



## **Paimion kaupungin ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2022-2026**

Matleena Koskinen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu  
Liikunnanohjaajan tutkinto  
Amk-opinnäytetyö  
2022

## Tiivistelmä

<b>Tekijä(t)</b> Matleena Koskinen
<b>Tutkinto</b> Liikunnanohjaaja
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Paimion kaupungin ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2022-2026
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 55 + 33
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli laatia Paimion kaupungille ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2022-2026, jonka tavoitteiden ja toimenpide-ehdotusten laatimisessa hyödynnettiin paimiolaisille ikääntyneille teetettyä kyselyä koronavirusepidemiasta johtuvien rajoitusten vaikutuksesta ikääntyneiden liikkumiskäyttäytymiseen ja liikkumiseen.</p> <p>Opinnäytetyöprojekti käynnistyi loppuvuodesta 2021 teoriatiedon kirjoittamisella. Tammi-kuussa 2022 teetettiin kysely Paimion liikuntapalveluiden ja Paimion opiston ikääntyneiden liikuntaryhmien asiakkaille. Kyselyssä haluttiin tiedustella erityisesti koronaviruksen vaikutuksesta liikkumiskäyttäytymiseen ja liikkumiseen sekä millaisia liikuntatoiveita ikääntyneillä on Paimion uimahalli Solinan remontin aikana.</p> <p>Paimiolaisille ikääntyneille teetetyn kyselyn tulokset osoittivat, että päivittäin liikuntaa harrastaneiden määrä oli pysynyt koronavirusepidemian aikana lähes samana kuin ennen epidemiaa. Myös 5-6 -kertaa viikossa liikkuvien määrä oli koronavirusepidemian aikana lisääntynyt. Vastaavasti ne vastaajat, jotka liikkuvat ennen koronavirusepidemiaa vain 1-2 kertaa viikossa, näiden vastaajien liikuntaharrastus vähentyi entisestään tai loppui kokonaan. Osa kyselyn vastaajista olivat palanneet takaisin harrastusten pariin. Vastaajat, jotka eivät olleet palanneet mukaan liikuntaryhmiin, ilmoittivat syyksi koronan pelon, motivaation ja kiinnostuksen puutteen sekä toimintakyvyn heikkenemisen.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyi 20-sivuinen Paimion kaupungin ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2022-2026. Kehittämissuunnitelmassa on kerrottu ikääntyneiden liikunnan terveysvaikutuksista sekä ikääntyneiden liikuntasuosituksista. Kuvattu Paimion kaupungin ikääntyneiden liikunnan nykytilaa, monialaista yhteistyötä ja ikääntyneiden liikunnan olosuhteita. Kehittämissuunnitelmaan on laadittu vastausten perusteella kahdeksan tavoitetta sekä toimenpiteet, mitä vaaditaan, jotta tavoitteeseen päästään sekä määriteltä kunnan vastuutahot. Kyselyn tuloksia on käyty läpi monialaisessa työryhmässä. Kyselyn vastausten perusteella erityisesti ikääntyneiden houkuttelemisen takaisin liikuntaryhmiin, ikääntyneille soveltuvien liikuntapaikkojen kehittäminen sekä uimahallin remontin aikainen liikunta on nostettu liikuntasuunnitelmassa esille.</p> <p>Paimion kaupungin ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma toimii jatkossa ikääntyneiden liikunnan strategisena työkaluna ja selkeyttää ikääntyneiden liikunnan monialaista kehittämistyötä.</p>
<b>Asiasanat</b> Ikääntyneiden liikunta, toimintakyky, liikkumattomuus, koronavirusepidemia, Paimion kaupunki

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Ikääntyneiden liikunta .....	4
2.1	Ikääntyneiden määrä Paimiossa .....	4
2.2	Ikääntyneiden toimintakyky.....	4
2.3	Liikunnan vaikutukset ikääntyneiden toimintakykyyn.....	6
2.4	Ikääntyneiden liikkumisen suositukset .....	9
3	Liikkumattomuuden vaikutukset ikääntyneiden toimintakykyyn ja sen tuomat kustannukset .....	11
3.1	Ikääntyneiden kaatumiset .....	11
3.2	Liikkumattomuuden kustannukset ja ikääntyneiden kaatumiset Paimiossa .....	13
4	Ikääntyneiden liikuntakäyttäytyminen .....	14
4.1	COM –B malli.....	15
4.2	Käyttäytymisen muutospyörä.....	15
4.3	Transteoreettinen muutosvaihemalli.....	17
4.4	Ikääntyneiden liikunnan edistäminen .....	17
5	Koronavirus.....	19
5.1	Koronaviruksen vaikutukset ikääntyneiden liikuntaan .....	20
5.2	Koronaviruksen aiheuttamat rajoitukset liikunta-alalla ja Paimion kaupungin liikuntapalveluissa .....	21
5.3	Ikääntyneiden liikuntaryhmien kävijämäärien suunta koronaviruspandemian aikana .....	22
6	Toimeksiantajana Paimion kaupunki ja liikuntapalvelut .....	25
6.1	Paimion kaupungin ja liikuntapalveluiden organisaatio .....	25
6.2	Kaupungin rooli terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä .....	26
7	Opinnäytetyön tavoite.....	27
8	Työn vaiheet .....	28
8.1	Prosessin kuvaus.....	28
8.2	Kohderyhmä.....	28
8.3	Strukturoitu kysely tutkimusmenetelmänä.....	29
8.4	Kyselylomakkeen muotoilu ja lähettäminen .....	29
8.5	Tulosten analysointi .....	30
8.6	Tulokset.....	31
8.6.1	Liikuntakäyttäytymisen muutos koronan aiheuttamien rajoitusten aikana .....	31
8.6.2	Liikuntakäyttäytymisen esteet ja motiivit .....	34
8.6.3	Ikääntyneiden toiveet liikuntapalvelulle .....	35
8.7	Tuloksista saadut johtopäätökset .....	38
8.8	Kehittämissuunnitelman työstöprosessi .....	40

9	Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma 2022-2026 .....	43
10	Pohdinta.....	44
10.1	Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelman jatkotoimenpiteet .....	45
10.2	Tulevaisuuden näkymät.....	47
	Lähteet.....	49
	Liitteet .....	56
	Liite 1. Kyselylomake.....	56
	Liite 2. Saatekirje .....	66
	Liite 3 Paimion kaupungin ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma 2022-2026	67

## 1 Johdanto

Liikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden terveyteen, hyvinvointiin sekä elämänlaatuun. Liikunnalla voidaan edistää onnistuvaa sekä onnellista vanhenemista. Liikunta tarjoaa virikkeitä, haasteita, tavoitteita, onnistumisen kokemuksia, mielekästä ajankäyttöä, sosiaalisuutta sekä yhteisöllisyyden kokemuksia. Liikunnalla voidaan ehkäistä tai hidastaa kroonisia sairauksia. (Vuori 2011, 97-98.) Säännöllinen liikuntaharrastus edesauttaa kotona ja arjen askareissa pärjäämistä sekä ylläpitää lihaskuntoa ja ehkäisee muistisairauksia (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 27). Liikunta edistää liikkumiskykyä, estää kaatumisia ja edistää ikääntyneiden osallisuutta (Jyväskorpi, Havas, Uurtamo & Karvonen 2014,6).

Ikääntyneiden määrä lisääntyy tulevien vuosien aikana. Ennusteiden mukaan 80 vuotta täyttäneiden määrä lähes kaksinkertaistuu Paimiossa vuoteen 2030 mennessä (Pöyhönen 10.3.2021). Väestön ikääntyminen ja siitä johtuvat toimintakyvyn muutokset, ikääntyneiden liikkumattomuudesta aiheutuvat seuraamukset sekä kustannukset ja koronaviruksen negatiiviset vaikutukset vaikuttavat merkittävästi kunnan hyvinvoinnin tilaan ja vaatii kunnilta toimenpiteitä.

Väestön liikkumattomuus aiheuttaa merkittäviä yhä kasvavia haasteita yhteiskunnalle. Liikkumaton elämäntapa lisää monia kansansairauksia ja ikääntymisestä johtuvia haasteita, kuten liikkumiskyvyn ongelmia ja muistihäiriöitä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4.) Liikkumattomuudesta aiheutuu merkittäviä kustannuksia yhteiskunnalle. Ikääntyneille yksi merkittävä tapaturmatyyppi on kaatumisesta johtuvat vammat, kuten murtumat. Kaatumiset aiheuttavat inhimillistä kärsimystä ikääntyneelle itselleen, mutta myös lisäävät merkittävästi yhteiskunnan kustannuksia.

Ennen koronavirusepidemiaa oli tiedossa, että ikääntyneistä vain muutama prosentti liikkui sekä kestävyys- että lihaskuntoliikuntasuosittelun mukaisesti (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 17). Koronavirus on varmasti yllättänyt meidät kaikki kestollaan sekä varianttimuunnoksillaan. Kantomaan teettämän tutkimuksen (2020, 40) mukaan koronaviruksen aikana ikääntyneiden elinpiiri pieneni ja aktiivisuuden muodot tapahtuivat kotona tai kodin läheisyydessä. Koronavirusepidemia on erityisesti vaikuttanut negatiivisesti niihin ihmisiin, jotka liikkuvat vähän ennen korona-aikaa. Näillä ihmisillä liikunnan merkityksellisyys on vähentynyt, joka näyttäytyy myös liikkumisen vähentymisenä. (Kantomaa 2020, 7).

Kunnan tehtävänä on luoda edellytyksiä liikunnalliselle elämäntavalle sekä edistää kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Liikuntalain (2015/390) mukaan kunnan tulee edistää eri

väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa sekä edistää kuntalaisten terveyttä, hyvinvointia sekä fyysistä toimintakykyä. Lisäksi kunnan tulee tukea järjestötoimintaa ja vähentää eriarvoisuutta liikunnassa. Paimion liikuntapalveluiden tehtävänä on kuntalaisten liikkumaan aktivointi ja luoda hyvät ja monipuoliset edellytykset aktiiviselle elämäntavalle (Paimion kaupunki 2021a, 25). Tarvitaan suunnitelmallisuutta, moniammatillista yhteistyötä, riittävästi resursseja sekä toimivia yhteistyömalleja tulevan hyvinvointialueen sekä järjestöjen kesken, jotta voidaan edistää ikääntyneiden liikunnallista elämäntapaa, terveyttä, hyvinvointia sekä osallisuutta. Ensimmäisenä keskeisenä tavoitteena on houkuttaa ikääntyneet pitkän koronatauon jälkeen takaisin liikuntaryhmiin, antaa heille onnistumisen elämyksiä heille soveltuvilla liikuntaryhmillä sekä luoda liikkumisympäristöt liikuntaan houkutteleviksi.

Suomen liikuntatieteellisen seuran teettämän tutkimuksen (Ala-Vähälä 2021a, 75) mukaan soveltavan liikunnan palveluja ohjaavissa suunnitelmissa, joihin ikääntyneidenkin liikuntapalvelut kuuluvat on vielä kehitettävää. Monelta kunnalta, myös Paimion kaupungilta puuttuu liikuntasuunnitelma, johon sisältyy sekä ikääntyneiden että soveltavan liikunnan suunnitelma. Suunnitelman puuttuminen vaikuttaa liikunnan kehittämiseen ja tilannekuva jää yksittäisten työntekijöiden asiantuntemuksen varaan. Suunnitelmallisuuden puute hankaloittaa yhteistyötä eri hallintoalojen kanssa. Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan kehittämiseen ei ole poliittisesti sitouduttu. Tähän ongelmaan toivottiin Paimiossa puuttuvan ja sain työnantajaltani tehtävän laatia ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelman, jossa huomioidaan ikääntyneille teetettyä kyselyä koronaviruksen vaikutuksista liikkumiseen sekä huomioidaan kyselyssä esille nousseet kehittämistarpeet.

Toimin Paimion kaupungilla liikunta- ja hyvinvointikoordinaattorina. Vastuutehtävinä on ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan organisointi, kehittäminen sekä ohjaaminen kunnassa sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvät työtehtävät ja koordinoin muun muassa hyvinvointikertomustyötä Paimiossa. Olen tullut Paimion kaupunkiin vuonna 2009 erityisliikunnanohjaajaksi, mutta vuosien saatossa työnkuvani on muuttunut liikunnanohjaustyöstä hallinnollisempaan soveltavan ja ikääntyneiden liikunnan kehittämistyöhön. Vuonna 2018 työtehtäviini lisättiin hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyö.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on laatia käytännönläheinen ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2022 - 2026, jossa hyödynnetään teoretietoa ikääntymisestä, ikääntyneille teetetyn kyselyn vastauksia sekä asetetaan ikääntyneiden hyvinvoinnin kannalta realistisia toimenpide-ehdotuksia. Tarkoituksena on, että jatkossa ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma toimii ikääntyneiden liikunnan strategisen johtamisen työvälineenä kohti aktiivisempaa ikääntymistä. Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitel-

man painopisteet, tavoitteet ja vastuutahot antavat Paimion kaupungille ja erityisesti Paimion liikuntapalveluille sekä tekniselle toimialalle operatiivisen suunnan, miten lähdetään kehittämään ja edistämään ikääntyneiden liikkumisen olosuhteita kohderyhmälle soveltuviksi, huomioiden esteettömyyden sekä saavutettavuuden. Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelman tavoitteena on edistää ikääntyneiden kyvykkyyttä tarkoituksen mukaisilla liikuntaryhmillä, vaikuttaa ikääntyneiden käyttäytymisen muutokseen kohdennetulla markkinoinnilla, tehostamalla liikuntaneuvontaa ja puheeksi ottoa ja ennen kaikkea lisätä onnellisia elinvuosia sekä siirtää laitoshoidon tarvetta.

