystä ja hyvinvoinnista. Helsinki nosti ikäihmisten liikkumisen kaupungin yhteiseksi talousarviotavoitteeksi vuonna 2021: käynnissä on liki 20 toimenpidettä liikkumismahdollisuuksien lisäämiseksi.
- Väestön ikääntyä tulevaisuudessa vauhdilla.

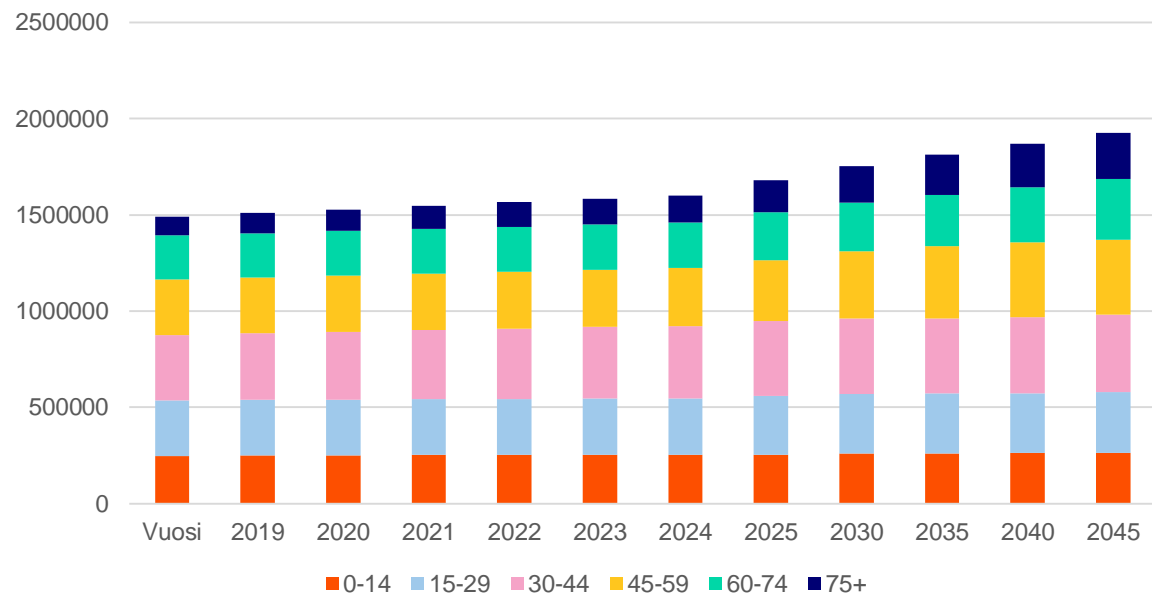
Mitä tiedettiin etukäteen?

Väestö ikääntyy.

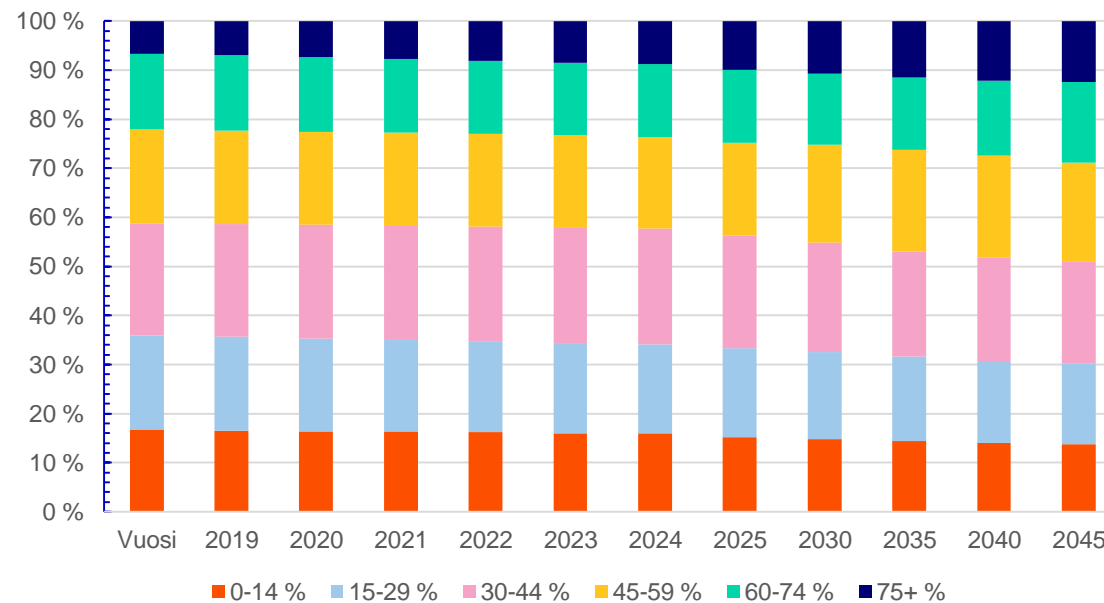
Pääkaupunkiseudun väestön ennustetaan kasvavan 30% vuoteen 2050 mennessä.

Yli 60v ikäluokka vastaa ½ tästä kasvusta, yhteensä yli 200 000 ihmistä.