## 2 Ikääntyneiden liikunta

Ikääntyneiden liikuntakyky on keskeinen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edellytys. Liikuntakyky mahdollistaa tasapainoisen itsenäisen elämän ja mahdollisuuden asua omassa kodissaan sekä estää toimintavajauksen synnyn. (Rantanen 2012, 5.) Ikääntyneillä liikunnan merkitys korostuu terveyden ja hyvinvoinnin lisääntymisenä sekä toiminta- ja liikkumiskyvyn säilymisenä. Säännöllisesti toteutettu liikuntaharjoittelu parantaa liikkumiskykyä sekä vähentää tapaturmien, erityisesti kaatumisten riskiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 18.)

### 2.1 Ikääntyneiden määrä Paimiossa

Suomen väestön ikääntyminen johtuu syntyvyyden laskusta sekä eliniän pidentymisestä. Vuoden 2017 lopussa 21,4 prosenttia eli noin 1,1 miljoonaa oli yli 65-vuotiaista. Väestöennusteiden mukaan vuoteen 2030 mennessä yli 65-vuotiaiden määrä nousee 25,6 prosenttiin. (Terveyskylä 2019.) Väestön ikääntyessä palveluiden, erityisesti raskaiden palveluiden määrä tulee lisääntymään merkittävästi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a).

11 000 asukkaan Paimiossa yli 65-vuotiaiden osuus on 25,2 prosenttia koko kunnan väestöstä. Vastaavasti alle 14-vuotiaiden määrä kunnassa on 19 prosenttia ja työikäisten määrä Paimiossa on 42,5 prosenttia. (Paimion kaupunki 2022a.) Vuoden 2020 lopussa ikääntyneistä 1007 oli täyttänyt 75 vuotta ja vastaavasti 566 henkilöä oli täyttänyt 80 vuotta. Ennusteiden mukaan Paimiossa on vuonna 2030 80 vuotta täyttäneitä 1005 henkilöä, mikä on 45 prosenttia enemmän kuin vuoteen 2020 verrattuna. Merkittävää kasvua voidaan havaita myös yli 85 –vuotiaiden ja yli 90 –vuotiaiden määrässä. Väestön ikääntyminen ennustaa raskaiden palveluiden lisääntymisenä sekä laitoshoidon tarpeen kasvuna sosiaali- ja terveyspalveluissa. (Pöyhönen 10.3.2021.) Ikääntymiseen liittyy sairauksien lisäksi alentunut toimintakyky (Berg 2001, 271). Liikunnalla ja hyvällä ravitsemuksella voidaan edesauttaa kotona asumista ja siirtää laitoshoidon tarvetta vuosilla (Jyväskylän yliopisto 2014, 6).

### 2.2 Ikääntyneiden toimintakyky

Ikääntyminen on luonnollista vanhenemisprosessia. Kehon ikääntymiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten perimä, elintavat, elämänsäsenne, työ, elinympäristö, sosiaalisuus, ravinto sekä liikunta (Keränen 2014, 10). Vanhetessa elimistössä tapahtuu biologisia ja fysiologisia muutoksia, jotka heikentävät suoritus-, sopeutumis- ja vastustuskykyä (Vuori 2011,89). Vanhenemisen muutokset ovat yksilöllisiä, hitaasti eteneviä, peruuttamattomia ja johtavat lopulta elimistön voimavarojen ehtymiseen ja kuolemaan. (Rintala ym. 2012, 25-26.) Vanhenemisen keskeiset ongelmat liittyvät muistisairauksiin, liikkumisongelmiin ja sitä kautta



kaatumisiin, aistitoimintojen heikkenemiseen sekä ruuansulatus – ja virtsateiden ongelmiin. Vanhetessa elimistössä tapahtuu fysiologisia ja biologisia muutoksia, jotka vähentävät ikääntyneen suoritus-, sopeutumis- ja vastustuskykyä (Vuori 2011,89 -92).

Lihasmassa ja lihasvoima pysyvät suhteellisen samana 50. ikävuoteen asti, jonka jälkeen lihasvoima vähenee noin prosentin vuodessa (Rantanen 2012, 286; Vuori 2011, 90). 65 – ikävuoden jälkeen lihasvoiman heikentyminen kiihtyy 1,5-2 prosenttia vuodessa. Liikkumattomuus tai liikunnan vähyys sekä sairaudet vähentävät lihasvoimaa entisestään. 70 – vuotiaalla lihasmassa on pienentynyt 40 prosenttia. (Vuori 2011, 90.) Yli 75-vuotiaiden naisten selviytyminen arkipäivän fyysisistä toiminnoista vaikeutuu nopeammin kuin miesten. Tähän vaikuttaa naisten alun perin pienempi voimataso. (Rintala ym. 2012, 26.)

Ikääntyessä elastisuus vähenee, joka johtaa nivelten jäykistymiseen ja liikkuvuuden vähentymiseen. Arviolta 90 prosentilla kaikista 70 –vuotiaista on todettu nivelkulumaa, joista tyypillisimpiä ovat lonkka- ja polvinivelten kulumat. Liikunnalla voidaan estää rustokudoksen kulumaa pitämällä rustokudoksen ympärillä oleva lihaksisto hyvässä kunnossa. Myös painonhallinnalla ja ylipainoisten henkilöiden laihtumisella on nivelruston painetta vähentävä vaikutus. (Berg 2001, 273-274.)

Ikääntyminen vaikuttaa luuston mineraalipitoisuuteen (Berg 2001, 272). Kolmenkymmenen ikävuoden jälkeen luumassa vähentyy ja erityisesti naisilla vaihdevuosien jälkeen (Rintala ym. 2012, 26). Kiihtynyt luukato voi johtaa luuston liialliseen haurastumiseen eli osteoporoosiin, joka on naisilla yleisempää kuin miehillä (Berg 2001, 272). Vähentynyt luumassa sekä lihasvoiman heikkeneminen vaikuttavat erityisesti tasapainoon ja lisäävät kaatumisriskiä sekä luun murtumavaaraa. (Rintala ym. 2012, 26.)

Selkeitä ikääntymisen muutoksia havaitaan muistin kaikissa osa-alueissa sekä havaintomotoriikassa. Ikääntyessä reagoiminen erilaisiin ärsykkeisiin hidastuu ja muuttuu epätaremmaksi. Tämä saattaa ilmentyä esimerkiksi haasteena vilkkaassa katuliikenteessä tai haasteena selviytyä arjen askareissa. Normaalit vanhenemiseen liittyvät muistin muutokset kuuluvat normaaliin ikääntymiseen, eivätkä estä selviytymistä päivittäisistä toiminnoista (Vuori 2011, 91.)

län myötä rintakehän joustavuus pienenee ja rintaranka painuu kumaraan, minkä vaikutuksesta hengityksen aiheuttama työ suurenee. Ikääntyessä hengityselimistön kunto sekä sydämen ja keuhkojen toiminta heikkenevät, mikä ilmenee väsymisenä kovissa ponnisteluissa. Hengityselimistön sekä sydän ja verisuoniston toimintakyky vaikuttavat kestävyysteen. Maksimaalinen hapenkulutus pienenee iän karttuessa, jopa niin alhaiseksi, että

ikäntyneellä on haastetta itsenäiseen selviytymiseen päivittäisistä toiminnoista. (Vuori 2011, 91- 92.)

Ikääntyneen omalla suhtautumisella ja aktiivisella elämänotteella on tärkeä merkitys toimintakykyyn, kuten myös elintavoilla sekä elämän varrella tehdyillä valinnoilla. Moni 70 – vuotias saattaa olla paremmassa kunnossa kuin 40 –vuotias, mikäli on pitänyt kunnostaan huolta ja noudattanut terveellisiä elintapoja. (Rintala ym. 2012, 26.)

### **2.3 Liikunnan vaikutukset ikääntyneiden toimintakykyyn**

Liikunnalla ei voida estää vanhenemista, mutta sen avulla voidaan hidastaa vanhenemisen muutoksia, ehkäistä sairauksista johtuvaa vanhenemista sekä edistää onnellista ikääntymistä (Vuori 2011, 89). Säännöllinen kohtuullisesti kuormittava liikunta toimii vammoja ja sairauksia ehkäisevänä lääkkeenä. Liikkumisen ansiosta ikääntyneen toimintakyky ja omatoimisuus lisääntyvät, jotka edistävät ikääntyneen mahdollisuutta asua omassa kodissa mahdollisimman pitkään ja siirtää mahdollista laitoshoidon tarvetta vuosilla. (Rintala ym. 2012, 27.)

Liikunnallisella elämäntavalla ja liikunnan harrastamisella on hyvin kokonaisvaltaisia vaikutuksia riippumatta ihmisen iästä sekä rajoitteista. Liikunnan merkitys ja tärkeys näyttäytyvät fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimintakykynä. (Rintala ym. 2012, 27).

Fyysinen toimintakyky merkitsee kykyä selviytymistä päivittäisistä toiminnoista, kuten liikkumis- ja tasapainokyvystä sekä itsenäisestä peseytymisestä, pukeutumisesta ja koti- töistä. FinTerveys 2017 –tutkimusraportin mukaan fyysisessä toimintakyvyssä tapahtuu selkeitä muutoksia 80 vuoden iässä. Erityisesti 80-vuotiaiden naisten puolen kilometrin kävely matka vaikeutui selvästi miehiä enemmän. Yli 80 –vuotiailla naisilla oli myös miehiä enemmän haasteita portaissa kulkemisessa. Tutkimustulosten perusteella vajaalla viidennellä yli 80 vuotta täyttäneillä naisilla oli hankaluutta päästä tuolilta ylös ilman käsien apua. Miehistä vastaava luku oli joka kymmenes. Tuolilta ylös nousuun käytetty aika hidastui naisilla iän myötä nopeammin kuin vastaavasti miehillä. Puristusvoiman heikkeneminen alkaa tasaisesti 40-49 –vuotiaana sekä naisilla että miehillä. Käden puristusvoima oli miehillä runsaat 50 prosenttia parempi kuin naisilla. (Koskinen 2018, 109-110.)

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia keskivartalon ja sisäelinten ympärillä olevaan rasvakudokseen, joka on terveydelle haitallista ja saattaa altistaa tyyppin 2 diabetekseen. Ikääntyessä rasvakudos lisääntyy ja vastaavasti lihasmassa vähentyy. (Keränen 2014, 14; Vuori 2011, 93 - 94.)

Lihassoimaharjoittelulla on myönteiset vaikutukset ikääntyneiden lihasvoimaan. Hyviä tuloksia on saatu ikääntyneiden kolmen kuukauden tehoharjoittelulla, jonka jälkeen sekä naisten ja miesten lihasvoima on kasvanut 10-30 prosenttia ja lihasten massa ja lihassolujen poikkipinta-ala noin 5 prosenttia. Ikääntyneellä lihasmassan säilyminen lihasvoimaharjoittelun avulla on tärkeää aineenvaihdunnan pysymiseksi normaalina sekä reservinä mahdollisen sairastumisen varalla. (Vuori 2011, 94.) Esimerkiksi 10 päivän vuodenlevon aikana alaraajojen lihasmassa pienenee 1-2,5 prosenttia. Lihasvoima heikkenee 10-20 prosenttia, sillä vaikutukset hermostoon ovat vielä suuremmat. Tämä saattaa ilmentyä mm. kävelykyvyn heikentymisenä. (Sillanpää 2016.) Lihasvoiman säilyttäminen on ensiarvoisen tärkeää kotona asumisen kannalta. Lihasvoimalla on todettu olevan yhteyttä kävely nopeuteen, portaille nousuun, tasapainoon sekä kaatumisen ehkäisyyn. (Kaikkonen 2001, 221.)

Elinikäinen säännöllinen liikunta, hyvä ravitsemus sekä terveet elämäntavat ovat luukadon ehkäisyn ja hoidon kulmakiviä (Kannus 2012, 298). Luuston kannalta hyviä liikkumismuotoja ovat kaikki impakti -tyyppiset kuormitukset, jossa luustoon tulee vääntöjä, kiertoja, iskuja ja värähtelyä. Tällaisia liikuntamuotoja ovat mm. kävely, erityisesti portaita ylös noustessa ja alas mentäessä, epätasaisessa maastossa liikkuminen, sauvakävely, tanssin eri muodot, lihasvoimaharjoittelu ja kotivoimistelu. (Kannus 2012, 301.)

Ikääntyessä luiden rustopinnat kuluvat, nivelnesteet vähenevät ja nivelten ympärillä olevat nivelsiteet ja jänteet jäykistyvät ja muuttuvat hauraammiksi. Tämän seurauksena nivelten liikelaajuus heikkenee sekä rustokudoksen kulumisen altistaa nivelrikolle ja nivelten tulehduksille. (Keränen 2014, 13; Kujala 2012, 304.) Venyttelyä sisältävät liikuntaohjelmat voidaan ylläpitää ja lisätä ikääntyneiden liikkuvuutta ja notkeutta. Riittävä notkeus ja elastisuus auttavat selviytymään päivittäisistä toiminnoista, kuten esimerkiksi pukeutumisessa ja peseytymisessä. (Vuori 2011, 94.)