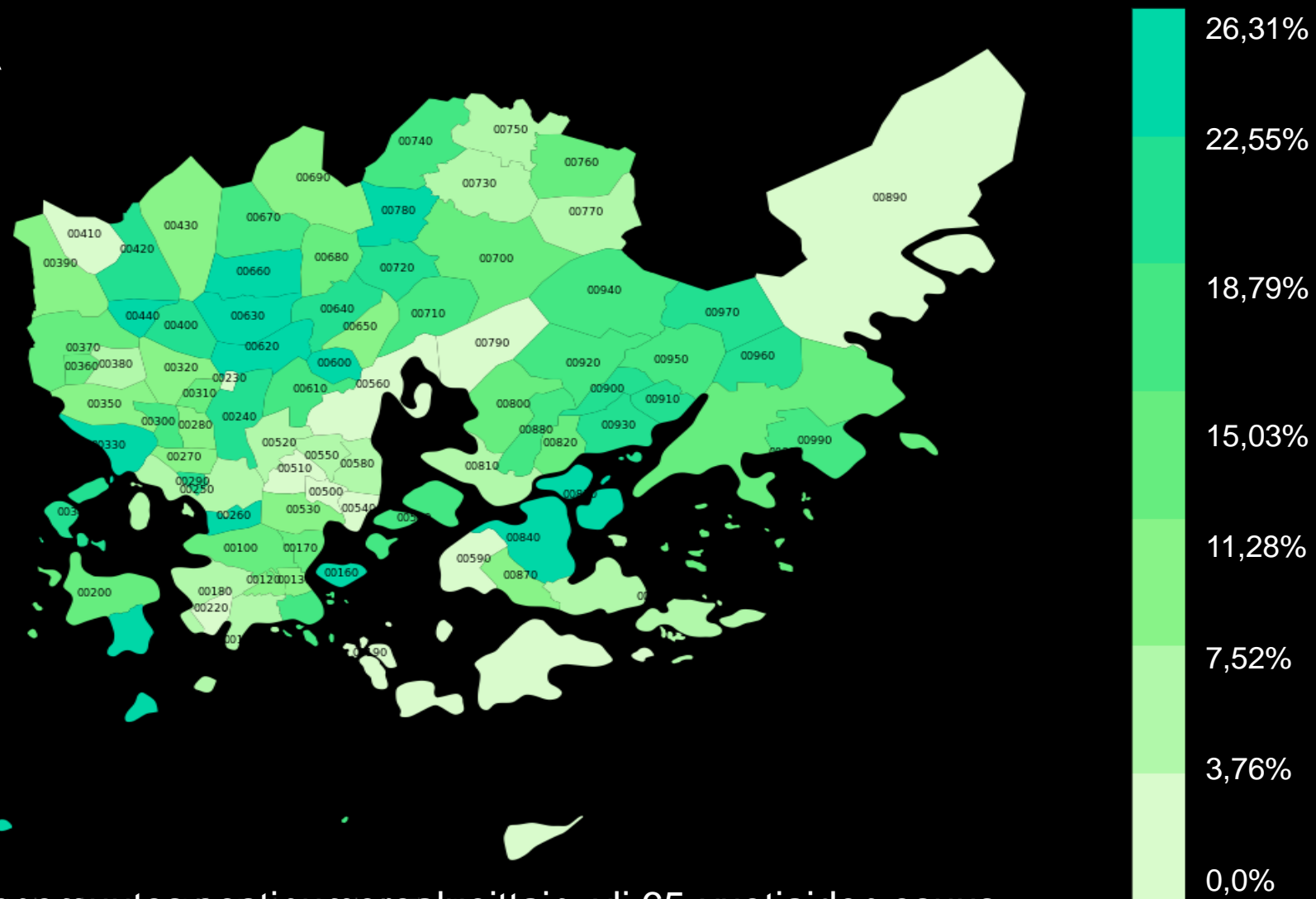
Ennuste: Pääkaupunkiseudun väestöryhmien absoluuttinen määrä



Ennuste: Pääkaupunkiseudun väestöryhmien suhteellinen osuus



Helsingissä asuu 112 000 yli 65-vuotiasta



Ikäihmisten liikkumisen lisäämiseen kytkeytyy suuri potentiaali.

Arviolta alle 10% ikäihmisistä liikkuu riittävästi.^(UKK)
Tutkimustieto osoittaa, että säännöllinen liikkuminen lisää terveitä ja toimintakykyisiä elinvuosia, vahvistaa kokemusta omista vahvuuksista ja pystyvyydestä elää oman näköistä elämää, mahdollistaa itsenäisen pärjäämisen omassa kodissa sekä alentaa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelutarvetta.



Liikkumiseen vaikuttavat tekijät ovat moninaisia

Liikkumista lisäävät:

Yksilölliset tekijät:

- Korkea koulutus ja sosioekonominen asema
- Pystyvyyden tunne
- Psykologiset tekijät, kuten persoonallisuus ja mielen hyvinvointi

Toimintaan, ympäristöön liittyvät tekijät:

- Liikkumis- ja kävelymyönteinen ympäristö
- Läheltä löytyvät palvelut
- Sosiaaliset tukiverkostot: ystävät, perhe
- Palveluiden hinta
- Omaa kiinnostusta vastaava tarjonta

Liikkumista vähentävät

Yksilölliset tekijät:

- Toimintakyvyn heikentyminen, sairaus ja aistivaikeudet
- Ei ketään kenen kanssa lähteä, yksinäisyys
- Arvottomuuden kokemus: ”Miksi minä enää liikkuisin”
- Matala sosioekonominen asema
- Varhaislapsuuden liikkumiskokemukset ja motoristen taitojen oppiminen
- Elinpiirin rajoittuminen kotiin, pelko kaatumisesta

Toimintaan, ympäristöön liittyvät tekijät:

- Fyysisen ympäristön esteet: katujen liukkaus, levähdyspaikkojen, kaiteen tai hissien puute
- Palvelut ovat kaukana kotoa
- Tietoa palveluista ei löydy
- Ohjeiden/neuvonnan puute sopivasta liikunnasta

Helsinki on tunnistanut että:

1. Kokonaiskuva yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin palvelu- ja olosuhdetarjonnasta puuttuu.
2. Ikäihmiset eivät löydä palveluita.
3. Ympäristö ei ole aina ikäystävällinen ja esteetön.
4. Oma koti on osalle ainut liikkumisympäristö.
5. Vanhuusköyhyys koskettaa erityisesti 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.

Lähteet: mm. Vanhusneuvoston lausunnot, Harvard-Bloomberg-innovaatio-ohjelma
Liikkuvat-verkoston alkukartoitus



02.

Päähavainnot

02.1

**Arki on ikäihmisten
tärkein liikuttaja.**

Fyysinen ympäristö

vaikuttaa liikkumiseen enemmän kuin yksilön valinta.

Kulkeminen välttämättömiin arkielämän menoihin (kauppa, apteekki, muut palvelut) luo säännöllisen liikkumisen perustan.

Tiivis yhdyskuntarakenne, lähipalvelut, aurattu ja hiekoitettu katu, selkeästi eroteltu kävelytie, turvallinen ympäristö, liikenteen turvallisuus, riittävä valaistus ja saavutettava joukkoliikenne ovat liikkumisen mahdollistajia ja käänteisesti sen estäjiä.



4. ARKIYMPÄRISTÖ SAA SOHVAPERUNANKIN LIIKKEELLE

Nämä elinympäristön rakenteelliset piirteet edistävät aktiivista arkiliikkumista vaikka asukas ei olisikaan kiinnostunut aktiivisesta elämäntavasta tai liikunnasta



**KÄVELYN
MÄÄRÄ**

Rakennustiheys

Julkisen liikenteen
pysäkkiheys

Kevyen liikenteen väylät

Risteystiheys

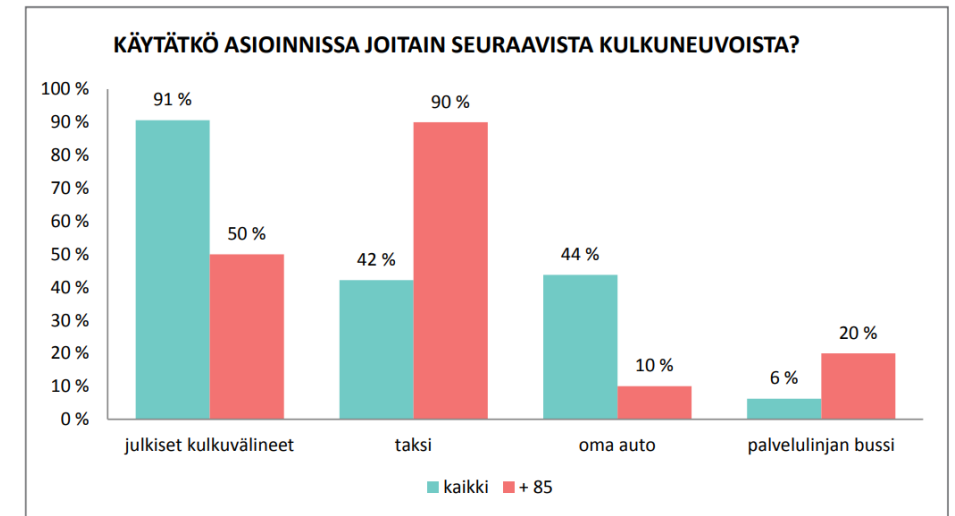
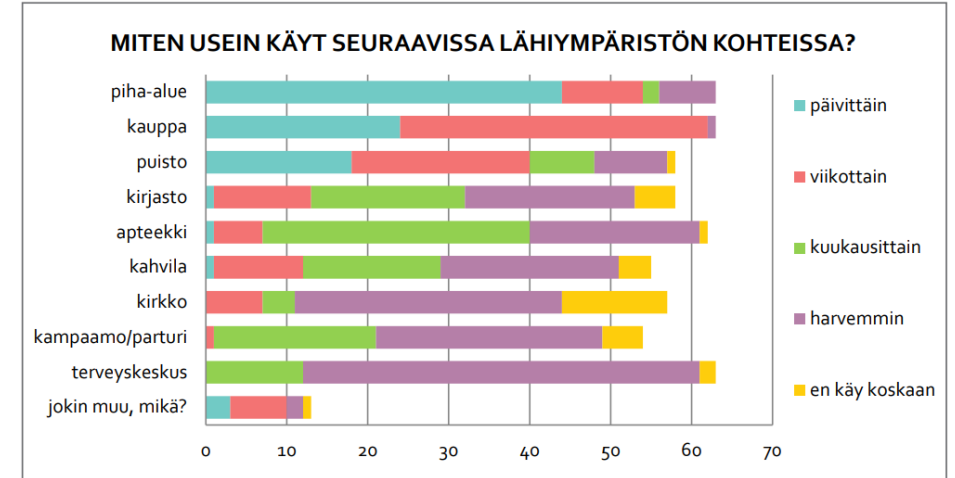
Urheilupaikat

Minä ja arkiympäristöni -kysely
syksyllä 2015

Mukana 1139 55-75-vuotiasta vastaajaa

Lauttasaari-tutkimus

- Lähiympäristö, kaupat ja puistot ovat tärkeimpiä liikunnallisen aktiviteetin lisääjiä.
- Taksin käyttö lisääntyy iän myötä
 - Kaikista vastaajista 42% käytti taksia kun taas yli 85 vuotiaiden taksin käytön osuus on 90%
- Yli 85-vuotiaiden vastauksissa nousi oma piha (70%) jo tärkeämmäksi kuin merenranta (60%).