Ikääntyneen asennonhallinnalla sekä tasapainolla on vaikutusta selviytyä vaivattomasti ja turvallisesti arjen askareista ja toiminnoista. Asennonhallintaan sekä tasapainoon vaikuttavat aistit, lihasten voima sekä voimantuoton nopeus sekä nivelten liikelaajuudet. Iän myötä havaintomotoriikan eri prosessit huononevat, mikä ilmenee toimintojen hidastumisena sekä kaatumisen lisääntymisenä. Ikääntyneen liikunnassa on tärkeää harjoittaa erityisesti niitä toimintoja, joissa ilmenee ongelmia. Erityisen tärkeää on harjoittaa tasapainoa vaativia toimintoja, joissa käytetään monipuolisesti eri aisteja sekä lihasvoimaa. (Vuori 2011, 95.)

Vanhenemiseen liittyvää maksimaalisen hapenkulutuksen ja kestävyuden vähentymistä voidaan ehkäistä liikunnalla. Kestävyyspainotteinen liikunta lisää ikääntyneen maksimaalista hapenkulutusta. Liikuntaa harjoittavan ikääntyneen aerobinen kunto voi olla yhtä hyvä kuin 20 vuotta nuoremman harjoittelemattoman henkilön aerobinen kunto. (Vuori 2011, 95-96.)

Liikunnalla on hyviä positiivisia vaikutuksia ikääntyneen mielialaan. Liikunnalliseen elämäntapaan ja liikunnan lisääntymiseen liittyy pienempi masentuneisuuden riski kuin vastaavasti liikkumattomilla ikääntyneillä. Liikunnalla ja erityisesti taitoa vaativat liikuntasuorituksilla on myönteinen vaikutus aivotointojen säilymiseen ikääntyessä. Liikunta vähentää muistisairauksien puhkeamista ja pitää yllä keskittymiskykyä. Liikunnan hyvät vaikutukset johtuvat aivojen verenkierron terveydellä sekä aivojen hapensaannilla liikuntasuorituksen aikana. (Vuori 2011, 96 - 97.)

Ikääntyneen liikunnalla on hyviä vaikutuksia myös uneen. Osittain tämä johtuu liikunnan myönteisistä vaikutuksista elimistön lämpötilamuutoksissa. Ikääntymisen myötä ruokahalu ja janon tunne heikkenee. Tämä saattaa johtaa aliravitsemukseen sekä lihas- ja luukatoon. Säännöllinen erityisesti ulkona tapahtuva liikunta lisää ruokahalua. (Vuori 2011, 97.) Ikääntyneen liikunnan lisääntymisessä onkin tärkeää kiinnittää myös huomiota monipuoliseen ja proteiinipitoiseen ruokavalioon sekä riittävään nesteytykseen liikuntasuorituksen aikana ja sen jälkeen (Jyväskorpi ym.2014, 17; Livesmedelsverket 2021; Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020, 79-80).

Fyysinen toimintakyky merkitsee kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista, kuten liikkumis- ja tasapainokyvystä sekä itsenäisestä peseytymisestä, pukeutumisesta ja kotitöistä. Liikkumiskyky vastaavasti ennustaa parempaa psyykkistä hyvinvointia. Liikunnalla voidaan edistää onnellista vanhenemista. Liikunnalla voidaan tarjota sopivasti haastetta, viirikeitä, uuden oppimista ja onnistumisen kokemuksia. (Vuori 2011, 97.) Liikunnan avulla ikääntynyt saa sisältöä elämään sekä uusia ihmissuhteita. Yhteisöllisyys ja sosiaaliset kontaktit ovat ikääntyneiden liikuntatuokiossa tärkeitä ja merkityksellisiä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta (Rintala ym. 2012, 28).

## 2.4 Ikääntyneiden liikkumisen suositukset

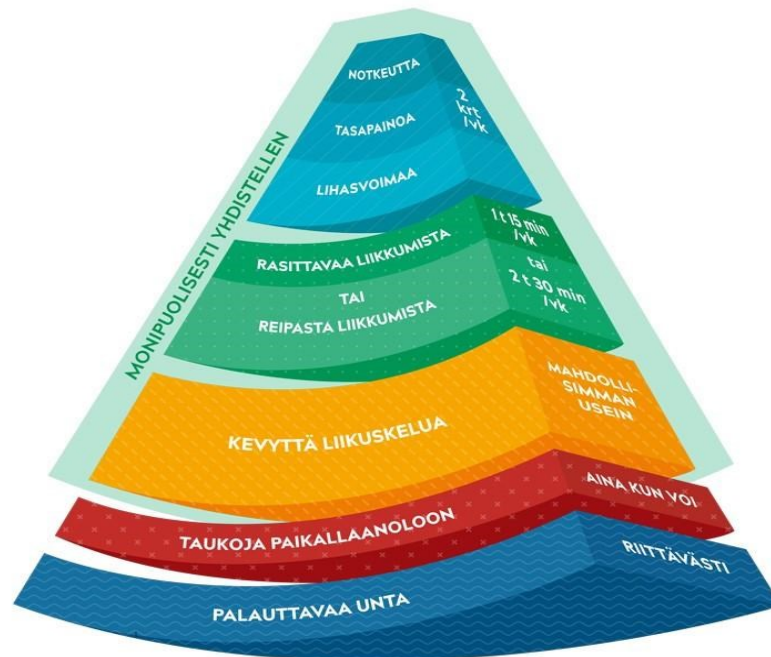
UKK-Instituutin julkaisemat ikääntyneiden liikkumisen suositukset päivitettiin vuonna 2019 ja liikuntapiirakasta siirryttiin liikuntapyramidiin (kuva 1). Päivitetyssä yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksessa on otettu entistä vahvemmin ikääntyneen hyvinvointi huomioon. Ikäihmisten liikkumisen suosituksessa nostettiin esiin myös muiden liikuntasuosituksen tapaa päivittäiset kevyet liikuskelut, josta on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Jokainen otettu askel kannattaa. Kevyt liikuskelu voi vähentää verensokeri- ja rasva-arvoja sekä vilkastuttaa verenkiertoa ja vetreyttää jäykkiä niveliä ja lihaksia. Uudessa liikuntasuosituksessa on myös huomioitu päivittäiset paikallaan olon tauottamiset aina kun se on mahdollista. Lisäksi uudessa liikuntasuosituksessa on nostettu riittävä ja palauttava uni, sillä riittävällä unella ja liikunnalla on merkittäviä terveysvaikutuksia. (UKK-instituutti, 2021a.)

Ikääntyneiden yli 65-vuotiaiden liikkumissuosituksessa painotetaan erityisesti lihasvoimaan sekä tasapainoa ylläpitäviin ja kehittäviin harjoitteisiin, joilla on merkitystä jokapäiväisissä toiminnoissa, arjessa selviytymisessä sekä liikkumiskyvyssä ja kaatumisen ehkäisyssä. Ikääntyneiden olisi hyvä harjoittaa lihasvoimaa, liikkuvuutta sekä tasapainoa ylläpitäviä harjoituksia vähintään kaksi kertaa viikossa. (UKK-Instituutti 2021a.) Ikääntyneille soveltuvia lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittäviä liikuntamuotoja ovat erilaiset tanssit, voimistelut, lihaskuntojummat sekä kuntosalij- ja lihasvoimaharjoittelu. Lisäksi pallopelit ovat eriomaisia tasapainoa vaativia liikuntamuotoja ikääntyneille. Ikääntyneiden vesivoimistelut sekä jooga-, pilates- ja asahi- harjoitukset ovat lempeitä liikuntamuotoja, joihin yhdistyvät myös liikelaajuuksia ylläpitävät harjoitteet. (Vuori 2011, 98-99.)

Reipasta, sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa ikääntyneen on hyvä harrastaa 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Reippaan liikunnan hyvänä mittarina on ”Pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta” –ohjeistus. Lisäämällä liikunnan tehoa voidaan lyhyemmällä liikkumisen ajalla saavuttaa samat terveyshyödyt. Rasittavaa liikuntaa, jonka aikana puhuminen on hengästymisen kannalta hankalaa, on suositusten mukaan harrastettava 1 tuntia 30 minuuttia viikossa (UKK-Instituutti, 2021a). Perinteiset liikuntamuodot, kuten kävely, sauvakävely, hiihto, vesijuoksu tai vaikkapa uinti ovat ikääntyville hyvin soveltuvia sydämen sykettä kohottavia liikuntamuotoja. Myös raskaat kotityöt ja pihatyöt, kuten lumen luonti käyvät hyvin kestävyysliikunnasta. (UKK-Instituutti 2021b.)



# VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaalle UKK-instituutti  
www.ukkinstituutti.fi

Kuva 1. Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositukset (UKK-instituutti 2021a)

### 3 Liikkumattomuuden vaikutukset ikääntyneiden toimintakykyyn ja sen tuomat kustannukset

Ikääntyneiden fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vähäisyys aiheuttaa merkittäviä ja yhä kasvavia haasteita yhteiskunnalle lähitulevaisuudessa. Passiivinen liikkumaton elämäntapa lisää ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia sekä monia kansansairauksia, kuten tyypin 2 diabetesta, muistisairautta, masennusta sekä tuki- ja liikuntaelinten sairautta.

Eläkeläisistä vain muutama prosentti liikkuu ikääntyneiden liikkumissuosituksen mukaisesti. Kestävyysliikunnan osuus täyttyy reilu neljänneltä ikääntyneeltä, mutta lihaskuntosuositukset vain joka kymmeneltä ikääntyneeltä. Viidennes ikääntyneistä ei liiku käytännössä juuri lainkaan, mikä on terveyden ja hyvinvoinnin sekä kansantalouden kannalta erittäin huolestuttavaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 17.) Vastaavasti Ruotsin kansanterveysviraston teettämän kansanterveystutkimuksen (Folkhälsömyndigheten 2020, 23-24) mukaan 58 prosenttia 65–84 -vuotiaista liikkui aktiivisesti 150 minuuttia viikossa. Ruotsalaisissa kansanterveystutkimuksissa suositeltiin terveyden edistämiseksi, sairauksien ehkäisemiseksi ja fyysisen kunnon kohentamiseksi suositeltiin 150 minuuttia liikuntaa viikossa esimerkiksi 30 minuutin kävelyä viitenä päivänä viikossa. (Folkhälsömyndigheten 2022.)

Passiivisella elämäntavalla ja liikkumattomuudella on merkittävät kansantaloudelliset vaikutukset. Ne aiheuttavat lisäkustannuksia terveydenhuollon kustannuksissa, heikentävät kansantalouden tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä aiheuttavat väestöryhmien välistä eriarvoisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4.) Lisäksi ikääntyneiden liikkumattomuus ja vähäinen fyysinen aktiivisuus aiheuttavat lisätarvetta koti- ja laitoshoidon tarpeeseen, lisää syrjäytymisen riskiä sekä lisäkustannuksia sosiaalietuuksissa (Vasankari & Kolu 2018, 1).

Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset ja tuottavuuden menetykset ovat noin 3,2 – 7,5 miljardia euroa vuodessa (UKK-Instituutti 2020a; Vasankari & Kolu 2018,1). Tästä summasta muun muassa ikääntyneiden koti- ja laitoshoidon kustannukset ovat 150 miljoonaa euroa, terveydenhuollon suorat kustannukset 600 miljoonaa sekä syrjäytymisestä johtuneet kustannukset 70 miljoonaa euroa (Vasankari & Kolu 2018, 1-3).

#### 3.1 Ikääntyneiden kaatumiset

Yleisin tapaturmatyyppi ikääntyneille on kaatumisesta johtuvat vammat. Kaatumiset aiheuttavat ikääntyneelle inhimillistä kärsimystä sekä heikentää toimintakykyä joko väliaikaisesti tai pysyvästi. Kävelyvaikeudet, erityisesti jalkojen heikko lihasvoima ja tasapainon

heikkeneminen altistavat kaatumisille. Kaatumisten seurauksena moni ikääntynyt on vaarassa itsenäisen toimintakykynsä ja saattaa joutua laitoshoidon kierteeseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 18.)

Yli 65-vuotiaista ikääntyneistä joka kolmannes kaatuu vuosittain ja vastaavasti yli 80-vuotiaista puolet kaatuu vuosittain. Ikääntyneiden kaatumiset aiheuttavat yhteiskunnalle huomattavia kustannuksia. Ikääntyneille tapahtuu vuosittain noin 7000 kaatumisen aiheuttamaa lonkkamurtumaa. Arviolta yhden lonkkamurtuman hinta sairaalahoidon kustannuksineen, kuntoutuksesta aiheutuvien kuluineen sekä mahdolliset hoiva- ja palveluasumisesta aiheutuvat kustannukset ovat noin 30 000 euroa. (UKK-instituutti 2021c.) Liikkumiskyvyn heikkeneminen on toiseksi yleisin syy joutua kotihoidon palveluiden piiriin tai laitoshoitoon (Säpyskä-Nordberg & Mansikka 5.11.2021).

Ikääntyneiden määrän lisääntyessä myös lonkkamurtumien määrä tulee kasvamaan tulevien vuosien aikana. On arvioitu, että vuoteen 2030 mennessä lonkkamurtumien määrä kasvaa ikääntyneiden määrän lisääntyessä 10 000:een kaatumiseen. Arviolta lonkkamurtumasta aiheutuvat vuotuiset kustannukset nousevat 150 miljoonasta eurosta 300 miljoonaan euroon (kuva 2). Tulevaisuudessa on entistä enemmän panostettava ikääntyneiden monipuoliseen liikuntaan sekä terveelliseen ravitsemukseen. Arvioiden mukaan riittävällä liikunnalla voitaisiin estää noin kolmannes lonkkamurtumista. Erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelulla voidaan vähentää kaatumisia sekä lonkkamurtumia jopa 30 prosentilla ja säästää yhteiskunnan rahoja. (Kulmala 2021; UKK-instituutti 2021c.)

LONKKAMURTUMAT		
vuosi	määrä vuosittain	kustannukset vuosittain
<b>nyt</b>	<b>7 000</b>	<b>150 M€</b>
<b>2030</b>	<b>10 000</b>	<b>300 M€</b>
<b>2030*</b>	<b>9 000</b>	<b>280 M€</b>



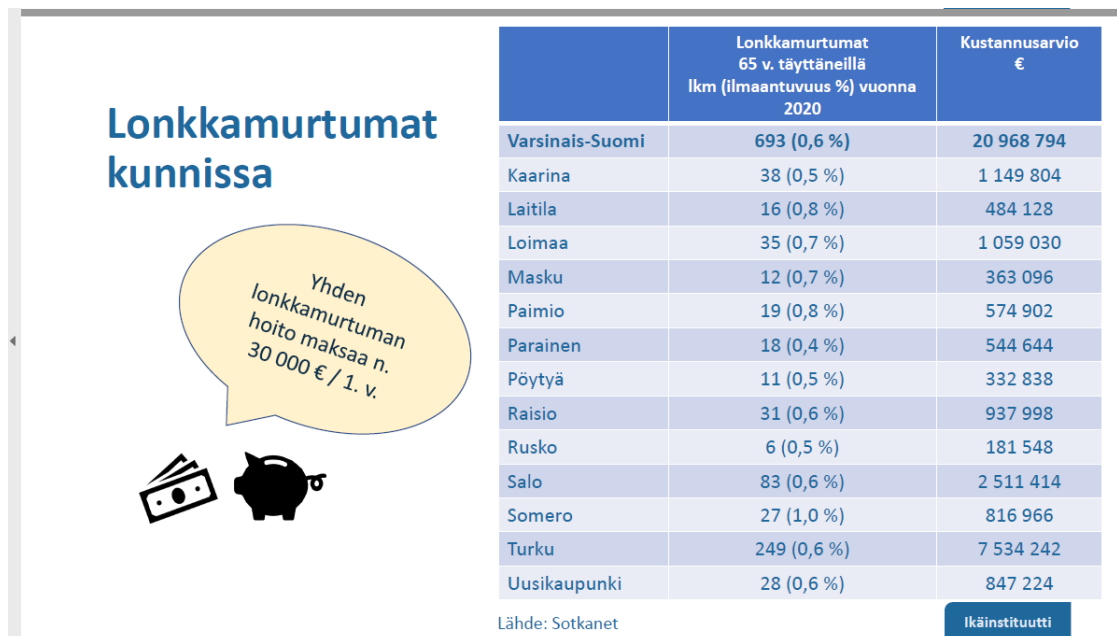
\* jos seuraavan 10 vuoden aikana tapahtuvasta iäkkäiden määrän kasvusta johtuvaa ennustettua lonkkamurtumien esiintyvyyden nousua voidaan laskea 30 %.

Kuva 2. Lonkkamurtumien arvioitu kehitys (UKK-Instituutti 2021c)



### 3.2 Liikkumattomuuden kustannukset ja ikääntyneiden kaatumiset Paimiossa

Olympiakomitean laskurin mukaan 11 000 asukkaan Paimiossa liikkumattomuuden kustannukset ovat 6,3 miljoonaa – 14,7 miljoonaa vuodessa (Olympiakomitea s.a.). Vuonna 2020 Paimiossa tapahtui Sotkanetin tietokannan mukaan 19 lonkkamurtumaan johtanutta kaatumista 65 vuotta täyttäneillä kuntalaisilla. Arviolta vuoden 2020 lonkkamurtumat hoitoineen ja kuntoutuksineen on maksanut Paimion kaupungille noin 570 000 euroa. Tämä on kaiken kaikkiaan 0.8 prosenttia vastaavan ikäisestä väestöstä. (Sotkanet s.a.) Verratuna Varsinais-Suomen muihin kuntiin Paimiossa on lonkkamurtuman ilmaantuvuusluku varsin korkea. Kuvassa 3 on kuvattu vuonna 2020 Varsinais-Suomessa tapahtuneet lonkkamurtumat sekä arvio kustannuksista. (Säpyskä-Nordberg & Mansikka 5.11. 2021.)



Kuva 3. Lonkkamurtumat Varsinais-Suomen kunnissa (Säpyskä-Nordberg & Mansikka 5.11. 2021)

## 4 Ikääntyneiden liikuntakäyttäytyminen

Terveys- ja liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan päivittäisiä rutiineja, jotka liittyvät terveyteen. Rutiinit vastaavasti ovat juurtuneita tottumuksia. Myös elinympäristön vaatimukset voivat vaikuttaa tietyn tyyppiseen terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen. Liikuntakäyttäytyminen katsotaan terveyskäyttäytymisen yhdeksi alamuodoksi, sillä liikunnalla on vaikutuksia terveyteen. Liikunnan kesto, määrä ja teho sekä millä tavalla, missä ja kenen kanssa liikutaan ovat liikuntakäyttäytymistä ja vaikuttavat yksilön terveyteen. (Aittasalo 2020a.)

Terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat monet tekijät, joita kutsutaan determinanteiksi. Determinantteja ovat esimerkiksi tiedot, taidot, asenteet, odotukset, uskomukset, aikomukset, sosiaaliset normit sekä pystyvyyden tunne. Näiden determinanttien merkitys vaihtelee, riippuen siitä, mistä terveyskäyttäytymisen alaryhmästä on kyse. (Aittasalo 2020a.)

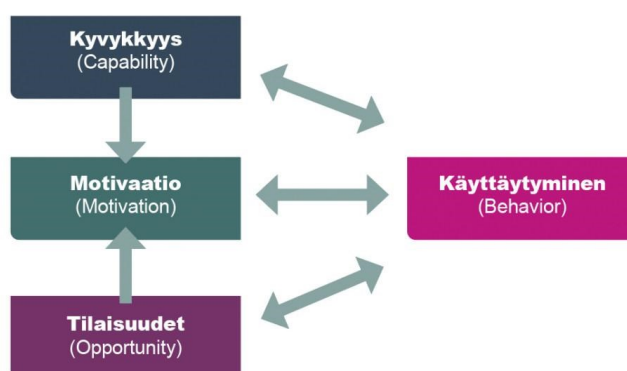
Osalle ikääntyneistä terveyttä edistävä fyysinen aktiivisuus onnistuu hyvin. Liikunnan edistämisen onnistumista lisää se, että osa ikääntyneistä ymmärtää ja tiedostaa liikunnan positiiviset merkitykset ja tunteet omassa kehossaan ja ovat motivoituneita liikkumaan. (Vuori 2011, 99.) Terveiden ja hyvinvoinnin edistämiseksi motivaatio ja sen ylläpitäminen ovat hyvin keskeinen tekijä (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 9). Miten aloitettu liikuntaharrastus saadaan säilymään arjen haasteista, kolotuksista ja rajoituksista huolimatta?

Terveys ja sitä kautta mahdollisuus asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään on monen ikääntyneen tärkein arvo. Eniten kuitenkin terveyttä uhkaa elintavat, kuten vähäinen liikunta, epäterveellinen ravitsemus, tupakointi ja päihteiden käyttö. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 202). Elämäntilanne vaikuttaa vahvasti henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Motivaatiolla on kaksi perusmekanismia, jotka ovat valinnat sekä sopeutuminen. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 36.) Kun ihmisillä on tietoisesti valittuja tavoitteita, on löydettävä keinot niiden saavuttamiseen. Tavoitteet ovat hyvin erilaisia eri-ikäisillä. Vanhemman väestön tavoitteet ovat eläkkeellä siirtyminen ja uuden elämänvaiheen aloittaminen, hyvä terveys sekä lapsenlapsista nauttiminen. Tavoitteet saattavat kuitenkin muuttua elämäkulussa. Kyky sopeutua ja muuttaa tavoitteita on keskeinen merkitys yksilön hyvinvoinnille. Hyvinvointia lisää myös se, että itselleen asetetut tavoitteet ovat saavutettavissa ja saa sitä kautta mielihyvää sekä onnistumisen elämyksiä. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 36-37.)

Käyttäytymisen muutokselle altistavat tekijät ovat ihmisten omat mielikuvat, uskomukset, tiedot ja mieltymykset. Osa niistä tukee muutosta ja lisää muutoshalukkuutta ja vastavasti omat negatiiviset kokemukset jarruttavat muutosta. (Nupponen & Suni 2011. 222.)

#### 4.1 COM –B malli

COM-B –mallin (kuva 4) mukaan käyttäytyminen riippuu kolmesta alkulähteestä, jotka ovat kyvykkyys, motivaatio ja tilaisuudet (Aittasalo 2020a; Salmela-Aro & Nurmi 2017, 204). Kyvykkyys voi olla yksilön psyykkistä tai fyysistä kyvykkyyttä, kuten onko yksilöllä riittävästi voimavaroja tai liikkumiseen tarvittavia tietoja ja taitoja. Motivaatio voi olla joko automaattista tai tiedostettua. Tiedostettua motivaatiota ovat esimerkiksi aikomukset liikunnan lisäämiseen tai uuden harrastuksen aloittamiseen tai arviointia hyötyjen ja haittojen puntaroimiseen. Mieliteot, tunteet ja halut ovat autonomista motivaatiota, kuten liikunnasta saatu hyvän olon tunne. Tilaisuudet ovat joko yksilön sosiaalisia ja fyysisiä ympäristöjä, jotka mahdollistavat käyttäytymisen. Sosiaalinen ympäristö voi olla esimerkiksi läheisten tai hoitohenkilökunnan suopea asenne liikuntaa kohtaan. Fyysinen ympäristö voi olla talvella valaistut ja hiekoitetut kävelyreitit tai liikkumiseen sopivat varusteet. ((Aittasalo 2020a; Salmela-Aro & Nurmi 2017, 204.) COM-B –käyttäytymismalli luo perustan käyttäytymisen muuttamiseen tähtäävien toimenpiteiden suunnittelulle. Käyttäytymismallin avulla voidaan suunnittelussa pohtia, mikä on yksilön tai ryhmän käyttäytymistavoite ja mitä käyttäytymisjärjestelmän osia olisi muutettava, jotta yksilö tai ryhmä tämän saavuttaisi. (Michie, Van Stralen, West 2011.)



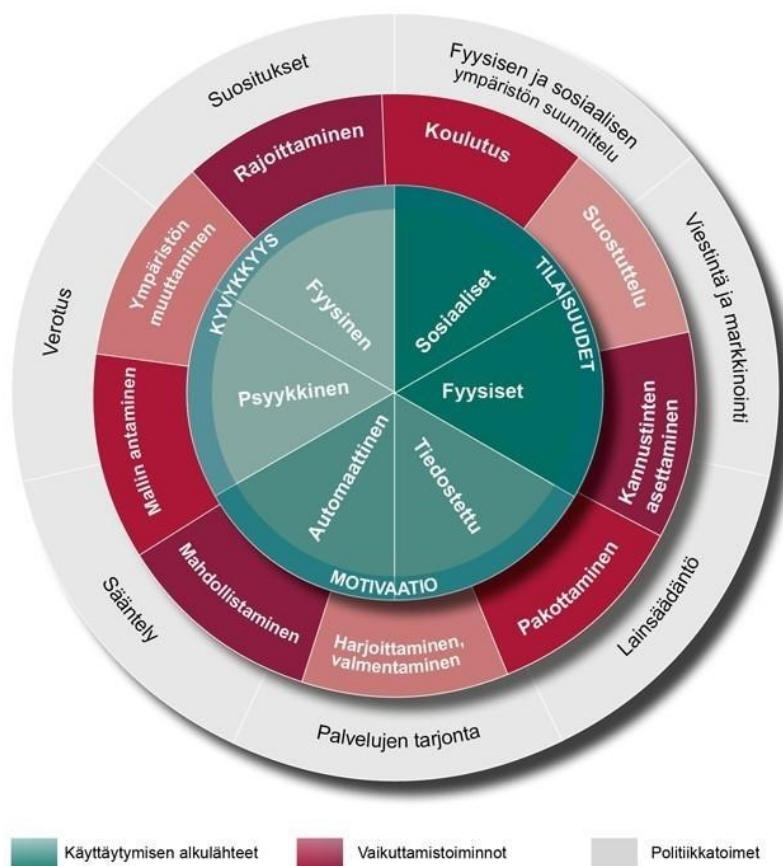
Kuva 4. COM-B-malli (UKK-instituutti 2020b)

#### 4.2 Käyttäytymisen muutospyörä

Käyttäytymisen muutospyörän (kuva 5) tarkoituksena on selkeyttää käyttäytymisen ymmärtämistä, helpottaa muutokseen tähtäävien suunnitelmien ja vaikuttamiskeinojen toteuttamista ja niiden vaikuttamista (Aittasalo 2017; Aittasalo, Hankonen, Nupponen & Seppälä 2017). Käyttäytymisen muutospyörän tavoitteena on muuttaa käyttäytymistä eri keinoin. Muutospyörä koostuu 19 eri vaikuttamiskeinoista. (Seeparsand 2021.) Käyttäytymisen muutospyörän ytimessä (kuva 4) ovat käyttäytymisen kolme alkulähdettä eli COM-B-mallista (kuva 4) tutut kyvykkyys, tilaisuudet ja motivaatio. Pyörän keskimmäisen osan muodostavat yhdeksän erilaista vaikuttamistoimea. Vaikuttamistoimien avulla pyritään vaikuttamaan alkulähteisiin, jotta käyttäytyminen muuttuu. Vaikuttamistoimet ovat koulutus,

suostuttelu, kannustimet, pakottaminen, harjoittaminen, rajoittaminen, mahdollisuudet sekä mallin antaminen. Esimerkiksi kyvykkyyteen vaikuttavat toiminnan rajoittaminen, ympäristön muuttaminen esimerkiksi esteettömyyden parantaminen tai mallin antaminen omalla toiminnallaan. Vastaavasti motivaatioon voidaan vaikuttaa joko vahvistavasti tai heikentävästi pakottamalla, mahdollistamalla tai harjoittelemalla eri keinoja ja menetelmiä käyttäen. Tilaisuuksiin voidaan vaikuttaa joko lisäämällä tietoja ja taitoja koulutuksella, suostuttelulla sekä kannustimien asettamisella. (Aittasalo 2017; Aittasalo ym. 2017.)