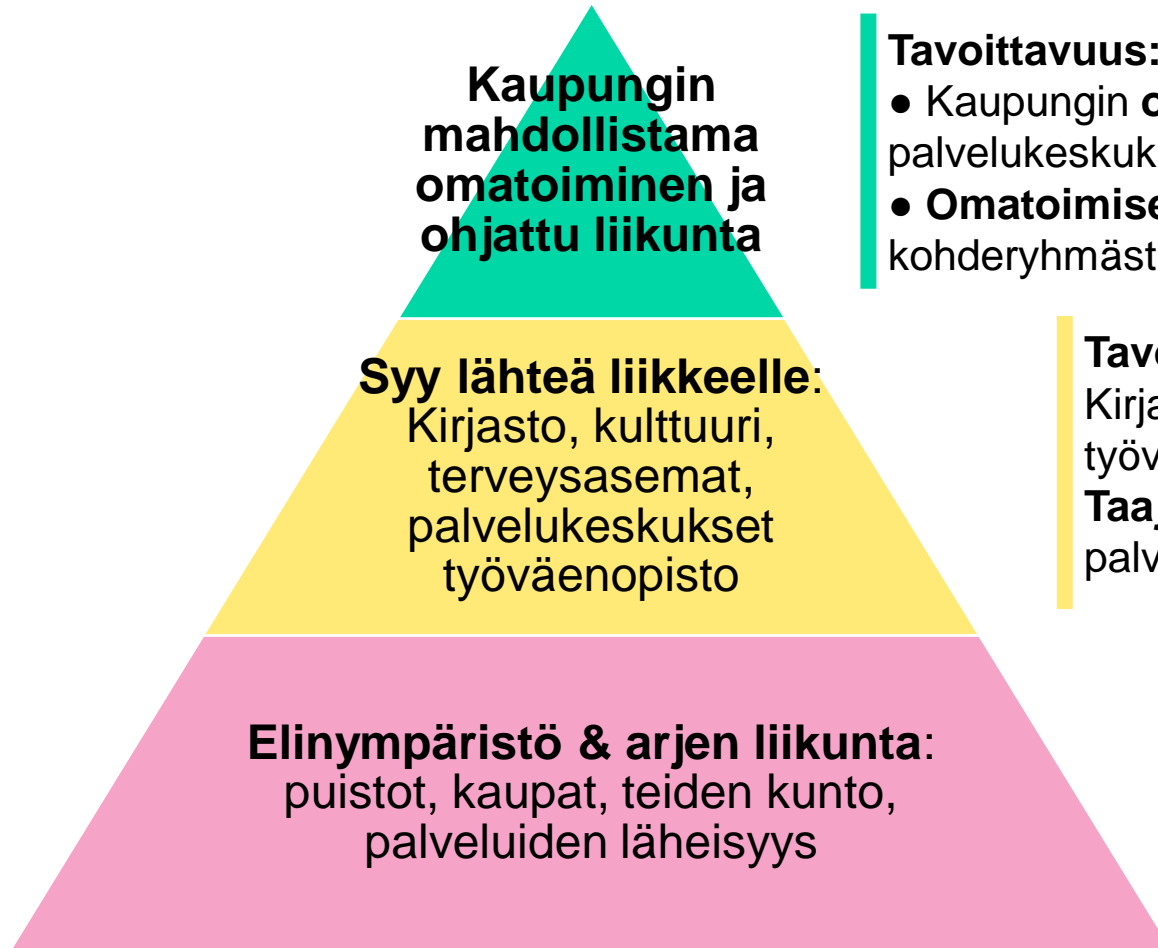
02.2

Kaupungin lukuisilla palveluilla voisi olla merkittävä rooli liikkumisen edistäjänä. Ikäihmiset eivät ole vain soten asiakkaita.

Ikäihmisten liikkumattomuus voidaan ratkaista vain yhteistyöllä

- Yleisesti ajatellaan, että liikkumisen edistäminen kuuluu ennen kaikkea liikuntatoimijoille ja ikäihmisten hyvinvointi sosiaali- ja terveysalan asiantuntijoille.
- Todellisuudessa lukuisilla kaupungin palveluilla on joko suora tai välillinen merkitys ikäihmisten liikkumisen mahdollistajana. Osa palveluista liikuttaa suoraan (liikuntapalvelut, työväenopistot), osa liikuttaa sivutuotteenaan (kirjastot, kulttuuri) ja osa voisi toimia viestin tehokkaana jakajana (esim. terveysasemat). Lisäksi mm. palvelukeskukset ovat näitä kaikkia.
- Tarvitaan nykyistä säännöllisempää yhteistyötä kaupungin eri palveluiden, järjestöjen ja yritysten välillä.

Yhteenveto: Liikkumisen vaikuttavuus löytyy arkiympäristöstä ja palveluista



Tavoittavuus:

- Kaupungin **ohjatut liikuntapalvelut** (työväenopisto, liikuntapalvelut, palvelukeskukset ja Urheiluhallit Oy) tavoittavat arviolta 5-10% kohderyhmästä
- **Omatoimisesti** esim. uimahalleissa tai kuntosaleilla liikkuu arviolta 10-20% kohderyhmästä

Tavoittavuus:

Kirjasto tavoittaa jopa 25-30%, palvelukeskukset ~11% ja työväenopisto 6-7% kohderyhmästä.