Muutospyörän ulomman kehän muodostavat politiikkatoimet (kuva 5). Poliittikkakeinot ovat viestintä ja markkinointi, fyysisen ja sosiaalisen ympäristön suunnittelu, suositukset, verotus, sääntely, palvelun tarjonta sekä lainsäädäntö. (Aittasalo 2017; Aittasalo ym. 2017; Michie, Van Stralen, West 2011.) Poliittikkatoimet ovat paikallisia, alueellisia tai valtakunnallisia toimintoja, jotka vaikuttavat joko yksilön tai ryhmän vaikuttamistoimintoihin (Aittasalo ym. 2017). Poliittikkatoimia ovat muun muassa koronapandemian hillitsemiseksi laaditut säännöt, rajoitukset sekä lainsäädäntö sekä ikääntyneille suunnattu yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositukset tai fyysisen ja sosiaalisen ympäristön suunnittelu ikääntyneille soveltuvaksi.



Kuva 5. Käyttäytymisen muutospyörä (UJK-instituutti 2020c)

### 4.3 Transteoreettinen muutosvaihemalli

Terveys- ja liikuntakäyttäytymistä selvitetään erilaisten teorioiden kautta. Muutosvaihemallit ovat käytetyimpiä muutosteorioita. Muutosvaihemallit perustuvat siihen, että muutos tapahtuu vaiheittain ja ihmisten valmius muuttaa käyttäytymistä riippuu siitä, missä vaiheessa he ovat muutosprosessissa. Muutosvaihemalleja on olemassa erilaisia, joista tunnetuin ja käytetyin on Prochanskan ja Di Clementen transteoreettinen muutosvaihemalli, jota on käytetty myös liikuntakäyttäytymisen arviointiin. Muutoksen arviointia helpottaa aikaraja, joka on tavallisesti kuusi kuukautta. (Aittasalo, 2020b.) Transteoreettisen muutosvaihemallin eri vaiheet ovat esiharkinta, harkinta, valmistelu, toiminta, ylläpito ja päättyminen, jossa yksilö sujuvasti liukuu vaiheesta toiseen (Aittasalo 2020b; Middelkamp 2018, 87). Terveyskäyttäytymisen ja liikuntatottumusten muuttaminen on prosessi ja jokaisen prosessin vaiheeseen tarvitaan erityistä tukea. Transteoreettiseen malliin liittyy hyvin oleellisesti päätöksenteon tasapaino. Lähtiessään muutoksen polulle yksilö puntaroi terveyskäyttäytymisen hyötyjä ja haittoja. Muutoskäyttäytymisen hyödyillä ja haitoilla on neljä tärkeää ulottuvuutta, kuten hyödyt ja haitat itselle, hyödyt ja haitat toisille, itsensä hyväksyminen ja itseinho sekä toisten hyväksyntä tai toisten inhoaminen. Jotta terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikuntakäyttäytyminen toteutuu, pitäisi liikunnasta saatuja hyötyjä olla haittoja enemmän. (Middelkamp, 2018,88.)

### 4.4 Ikääntyneiden liikunnan edistäminen

Ikääntyneiden liikunnan edistämällä voidaan saavuttaa merkittäviä ja nopeasti havaittavia hyötyjä. Liikunnan edistämisen onnistumismahdollisuuksia edistää se, että ikääntyneet ymmärtävät liikunnan merkityksen omien tuntemuksen perusteella ja on innostunut ja motivoitunut liikkumaan. Osalla ikääntyneistä on kuitenkin rajoittavia ja estäviä tekijöitä liikunnan harrastamiseen. Rajoittavat ja estävät tekijät voivat johtua yksilöstä itsestään, ympäristön haasteista tai yhteiskunnallisista tekijöistä. (Vuori 2011, 99-100.)

Myönteisesti ikääntyneen liikuntaharrastukseen vaikuttavat muun muassa hyväksi koettu terveys, pitkä koulutus sekä aikaisempi liikuntaharrastus ja siitä saatu hyvä positiivinen kokemus. Tärkeitä kannustimia liikunnan harrastamiseen ovat liikunnasta saadut terveys- hyödyt, hyvä olo, hyvässä seurassa liikkuminen, elämän tarkoitukselliseksi kokeminen ja muut liikunnasta saadut mielihyvät, kuten onnistumisen kokemukset. (Vuori 2011, 99.)

Harrastusta rajoittavat tekijät ovat huono terveys, kiinnostuksen ja motivaation puute sekä saamattomuus (Vuori 2011, 99). Lisäksi ikääntyneiden liikuntaharrastusta rajoittavat taitojen ja kokemusten puute sekä puutteet sopivissa varusteissa. Asuinpaikan syrjäisyys, kuljetusten puute, mahdollisen avustajan tai liikuntakaverin puute voi olla este liikkumiselle

tai osallistumiselle liikuntaryhmiin. Ympäristön haasteet vaikuttavat merkittävästi ikääntyneiden liikunnan harrastamiseen. Liikuntapaikat voivat olla huonosti saavutettavissa tai ovat liian kaukana. Tiedottaminen ei saavuta ikääntyneitä riittävän hyvin. Talven liukkaus, lumi ja kylmyys sekä pimeys ja niihin liittyvät pelkotilat tuovat esteitä liikkumiselle. (Vuori 2011, 100).

## 5 Koronavirus

Maailman terveysjärjestö (WHO) julisti Kiinan Wuhanista joulukuussa 2019 löytyneen uuden koronaviruksen kansainväliseksi terveysuhaksi 30.1.2020 (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020; World Health Organization 2020). Koronavirus levisi alkuvuodesta 2020 Suomeen ja tuli varsin nopeasti maailmanlaajuiseksi pandemiaksi (Kantomaa, 2020 7).

13.3.2020 Suomessa otettiin käyttöön suosituksiin ja lainsäädäntöön perustuvat rajoitustoimet, jotta voitiin turvata väestön, erityisesti riskiryhmässä olevien ja ikääntyneiden terveys sekä terveyshuollon toimintakyky (Rissanen 2021, 67-71). Koronapandemia rajoitustoimien vaikuttivat ja vaikuttavat yhä edelleen hyvin vahvasti kaikkiin elämän osa-alueisiin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Rissanen 2021, 27-38). Laajat rajoitustoimet ovat johtaneet lomautuksiin, työttömyyden lisääntymiseen sekä hankaloittaneet pääsyä kiireettömään hoitoon, sillä terveyshuollon resurssit ovat kohdistuneet koronapotilaiden hoitoihin, rokotuksiin ja testauksiin (Rissanen 2021, 47-50).

Suomen hallitus julisti voimaan historiallisen valmiuslain (2011/1552), jossa kehoitettiin yli 70-vuotiaita pysymään kotona lähes karanteenia vastaavissa olosuhteissa. Julkiset tilat, kuten uimahallit, kuntosalit ja muut liikuntatilat suljettiin ja otettiin käyttöön kokoontumisrajoitukset, minkä seurauksena valtaosa liikunta- ja urheiluseurojen toiminnat keskeytettiin (Kantomaa 2020, 10). Loppukevään 2020 aikana rajoituksia voitiin asteittain purkaa, mutta loppuvuodesta 2020 rajoitettiin jälleen väestön liikkumista.

Rajoitustoimet ovat vaikuttaneet muun muassa kotihoidon piirissä olevien ikääntyneiden itsemääräämisoikeuteen, liikkumiseen sekä mahdollisuuteen tavata läheisiään (Kehusmaa, Siltanen, Leppäaho 10/2021, 1). Suositusten mukaisten maskien käyttäminen ovat tehneet sosiaalisesta vuorovaikutuksesta haasteellista ikääntyneiden alentuneen kuulon sekä muiden aistien heikentymisen takia.

Koronavirus on kuitenkin näyttänyt sinnikkyytensä, oveluutensa ja muuntautumiskykynsä. Kevään 2020 jälkeen on hetkellisesti purettu rajoituksia, kunnes on syntynyt uusia, herkemmin tarttuvia variantteja ja korona-aaltoja uusine rajoitustoimien. Hengityssuojaimet, turvavälit, koronapassi, rokotukset ja väestöön kohdistuvat rajoitukset eivät ole sittenkään tuoneet riittävää helpotusta ja tämä on vaikuttanut väestön jaksamiseen ja hyvinvointiin merkittävästi. Koronan vuoksi asetettujen liikkumisrajoitusten ja sosiaalisten kontaktien vähentäminen minimiin ovat kaksi oleellista asiaa, mitkä heikentävät ikääntyneiden hyvinvointia merkittävästi (Rantanen 2020).

## 5.1 Koronaviruksen vaikutukset ikääntyneiden liikuntaan

Valtion liikuntaneuvosto julkaisi raportin koronapandemiasta liittyvien rajoitustoimien vaikutuksista väestön liikkumiseen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston tekemän kyselytutkimuksen (Kantomaa 2020, 39) mukaan poikkeustilan aikainen liikunta väheni ennakoitua vähemmän ja monilla jopa lisääntyi poikkeustilan aikana. Erityisesti luontoliikunta, puutarhatyöt ja kotona tapahtuva liikunta lisääntyivät tai pysyivät vähintään ennallaan. Miehet liikkuvat naisia enemmän. Huomioitavaa on kuitenkin se, että valtion liikuntaneuvoston teettämä kysely teetettiin kevään (huhti-toukokuu) 2020 aikana, jolloin piha- ja puutarhatyöt käynnistyivät. (Kantomaa 2020, 39.) On myös huomioitavaa, että kysely teetettiin varsin aikaisessa vaiheessa koronapandemiaa, sillä vuonna 2022 käynnistyi koronapandemian kolmas vuosi.

lääkkäiden yli 75 –vuotiaiden liikkumisesta huomattava osa tapahtuu arkisten asioiden ja paikasta toiseen siirtymisen yhteydessä, kuten kaupassa käynnit sekä asioinnit varsinaisen liikuntatuokion lisäksi. Mitä enemmän astuu kotioven kynnyksen yli, sitä enemmän kertyy askelia ja aktiivisuutta. (Kantomaa 2020, 40.)

Valtion liikuntaneuvoston teettämän tutkimuksen mukaan yli 75-vuotiaiden kohdalla elinpiiri pieneni, sillä aktiivisuuden muodot tapahtuivat kotona tai kodin läheisyydessä. Elinpiirin pieneneminen ennustaa toimintakyvyn laskua, mikä on erittäin huolestuttavaa. Rantasen ja Portegijsin tekemän (Kantomaa 27.10.2020, 55) tutkimuksen mukaan 45 prosenttia yli 75 –vuotiaiden liikkuminen ei muuttunut koronarajoitusten seurauksina keväällä 2020. Tutkituista 37 prosenttia arvioi liikkumisen vähentyneen.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos teetti joulukuun 2020 ja tammikuun 2021 välisenä aikana tutkimuksen vanhuspalveluiden asiakkaille. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten vanhuspalveluiden asiakkaat kokevat elämänlaatunsa ja terveytensä sekä harrastusmahdollisuudet ja sosiaaliset suhteet korona-aikana. (Kehusmaa ym. 2021, 1.) Tutkimuksen päälöydökset olivat, että koettu yksinäisyys oli lisääntynyt. Kotihoidon asiakkaiden arki oli virikkeetön ja harrastusmahdollisuudet heikot, sillä monet ryhmätoiminnat oli keskeytetty. Etäyhteydellä toteutetut tuokiot olivat ikääntyneille haasteellisia. Jopa puolet vanhuspalveluiden asiakkaista eivät päässeet riittävästi ulos liikkumaan. Kehusmaan tekemässä tutkimuksessa todettiin, että pitkään jatkuva ikääntyneiden virikkeetön elämä altistaa kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemiselle sekä mahdollisille muistisairauksille. (Kehusmaa ym. 2021, 3-7.)