Taajuus:

palveluita käytetään viikoittain tai kuukausittain

Tavoittavuus:

Fyysinen elinympäristö ja arjen asiointi (kauppa, apteekki, sosiaaliset suhteet) vaikuttavat hyvin laajasti

Taajuus:

Päivittäistä tai viikoittaista

Palvelukeskusten, työväenopiston, kirjaston tavoittavuus & frekvenssi mahdollistaa vaikuttavuuden

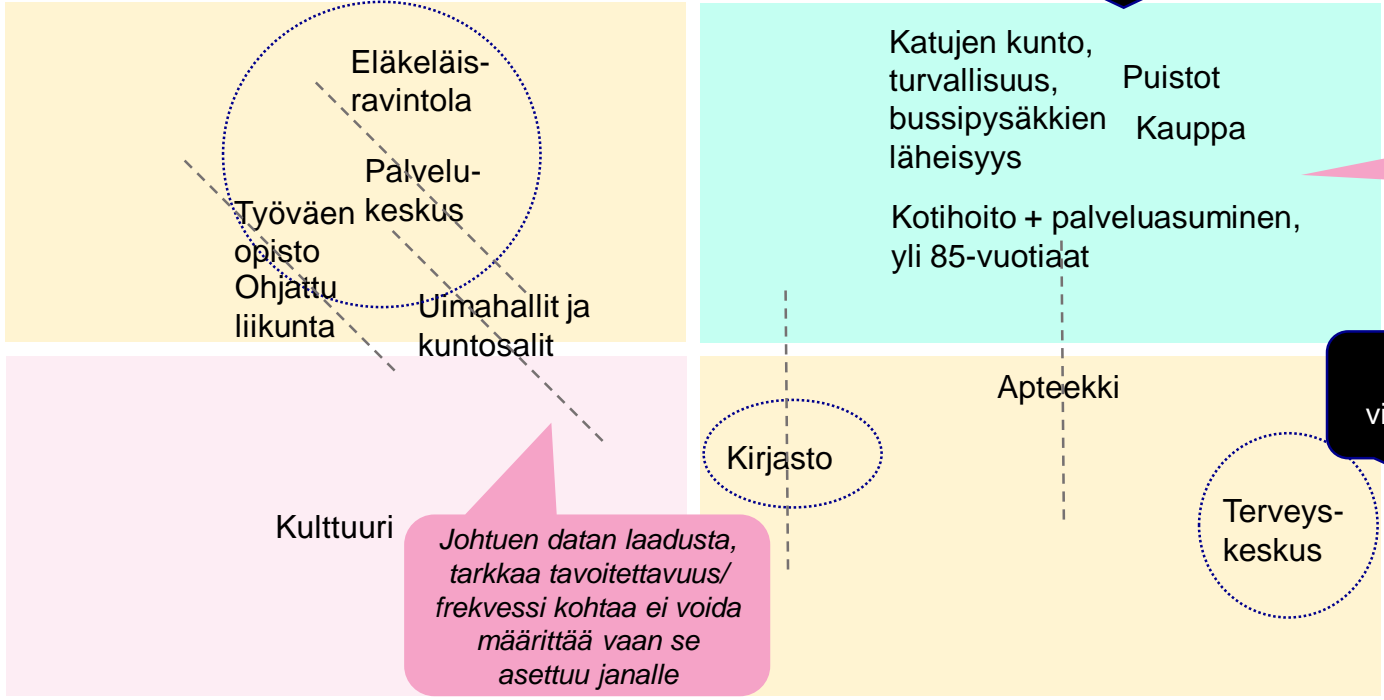
Arkiympäristön soveltuvuus ja houkuttelevuus arkiliikuntaan on vaikuttavuuden keskiössä. Vaikuttaminen on epäsuoraa, luomalla oikeanlaiset puitteet

Huomio datan osalta: vaikuttavimmista keinoista on hankalin saada dataa

Tavoittava viestintäkanava

Johtuen datan laadusta, tarkkaa tavoitettavuus/frekvenssi kohtaa ei voida määrittää vaan se asettuu jänalle

Vuosittain kuukausittain viikottain päivittäin
frekvenssi



tavoitettavuus

1% 5% 10% 30% >60%

02.3

**Datan saatavuudessa
ja laadussa on
parantamisen varaa.**

Eläkeläiset (+65-v) -kategoria ei riitä

- Useat tutkimukset ja käyttäjätilastot kerätään siten, että ikäihmiset esiintyvät yhtenä, yli 65-vuotiaiden ryhmänä. Tästä johtuen suuret, ja iän myötä kasvavat, erot terveydessä ja toimintakyvyssä, osallistumisessa ja palveluiden käytössä vesittyvät mitäänsanomattomiksi keskiarvoiksi. Tietoa tulisi kerätä täsmällisemmin esim. luokituksella (65-74, 75-84, 85-vuotiaat ja vanhemmat)
- Datan eheydessä, yhtenäisyydessä sekä tilastoinnissa on valtavasti eroja eri kaupunkipalveluiden välillä.
- Ikäihmisiä koskevan tiedon kokoaminen kaupungin eri palveluista on erittäin työlästä. Datat saatiin kymmenien työntekijöiden henkilökohtaisen kontaktoinnin kautta ja tietojen metsästäminen vei kohtuuttomasti aikaa.
- Datapohjainen päätöksenteko tulevaisuudessa vaatii lisäinvestointeja, jotta tieto on eheää ja yhtenäismitallisesti tilastoitua.