## 5.2 Koronaviruksen aiheuttamat rajoitukset liikunta-alalla ja Paimion kaupungin liikuntapalveluissa

Palveluiden saatavuuden keskeytyminen tai heikkeneminen koronaviruksen aiheuttamien rajoitusten aikana on vaikuttanut monen, erityisesti ennestään jo heikommassa asemassa olevien ihmisten hyvinvointiin (Sosiaali- ja terveysministeriö, Työ- ja elinkeinoministeriö, 2020,7).

Kuntien keskeiset liikuntapaikat suljettiin keväällä 2020 ja harrasteryhmät keskeytettiin ja yleisötilaisuuksia rajoitettiin epidemian hillitsemiseksi. Tämä tarkoitti merkittäviä tulomenehtyksiä niin kuntien liikuntapalveluiden kuin yksityisten liikuntayrittäjien ja yhdistysten talouteen. Koronarajoitusten aikana liikunta-alan eri toimijoiden digitaaliset palvelut ja etäpalvelut kehittyivät merkittävästi (Valtion liikuntaneuvosto 2020,6).

Koronarajoitusten aikana korostui erityisesti luonto- ja ulkoliikunta. Kuntien liikuntapalveluiden sisäliikuntapaikkojen ollessa suljettuna, olivat osittain ulkoliikuntapaikat, lenkkipolut, luontopolut sekä frisbeegolf-kentät avoinna. Ulkoliikuntapaikkojen sulkeminen vaihteli kunnittain. (Valtion liikuntaneuvosto 2020,15.)

Valtion liikuntaneuvoston tekemän tutkimuksen mukaan kuntien liikuntapalvelut selvisivät koronapandemian ensimmäisestä aallosta pääsääntöisesti hyvin. Kunnat ovat reagoineet kriisiin ja kehitelleet uusia palvelumuotoja ja liikuntapalvelut ovat ottaneet selkeän digiloikan ja siirtäneet toimintojaan verkkosivuille ja sosiaalisen median alustoille. (Valtion liikuntaneuvoston 2020,75.) Digitaaliset palvelut tulevat mitä todennäköisemmin jatkumaan vielä koronapandemian jälkeenkin uutena liikunnan palvelumuotona.

Vapaaehtoistoiminnan pohjalta toimivissa urheiluseuroissa koronapandemiasta johtuvat vahingot olivat pienempiä kuin seuroissa, joissa oli ammattivalmentajia sekä raskaita kuluja (Valtion liikuntaneuvosto 2020, 75). Koronapandemian akuutit vaikutukset ovat merkittävimpiä liikunta-alan yrityksissä. Liikunta-alan yrityksistä liikevaihto laski dramaattisesti kevään 2020 aikana. Valtaosa yrityksistä selvisi koronan ensimmäisestä aallosta ja rajoituksista. Sen sijaan rajoitusten kiristäminen saattaa olla monelle liikunta-alan yrittäjälle kohtalokasta. (Valtion liikuntaneuvosto 2020, 77.)

Paimiossa koronarajoitukset astuivat voimaan 13.3.2020, jolloin sisäliikuntatilat ja uimahalli suljettiin sekä ryhmäliikunnat keskeytettiin. ”Alkuhämmennyksen” jälkeen liikuntatyö siirtyi digitaalisille alustoille ja internetin välityksellä tapahtuva työ yleistyi. Muiden kuntien tavoin Paimion liikuntapalvelut työstivät etäjumppia kunnan kotisivuille. Etäjumppat eivät

kuitenkaan tavoittaneet kaikkia, erityisesti toimintakyvyltään heikentyneet ikääntyneet jäivät digitaalisten palveluiden ulkopuolelle. Oli kehiteltävä jotain uutta koronaturvallista palvelua ikääntyneiden kohderyhmälle ja huhtikuussa 2020 Paimion liikuntapalvelut käynnistivät parvekejummat. Erityisliikunnanohjaaja kiersi viikoittain seitsemän eri ikääntyneiden kerrostalokeskittymien pihalla ohjaamassa noin 30 minuutin mittaisen parvekejumpan. Ohjaajan tilastoinnin perusteella parvekejumppiin osallistui kevään ja kesän aikana kaiken kaikkiaan kevään yli 800 jumppaajaa. Parvekejummat synnyttivät myös sisartuotteen, parvekekonsertit, joita järjestettiin kevään 2020 aikana muutaman kerran.

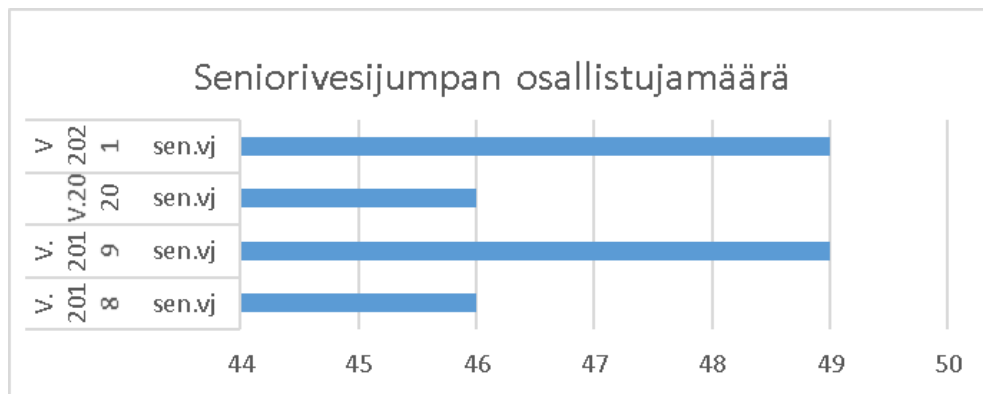
Toimintamalli sai ikääntyneiltä paljon kiitosta ja sitä jatkettiin myös kevään 2021 aikana. Kevät 2021 oli myös koronasulkujen aikaa Paimion liikuntapalveluissa. Tuolloin käynnistettiin viikoittaiset liikuntatuokiot Microsoft Teamsin välityksellä, jotta saatiin synnytettyä myös vuorovaikutusta ohjaajan ja asiakkaiden välillä. Tämä uusi palvelumuoto tuli jäädäkseen, sillä Paimion opiston kurssitarjontaan lisääntyi monta etäyhteyksillä olevaa jumppaa sekä mahdollisuutta hybridituntiin, jolloin voitiin palvella asiakasta asiakkaan tarpeiden mukaan joko kasvokkain tai etäyhteyksillä (Paimion opisto 2021).

### **5.3 Ikääntyneiden liikuntaryhmien kävijämäärien suunta koronaviruspandemian aikana**

Liikuntapalveluiden yksi merkittävä tehtävä on osallistujien, eri liikuntaryhmien ja tapahtumien tilastointi (Liikuntalaki 2015/390). Tilastointia hyödynnetään muun muassa vapaa-aikapalveluiden toimintakertomuksessa tiedoksi kunnan päättäjille sekä TEAviisarissa. Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan ryhmistä on tehty vielä erillinen tilastointi, jota on voitu hyödyntää esimerkiksi Suomen Liikuntatieteellisen Seuran soveltavan liikunnan kyselyissä.

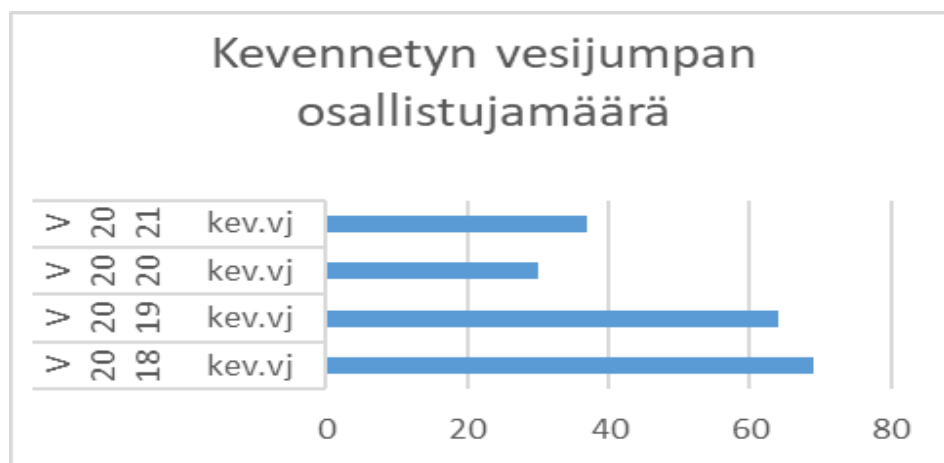
Koronavirusepidemian aikana oli nähtävissä selkeää laskua kävijämäärissä (kuva 6, 7 ja 9). Osittain johtui siitä, että tapahtumia ja liikuntatilaisuuksia oli hankalaa järjestää, sillä rajoitukset ohjasivat tarkasti liikuntapalveluiden toimintaa. Osittain myös siitä, että liikuntaryhmiin otettiin vähemmän osallistujia, jotta voitiin säilyttää riittävät etäisyydet.

Tarkasteluun otettiin erityisesti ikääntyneille suunnattujen liikuntaryhmien (vesijummat, kuntosaliryhmät ja tuolijumppa) ilmoittautuneiden määrä vuosina 2018-2022. Osallistujamäärät tarkasteltiin vain syyskauden osalta, koska kevät 2020 ja kevät 2021 olivat koronan takia poikkeuksellisia. Merkittäviä muutoksia kävijämäärissä oli havaittavissa erityisesti niissä liikuntaryhmissä, joihin ovat osallistuneet toimintakyvyltään heikentyneet ikääntyneet (kuvat 7 ja 9). (Paimion kaupunki 2021b)



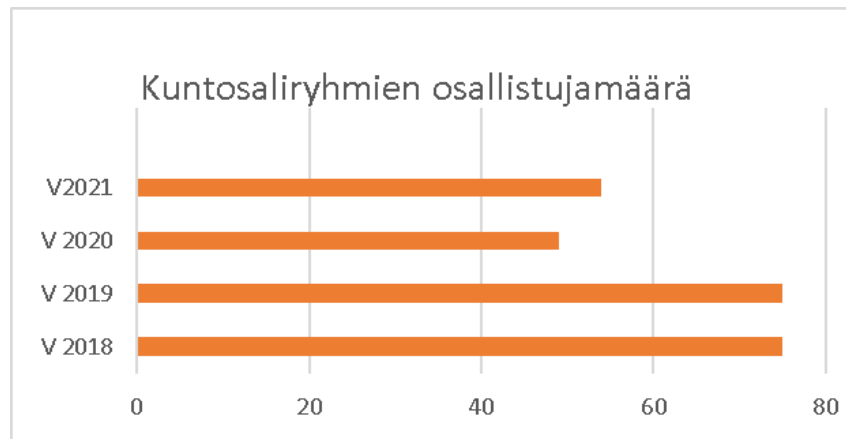
Kuva 6. Seniorivesijumppien osallistujamäärän kehitys syyskaudelta 2018-2022

Kuvassa 6 on kuvattu seniorivesijumppiin osallistuneiden määrä syyskaudelta 2018-2022. Koronavirusepidemian takia ryhmäkokoja pienennettiin ja syksystä 2020 käynnistettiin kolmas seniorivesijumpparyhmä, jotta voitiin kaikille halukkaille antaa paikka. Kävijämäärässä ei ole merkittävää muutosta.



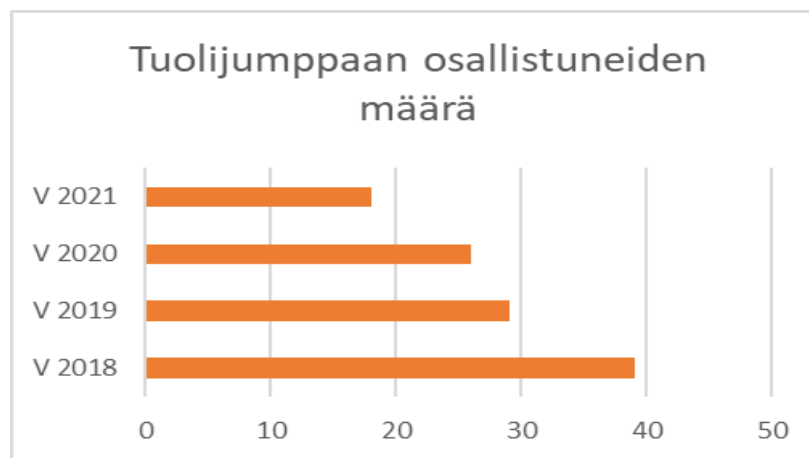
Kuva 7. Kevennettyjen vesijumppien osallistujamäärät syyskaudelta 2018-2022

Kuvassa 7 on kuvattu kevennettyjen vesijumppien osallistujamäärää vuosina 2018-2022. Kevennettyyn vesijumppaan osallistujat ovat pääasiassa toimintakyvyltään heikentyneitä ikääntyneitä tai pitkäaikaissairaita henkilöitä. Osallistujämäärässä voidaan havaita selvää laskua ennen koronavirusepidemian aikaisiin edeltäviin vuosiin.