Kokeilussa kartoitetut ulkopuoliset datalähteet

Tutkimuslaitokset

- THL
- Tilastokeskus
- UKK instituutti

Yritykset

- Fonecta
- Insight 360
- K-Plussa
- Museokortti/FMA Creations
- Nordea
- S-ryhmä
- Telia

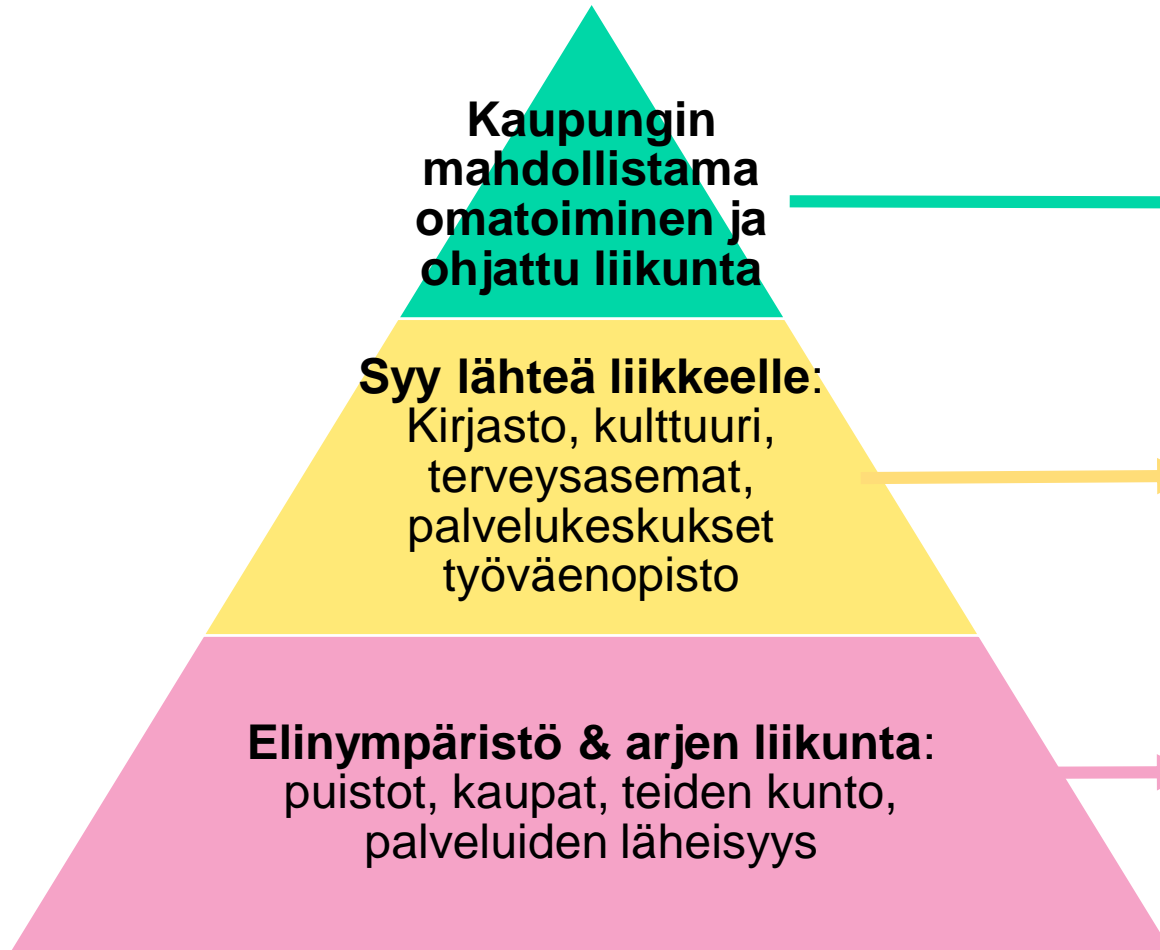
Muut

- Helsinki Forum Virium
- HSL

Tiedolla johtaminen nykyisellä datan määrällä, saatavuudella ja tarkkuudella on erittäin hankalaa

- **Tarkkuus:** vaihtelevat ikäluokkajaot & puuttuvat ikäluokat, hyvin ylätason aggregaatit, käytettävissä esim. ryhmien ja lippujen määriä eikä oikeita käyttömääriä tai uniikkien käyttäjien määriä
 - **Saatavuus:** manuaalinen (sähköposti, puhelin) datan kartoitus & etsintä on hyvin aikaa vievää ja tehotonta
 - **Puuttuvat datat:** arkeen & suoraan liikkumiseen liittyvät kuten mobiilidata & kauppojen kanta-asiakasdata
 - Näistä seuraa se, että mm. seuraaviin kysymyksiin ei pystytä vastaamaan:
 - Kuinka monta yksittäistä käyttäjää esim. liikunta- tai palvelukeskuspalveluilla on
 - Jakautuuko käyttö tasaisesti vai kasautuuko?
- Miten ihmiset liikkuvat arjessa esimerkiksi kauppaan, puistoon tai apteekkiin

Yhteenveto: Iän myötä palveluiden käyttöprofiili muuttuu.



65-74	75-84	>85
<ul style="list-style-type: none"> ~20% harrastaa kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa. Kaupungin mahdollistamasta liikunnasta ei ole ikäryhmittäin dataa. Koulutustaso vaikuttaa paljon Miehet aktiivisempia kuin naiset 	<ul style="list-style-type: none"> Kaupungin mahdollistamasta liikunnasta ei ole ikäryhmittäin dataa. Koulutustason merkitys poistuu^{ft} Sukupuolierot alkavat näkymään^{fs,ft} 	<ul style="list-style-type: none"> Kaupungin mahdollistamasta liikunnasta ei ole ikäryhmittäin dataa. Vapaa-ajan liikuntaa harrastavien osuus, etenkin naisten laskee merkittävästi^{fs,ft} Terveysten tuomat rajoitteet kasvavat^{fs, ft}
<ul style="list-style-type: none"> Terveysasemilla käy 74 % ikäryhmästä Kirjaston tavoittaa 34 %^{KI} Museokorttikäyttö painottuu tähän ryhmään^{MK} Naiset aktiivisempia kuin miehet^{TO} 	<ul style="list-style-type: none"> Terveysasemilla käy 83 % ikäryhmästä Kirjaston tavoittaa 24 %^{KI} Suurin palvelukeskusten käyttäjäryhmä^{PK} Ikäihmisille suunnattujen palveluiden pääkohderyhmä 	<ul style="list-style-type: none"> Palvelukeskusten suhteellinen käyttö laskee 50% vs 75-84^{PK} Kirjaston tavoittaa 9 %^{KI}
<ul style="list-style-type: none"> 90% käyttää julkisia^{LT} Asuinpaikan suhteen tapahtuu muutosta kohti sosioekonomisesti parempia alueita ~70% Arkiliikunnasta 	<ul style="list-style-type: none"> Lähiympäristön merkitys kasvaa, liikkumisen esteiden poistaminen korostuu^{LK,LT} ~20% alkaa olla vaikeuksia kävellä 500m^{fs} 	<ul style="list-style-type: none"> Oma piha ja koti korostuvat^{LT} Esteettömyys, siisteys, Julkisten käyttö 50%^{LT} Kotihoito (47,7 %) ja palveluasuminen (8 %) ovat merkittävässä roolissa.^{PA}

Fs = FinSote, FT = FinTerveys, PK = palvelukeskusten käyttötilastot
 KI = kirjaston käyttötilastot, TO = Työväenopiston tilastot,
 LT = Lauttasaaritutkimus, LK = Laatikainen & Kyttä
 PA = Palveluasumisen ja kotihoidon tilastot

02.4.

**Kaupungin järjestämä
ohjattu liikunta tavoittaa
joka kymmenennen
ikäihmisen.**

Ohjattua liikunnan käytöstä ei ole yksilökohtaisia tilastoja.

- Ohjattua liikuntaa järjestävät kaupungin toimesta liikuntapalvelut, työväenopisto, Urheiluhallit Oy ja palvelukeskukset.
- Olemassa oleva data ei mahdollista sen arviointia, kuinka paljon osallistuminen kasautuu samoille ikäihmisille.
- Palvelukeskusten rooli ikäihmisten liikkumisessa voisi olla erittäin merkittävä, mikäli kaikissa yksiköissä liikuttaisiin yhtä paljon kuin parhaissa.

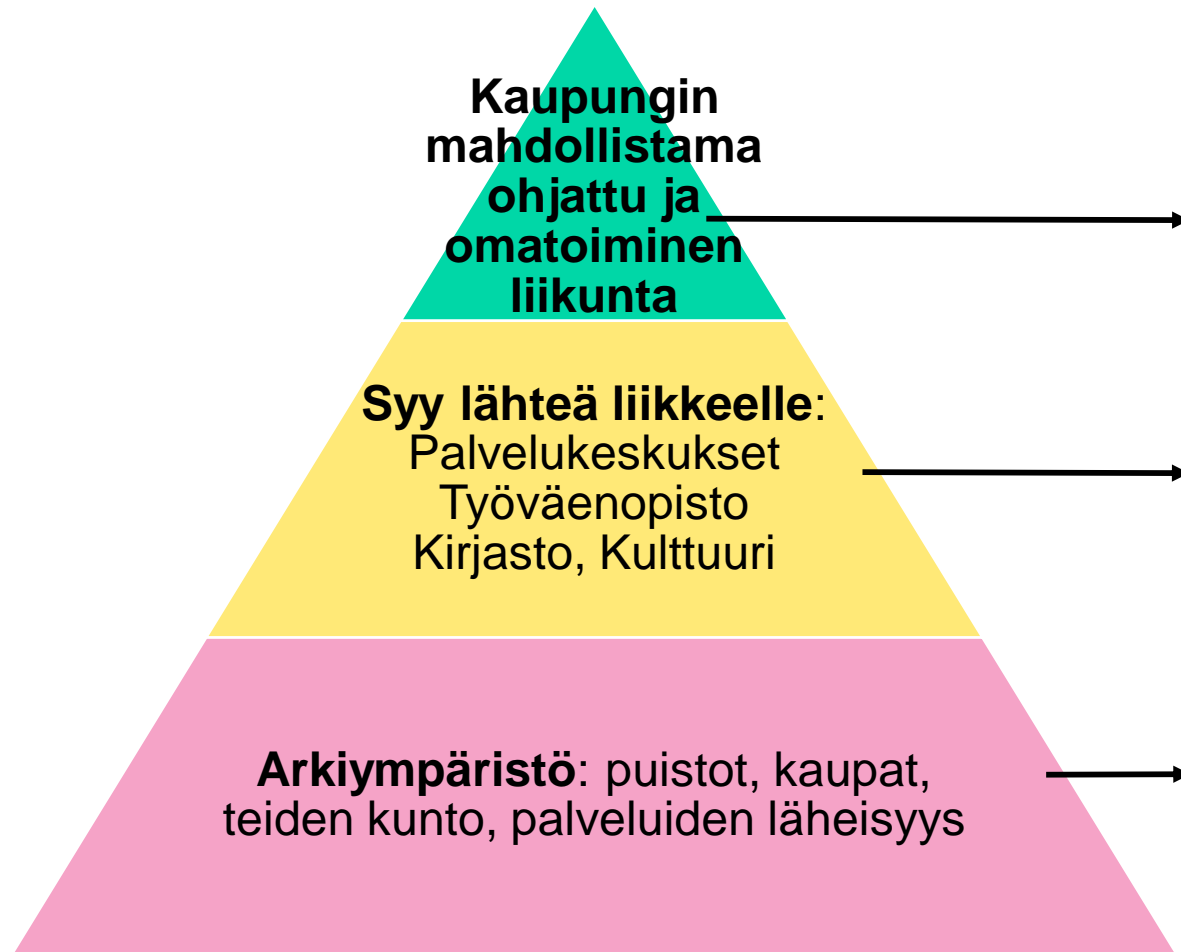
Kaupungin ohjattu ja omaehtoinen liikunta