Kuva 8. Senioreiden kuntosaliryhmien osallistujamäärät syyskaudelta 2018-2022

Kuvassa 8 on kuvattu kuntosaliryhmien osallistujamäärää vuosina 2018-2021. Pudotusta kävijämäärässä on selvästi havaittavissa. Osallistujamäärän laskuun vaikutti merkittävästi se, että kuntosaliryhmien kokoa piti koronan takia pienentää 30 osallistujasta 20 osallistujan.



Kuva 9. Vetreä Jengi tuolijumpparyhmän osallistujamäärät syyskaudella 2018-2022

Kuvassa 9 on kuvattu tuolijumpparyhmän osallistujamääriä vuosina 2018-2022. Tuolijumppan kohderyhmänä ovat toimintakyvyltään heikentyneet ikääntyneet. Tässä kohderyhmässä osallistumismäärän lasku on selkeästi havaittavissa.

Tilastojen perusteella voidaan todeta, että koronaviruspandemiasta johtuvat rajoitukset ovat eniten vaikuttaneet toimintakyvyltään heikentyneiden ikääntyneiden liikkumiseen. Tulevaisuuden haasteena on, miten tavoitetaan ja saadaan tämä kohderyhmä takaisin liikuntaryhmiin.

## 6 Toimeksiantajana Paimion kaupunki ja liikuntapalvelut

Paimion kaupunki sijaitsee Turun ja Salon kaupunkien puolella välissä Turun ja Helsingin välisen E18 –moottoritien varrella. Paimio on vireä maaseutukaupunki, jossa on hyvät palvelut sekä loistavat mahdollisuudet monipuoliseen liikunnan harrastamiseen.

Paimion kaupungin arvoja ovat asukaslähtöisyys, yrittäjämystyisyys sekä ympäristöystävällinen ja turvallinen kaupunki. Kuntastrategian tavoitteena on tarjota hyvä, puhdas ja turvallinen ympäristö palveluineen. Visiona on, että Paimio on vuonna 2022 Varsinais-Suomen elinvoimaisin kaupunki, joka tunnetaan edistyksellisistä ja laadukkaista palveluistaan. Kuntastrategian näkökulmiksi on valittu talous, asiakaspalvelu ja palvelukokemus sekä organisaatio ja henkilöstö. (Paimion kaupunki 2018.)

### 6.1 Paimion kaupungin ja liikuntapalveluiden organisaatio

Paimion kaupungin organisaatiossa kaksi tasoa, jotka ovat luottamushenkilöorganisaatio ja henkilöstöorganisaatio. Luottamusorganisaatioon kuuluvat kuntalaisten valitsema valtuusto, kaupungin hallitus sekä lautakunnat (Kuntaliitto 2018). Lautakunnat vastaavat oman hallinnonalansa päätöksenteosta, esimerkiksi Paimion liikunta-asioista vastaa Paimion sivistys- ja vapaa-aikalautakunta, jonka toimivaltaan kuuluvat liikuntapalveluiden lisäksi nuorisopalvelut, kulttuuripalvelut, kirjasto sekä musiikki- ja kansalaisopisto. Kaikkien näiden palveluiden tavoitteena on edistää ja tukea kuntalaisten henkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia luomalla edellytyksiä monipuoliseen vapaa-ajan viettoon sekä elinikäiseen oppimiseen. (Paimion kaupunki 2022b.)

Paimion henkilöstöorganisaatio jakautuu neljään eri toimialaan sekä konsernihallintoon. Toimialat ovat hallinto- ja maaseutupalvelut, sosiaali- ja terveystalvet, sivistyspalvelut sekä tekninen- ja ympäristöpalvelut. Henkilöstöorganisaation esimiehenä toimii kaupunginjohtaja. (Paimion kaupunki 2020.)

Paimion vapaa-aikapalvelut koostuvat sekä liikunta-, nuoriso- ja hyte-palveluista (hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelut). Liikuntapalveluiden henkilöstöön kuuluvat liikuntasuunnittelija ja liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori, joka toimi aikaisemmin erityisliikunnanohjaajana sekä viisi uimahallin työntekijää. Lisäksi Paimion liikuntapalveluissa on määräaikainen ja osa-aikainen hanketyöntekijä (50%) syksystä 2021, jonka tehtäviin kuuluu lasten ja nuorten Suomen harrastamisen mallin organisointi ja kehittäminen sekä Paimion opiston liikunnan suunnittelutyöt (50%). Teknisen toimialan vastuulla on liikuntapaikkojen kunnossapito sekä liikuntapaikkarakentaminen. (Paimion kaupunki 2021b, 127-129.)

Liikuntalain (2015/390) mukaan liikuntapalveluiden tehtävänä on luoda edellytyksiä liikunnalle järjestämällä eri kohderyhmälle liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa sekä rakentamalla ja ylläpitämällä liikunta- paikkoja. Liikuntapalvelut tekevät tiivistä poikkihallinnoista yhteistyötä muiden hallintokuntien sekä järjestöjen kesken.

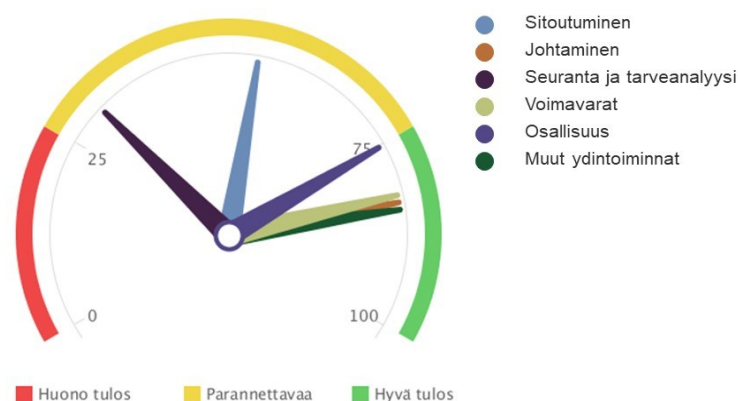
Kunnan tuottaman liikuntapalveluiden tavoitteena on täydentää paikallista liikuntatarjontaa. Toiminnan tavoitteena on erityisesti turvata ja järjestää liikuntamahdollisuuksia sellaisille henkilöille ja ryhmille, jotka eivät kuulu järjestöjen piiriin tai joita ei liikuntayritykset tavoita tai joiden liikunnan ohjaaminen vaatii erityisosaamista ja soveltamista. Kuntien liikuntapalveluiden kohderyhmänä ovat erityisesti sellaiset väestöryhmät, joiden liikunnan osallistumisessa on joko taloudellisia, sosiaalisia, kulttuurisia tai ikään sekä toimintakykyyn liittyviä haasteita. (Kuntaliitto 2021.)

## 6.2 Kaupungin rooli terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä

Kunnan keskeisin tehtävä on kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen (2015/410). Terveystuolaki (2010/1326) velvoittaa kunnat ottamaan terveyden ja hyvinvoinnin huomioon kunnan kaikissa toiminnoissa ja päätöksenteossa. Paimion terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä ohjaavat kerran valtuustokaudessa laadittavat Paimion kaupungin laaja hyvinvointikertomus sekä Paimion kaupungin kuntastrategia. Lisäksi kunnan terveysedistämistä aktiivisuutta mitataan Terveystuolien ja hyvinvoinnin laitoksen teettämällä TEAviisarilla. (Paimion kaupunki 2021a, 20.)

TEAviisari on suunnittelua ja johtamista tukeva työkalu kunnille, jota voidaan hyödyntää esimerkiksi liikuntapalveluiden toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin (kuva 10). TEA-viisari edesauttaa liikuntapalveluiden tiedolla johtamista ja suunnitelmallisuutta. Liikunnan TEAviisarin tiedonkeruu tehdään joka toinen vuosi. (TEAviisari 2021.)

Liikunta : Paimio 2020



Kuva 10. TEAviisari tulokset Paimion liikunnasta (TEAviisari 2022)

## 7 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2022-2026. Suunnitelmassa huomioidaan ikääntyneiden tarpeet, käytössä olevat resurssit sekä millaiseen liikuntapalveluihin ikääntyneiden liikunnassa kannattaa tulevana vuosina panostaa, jotta voidaan huomioida ikääntyneiden tarpeet ja toimintakyky.

Ikääntyneille suunnatun kyselyn avulla Paimion liikuntapalvelut halusivat vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

1. Onko Paimion liikuntapalveluiden ja Paimion opiston ikääntyneiden liikuntaryhmissä osallistuneiden liikkuminen vähentynyt koronan aiheuttamien rajoitusten aikana?
2. Mitkä ovat liikuntakäyttämisen esteet ja motiivit?
3. Millaisia ikääntyneiden liikuntapalveluita asiakkaat toivovat?

Tarkoituksena on kyselyn kautta selvittää ikääntyneiden liikuntakäyttämisen muutos koronaviruspandemian aikana. Lisäksi tavoitteena on selvittää, miten ikääntyneet houkutelaaan takaisin kaupungin järjestämiin liikuntaryhmiin sekä miten kaupunki huomioi ikääntyneiden toimintakyvyn muutoksen ja miten voidaan tehostaa lähiliikuntapalveluita.

## 8 Työn vaiheet

### 8.1 Prosessin kuvaus

Toiminnallinen opinnäytetyön prosessi käynnistyi syksyllä 2021. Toimin Paimion kaupungin liikuntapalveluissa liikunta- ja hyvinvointikoordinaattorina ja vastaan ikääntyneiden ja erityisryhmien liikunnasta. Koin tärkeäksi, että voin tehdä opinnäytetyön työnantajalleni Paimion kaupungille ja saada jotain merkityksellistä ja tärkeää aikaiseksi, joten ehdotin esihenkilölleni Paimion vapaa-aikatoimen päällikölle opinnäytetyön aihetta. Varsinainen teoria- ja taustatiedon kirjoitusprosessi käynnistyi joulukuun 2021 lopulla.

Tutkimuskohteena on hyvä olla käytännöt, kuten esimerkiksi kunnan tuottamat palvelut, jotka kaipaavat kehittämistä, ylläpitämistä tai kokonaan uusien käytäntöjen synnyttämistä (Vilka 2015, 18). Paimion kaupungin liikuntapalveluilla on ollut jo jonkin aikaa vireillä liikuntasuunnitelman laatiminen. Resurssien vähyydestä johtuen liikuntasuunnitelman laadinta ei ollut kuitenkaan edennyt toivotulla tavalla. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019 julkaisun (Ala-Vähälä 2021b, 29) mukaan vain harvalla Suomen kunnilla on soveltavan liikunnan suunnitelmaa, joka ohjaisi kunnan soveltavan sekä ikääntyneiden liikunnan toimintaa. Tähän epäkohtaan toivottiin kuntien puuttuvan.

Työelämään kohdistuvan tutkimuksen tavoitteena on teoretiedon, kokemuksen ja ammatikäytäntöjen yhdistäminen ja kehittää uusia palveluja. Soveltavassa ja käytännöllisessä tutkimuksessa tavoitellaan käytännöllisen hyödyn saavuttamista. (Vilka 2015, 18.) Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia käytännönläheinen ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma. Siinä hyödynnetään teoretietoa, kyselyiden vastauksia sekä toteutetaan ikääntyneiden hyvinvoinnin kannalta tarkoituksenmukaisia sekä realistisia toimenpiteitä. Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelman tarkoitus on toimia ikääntyneiden liikunnan kehittämisen työvälineenä.

### 8.2 Kohderyhmä

Tutkimussuunnitelman ideointivaiheessa on hyvä päättää miten ja miltä kohderyhmältä aineistoa kerätään. Perusjoukko on tutkimuksessa määritelty ihmisryhmä, joista halutaan tietoa. (Vilka 2015, 98.) Tutkimuksen perusjoukoksi valikoitui Paimion liikuntapalveluiden sekä Paimion opiston ikääntyneiden liikuntaryhmissä mukana olleet yli 65-vuotiaat paimiolaiset asiakkaat. Paimion liikuntapalveluilla sekä Paimion opistolla on yhteensä 16 ikääntyneille suunnattua liikuntaryhmää, joista suosituimpia ovat vesivoimisteluryhmät, senioreiden kuntosaliryhmät sekä erilaiset kehonhuolto- ja venyttelyryhmät. Ryhmiin osallistuneet ikääntyneet ovat hyvin aktiivisia, joten saattoivat osallistua moneen eri harrastusryhmään.



Tutkimuksen perusjoukoksi valikoitui ne asiakkaat, jotka olivat ilmoittautuneet kyseisiin ikääntyneiden liikuntaryhmiin syksyllä 2019.

Kyselylomake lähetettiin sähköpostitse kaikkiaan 140 henkilölle. Paperisen version ohjaajan kautta sai 20 henkilöä. Vastajille lähetettiin sähköpostilla saatekirje (liite 2), jossa kerrottiin kyselyn sisällöstä, opinnäytetyöstä sekä mihin kyselyn vastauksia tullaan hyödyntämään. Kyselyn vastaamisaika oli 28.1.-11.2.2022.