Ohjattu liikunta	
Palvelukeskukset	<ul style="list-style-type: none">• 13 500 vuosittaista uniikkia asiakasta ~170 000 ohjattua käyntiä vuodessa (kuntosaliohjaus, tanssit, liikuntaryhmät)
Liikuntapalvelut	Kevät 2019: yhteensä 80 566 käyntiä eli ~160 000 vuodessa
Työväenopisto	~40-50 000 ohjattua käyntiä/vuosi (arvio ihmisten & kurssien kautta) <ul style="list-style-type: none">• ~2000 ihmistä vuosittain / ~4000 kurssia per vuosi (12x puolessa vuodessa)• Naiset 7 kertaa enemmän miehet
Urheiluhallit Oy	49 516 ohjattua käyntiä/ vuosi
Yhteensä	Urheiluhallit Oy+ Liikuntapalvelut + Palvelukeskukset + Työväenopisto = ~400 000 käyntikertaa/vuosi, ~30 000/kuukausi > Oletus "kerran viikossa" -> 7 700 yksilöä/kk = 7%
Omatoiminen liikunta	
Palvelukeskukset	~120 000 omatoimista käyntiä/vuosi
Liikuntapalvelut	~140 000 käyntikertaa/vuosi (arvio myytyjen tuotteiden kautta), ~7 000 ihmistä (hyvin karkea arvio myytyjen tuotteiden perusteella)
Urheiluhallit Oy	222 212 uinti- & kuntosalikäyntiä 2019
Yhteensä	Urheiluhallit Oy+ Liikuntapalvelut + Palvelukeskukset = 480 000/vuosi ~40 000 per kuukausi. Oletus 1: 1/vk = 8% ; Oletus 2: joka toinen viikko: 16.5%
Tutkimukset	
Finsote/Finterveys	20 % 55-74-vuotiaista ja 13 % yli 75-vuotiaista harrastaa kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa.
Fonecta	Valtaosa, noin 76%, yli 65-vuotiaista helsinkiläisistä kuuluu perinteisten liikkujien segmenttiin. <ul style="list-style-type: none">• yli puolet (52%) segmentin henkilöistä harrastaa säännöllisesti liikuntaa ja 37%:lla liikuntaharrastus koostuu ulkoilusta, yleisin liikuntamuoto on lenkkeily luonnossa tai kotiliikunta. Kunnan liikuntapalveluita hyödyntää 35% segmentin liikkujista.

05.

Toimenpide-ehdotukset

Toimenpide-ehdotukset



Toimenpide-ehdotukset kategorioittain

- Liikuntapalveluiden, työväenopiston, palvelukeskusten ja Urheiluhallit Oyn keväällä 2021 käynnistynyttä yhteistyötä jatketaan tavoitteena palveluiden selkeä profilointi, viestinnän parantaminen, alueellisen yhteistyön kehittäminen ja vähän liikkuvien ikäihmisten tavoittaminen.
- Käyttäjätiedon laadun parantaminen
- Palvelukeskusten osalta on potentiaalia lisätä sekä hyötyliikuntaa että liikuntapalveluiden käyttöä
- Eläkeläishintaisen lounasarjoaman kehittäminen
- Hyödynnetään paljon ikäihmisiä tavoittavia palveluita, kuten kirjastoa, työväenopistoa, palvelukeskuksia ja terveysasemia ikäihmisten liikkumiskampanjoinnissa.
- Ympäristön kehittäminen
 - Bussipysäkkien läheisyys
 - Penkit, puistot ja lähialueet
 - Pyöräilyn ja jalankulun erottaminen
 - Liikenteen turvallisuus, valaistus
- Kunnossapito: esteettömyys, siisteys, talvikunnossapito
- Yhteistyö kauppojen kanssa: esteettömyys, tarjoama, ympäristö, kohtaamiset
- Datan määrän ja laadun parantaminen: kanta-asiakaskortit, liikkuvuusdata operaattoreilta, maksukorttidata, kohdennetut mittaroinnit esim. 500 hengen GPS seuranta, ...

06.

Osassa analyysin tuloksia on datasta johtuvaa epätarkkuutta ja niihin pääsemiseksi on tehty erilaisia oletuksia. Jos huomaat esityksessä virheitä tai haluat lisätietoja tai esittelyn omalle työyhteisöllesi, ole yhteydessä ensisijaisesti:

Meri Virta, kaupunginkanslia meri.virta@hel.fi, puh. 050 553 1310