### **8.3 Strukturoitu kysely tutkimusmenetelmänä**

Tutkimusmenetelmät voidaan jakaa joko määrällisiin eli kvantitatiivisiin tutkimusmenetelmiin tai laadullisiin eli kvalitatiivisiin tutkimusmenetelmiin. Määrällisen tutkimusmenetelmän tavoitteena on saada numeraalista tietoa tai missä määrin jokin asia on vaikuttanut johonkin toiseen. Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on selvittää, ihmisen toimintaa numeraalisesti, teknisesti tai syy-seuraussuhdetta. (Vilkkä 2015, 66.) Laadullisen tutkimusmenetelmän tavoitteena on saavuttaa tietoa, joka auttaa ymmärtämään ihmisen toimintaa, kuten uskomuksia, arvoja, asenteita sekä ihanteita (Vilkkä 2015, 67.)

Kyselylomake (liite 1) oli pääosin vakioitu eli kaikilta vastaajilta kysyttiin samat kysymykset (Valli 2015, 94). Kyselylomake sisälsi pääosin strukturoituja kysymyksiä eli vastausvaihtoehdot on ennalta annettu, joista vastaajan oli valittavana omaa mielipidettä lähinnä oleva vaihtoehto (Näpärä 2017). Lomakkeessa oli myös monivalintakysymyksiä, joista vastaaja pystyi valitsemaan useamman itseään koskevan vaihtoehdon sekä lisäksi muutamia avoimia kysymyksiä.

Kyselylomakkeessa oli valmiita vastausvaihtoehtoja, joista vastaaja valitsi itselleen parhaimman vastausvaihtoehdon. Poikkeuksena oli kysymys 13, jos vastaaja vastasi osallistuneensa etäjumppiin avautui hänelle vielä avoin lisäkysymys, jossa kysyttiin kokemuksia etäjumppista. Toisena poikkeuksena oli kysymys 15, jossa kysyttiin, onko osallistunut syksyn 2021 tai kevään 2022 aikana johonkin Paimion liikuntapalveluiden tai Paimion opiston ryhmiin. Mikäli vastasi kysymykseen kieltävästi, sai täydentävän monivalintakysymyksen, jossa haluttiin selvittää taustoja tai syitä, miksi ei ole osallistunut liikuntaryhmiin.

### **8.4 Kyselylomakkeen muotoilu ja lähettäminen**

Määrällisen tutkimusmenetelmän tärkein asia on kyselylomakkeen suunnittelu (Vilkkä 2015, 105). Kyselylomake on tavallinen menetelmä kerätä aineistoa määrällisessä tutkimusmetodissa (Vilkkä 2015, 94). Kysely oli vakioitu eli standardoitu eli kaikilta vastaajilta kysyttiin samat kysymykset. Kysymykset olivat suljettuja monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymyksessä vastaajalle annetaan valmiit vaihtoehdot,

joista voi valita yhden tai useamman vaihtoehdon. Avointen kysymysten tavoitteena on antaa asiakkaille mahdollisuus kertoa näkemyksensä vielä omin sanoin. Avointen kysymysten vastausten etuna on se, että vastauksissa saattaa olla hyviä kehittämisen arvoisia ideoita (Valli 2018, 114). Kyselylomake on hyvä muotoilla tavalla, joka on asiakkaalle tuttu, joten kohderyhmän hyvä tuntemus on tärkeää. Kysymysten määrällä ja selkeällä järjestyksellä on myös merkitystä. (Vilka 2015, 106-107.) Kyselylomake laadittiin loogisesti ja muotoiltiin teemoittain eli taustatietoihin, liikuntatottumukset ennen koronavirusepidemiaa, liikuntatottumukset koronavirusepidemian aikana sekä ikääntyneiden liikuntapalveluiden kehittäminen.

Kysely laadittiin ensin Word-dokumentiksi, jonka pohjalta varsinainen kysely tehtiin webropol-kyselyalustalle. Kyselylomake on hyvä testata ennen lähettämistä. Vastaajien kohderyhmän tuntemus on tärkeää ja kysymykset on hyvä muotoilla tavalla, joka on vastaajalle tuttu. (Vilki 2015, 107-108.) Kyselylomakkeen testasi kolme kyselyn perusjoukkoon kuuluvaa yli 60 -vuotiasta koehenkilöä. Heidän vastausten perusteella tehtiin kyselylomakkeeseen muutamia korjauksia. Lisäksi kyselyyn tutustuivat etukäteen Paimion opiston rehtori, Paimion kaupungin liikuntasuunnittelija sekä vapaa-aikatoimen päällikkö. Koetestaajat kiinnittivät huomioita kyselyiden selkeyteen, helppouteen sekä arvioivat kyselyn vastausajan. Opiston rehtori esitti toiveen, että kyselyssä voitaisiin kysellä kokemuksia etäjumbista ja niiden toimivuudesta, joten kysymykset etäjumbista lisättiin vielä kyselylomakkeeseen.

Kyselylomake lähetettiin kohderyhmälle sähköpostitse. Sähköpostiviestissä oli saatekirjeen lisäksi suora linkki, josta pääsivät vastaamaan kyselyyn. Sähköpostiosoitteet kerättiin Paimion liikuntapalveluiden ja Paimion opiston Hellewi –asiakashallintaohjelmasta, josta kerättiin vuonna 2019 ikääntyneiden liikuntaryhmissä olleiden henkilöiden sähköpostiosoitteet. Resurssipulan takia kyselyä ei lähetetty kirjepostina, vaan paperinen kyselylomake oli mahdollista saada suoraan liikunnanohjaajalta. Kyselyn perusjoukko koostui 160 henkilöstä.

## **8.5 Tulosten analysointi**

Vastauslinkki oli avoinna kahden viikon ajan. Vastaajat olivat aktiivisia ensimmäisten vastauspäivien aikana, sillä jo ensimmäisen viikonlopun aikana vastauksia oli tullut 69 kappaletta. Vastausten analysoinnissa hyödynnettiin webropol-kyselytyökalun valmista raportti-työkalua, josta kyselyn monivalintakysymysten vastauksia kuvattiin taulukoiden avulla. Vastauksista löytyi valmiiksi prosenttiosuudet sekä vastaajien määrät. Ikääntyneiden lii-

kuntakäyttäytymistä ennen koronavirusepidemiaa ja epidemian aikana vastauksia muokasin erikseen hyödyntämällä Excel-taulukko-ohjelmaan, jotta saatiin tehtyä vertaileva taulukko.

Avoimien kysymyksiä vastaukset analysoitiin tilastollisin menetelmin Excel- taulukko-ohjelmaa hyödyntäen. Avoimet vastaukset luokiteltiin ryhmiin vastausten perusteella. Avointen kysymysten huono puoli oli se, että moni oli jättänyt avoimiin kysymyksiin vastaamisen tai olivat vastanneet vain sanomalla, ”En osaa sanoa”.

## 8.6 Tulokset

Määräpäivään mennessä kyselyyn oli vastannut kaiken kaikkiaan 124 henkilöä, joten vastausprosentti oli 78 prosenttia. Kyselyyn vastanneista 87 prosenttia oli naisia ja 13 prosenttia miehiä. Vastausmäärään voidaan olla hyvin tyytyväisiä. Sukupuolijakauman isoon eroon vaikutti merkittävästi se, että Paimion opiston sekä liikuntapalveluiden liikunta -ryhmiin osallistuvat ovat pääosin naisia.

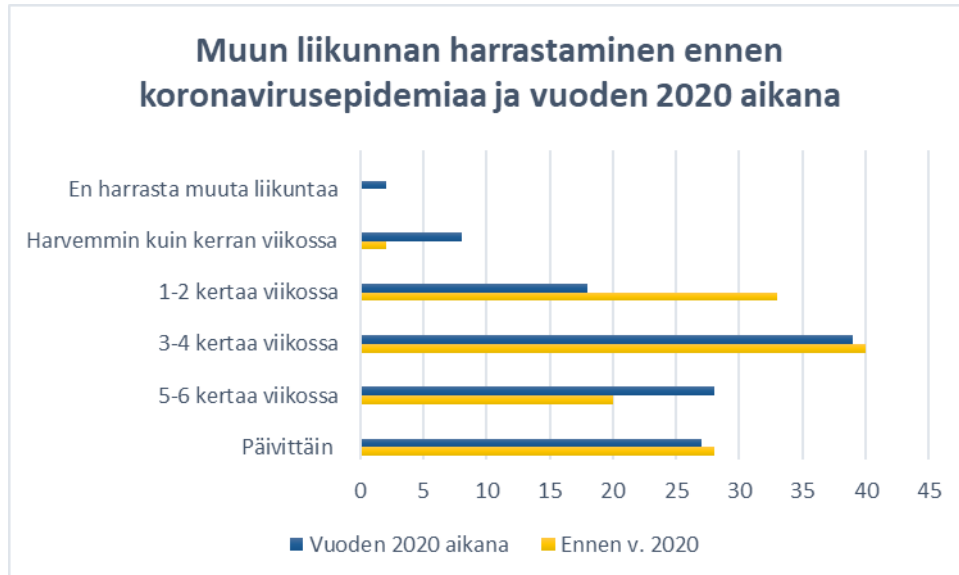
Vastaajista suurin osa eli 60 prosenttia olivat 70-79 -vuotiaita. Toiseksi eniten eli 23 prosenttia kyselyyn vastanneista olivat 60-69-vuotiaita. Kolmanneksi eniten eli 17 prosenttia kyselyyn vastanneista oli 80-89-vuotiaita ikääntyneitä. Vaikka liikuntaryhmissä käy yli 90-vuotiaita ikääntyneitä, he eivät jostain syystä vastanneet tähän kyselyyn. Ikäjakama kuvastaa varsin hyvin liikuntapalveluiden ja opiston asiakkaiden ikärakennetta.

Kyselyyn vastanneista 53 prosenttia asui omakotitalossa. Vastaajasta toiseksi eniten eli 24 prosenttia asui rivitalossa. Vastaajista 22 prosenttia asui kerrostalossa sekä yksi vastaajista oli valinnut asumismuodokseen jonkun muun, mutta sitä ei oltu tarkemmin avattu vastauksessa. Vastaajista 72 prosenttia ilmoitti asuvansa jonkun muun henkilön kanssa. Yksin asuvia oli 28 prosenttia vastaajista. Kyselyyn vastanneista 70 prosenttia tuli harrastuksiin omalla autolla. 15 prosenttia vastaajista tuli ystävän tai puolison kyydillä harrastusryhmään. Kävelen harrastuksiin saapui 37 prosenttia ja vastaavasti pyörällä 15 prosenttia vastaajista. Ainoastaan 1 prosenttia vastaajista ilmoitti tulevansa bussilla harrastuksiin

### 8.6.1 Liikuntakäyttäjien muutos koronan aiheuttamien rajoitusten aikana

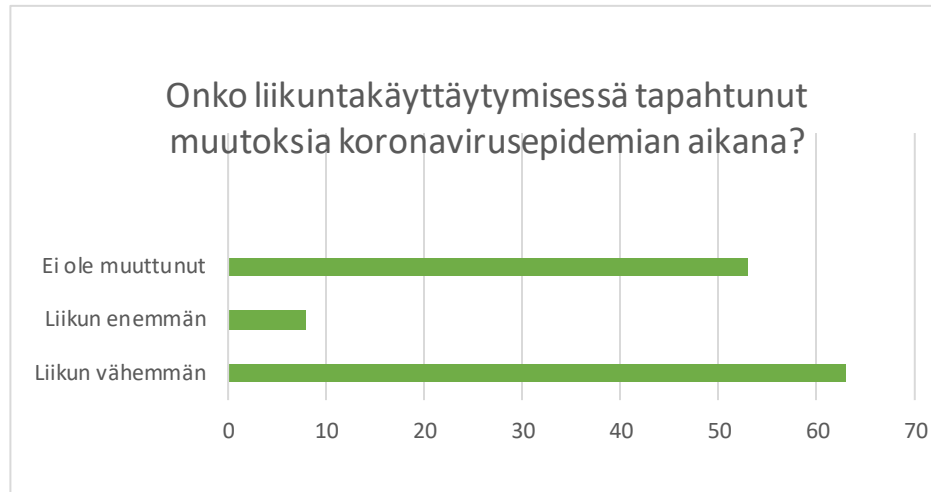
Kyselyssä haluttiin ensin selvittää vastaajien liikuntakäyttäjien muutos koronavirusepidemian aikana ja miten käyttäytyminen on muuttunut epidemian aikana. Vastaajilta haluttiin selvittää, mihin eri liikuntaryhmiin vastaajat olivat osallistuneet vuoden 2019 aikana. Vastaajista valtaosa eli 44 henkilöä oli osallistunut senioreiden kuntosaliryhmiin. Vastaajista 31 henkilöä ilmoitti osallistuneensa seniorivesijumppaan ja 31 henkilöä kevenettyyn vesijump-

paan. Lisäksi hyvän mielen aamujooga sekä aamu-asahi olivat ikääntyneiden suosikkiliikuntamuotoja. Yksittäiset vastaajat ilmoittivat osallistuneensa keppijumppaan, pilatekseen sekä hydrobic -vesijumppaan.



Kuva 11. Muun liikunnan harrastaminen ryhmätoimintojen lisäksi ennen koronavirusepidemiaa ja vuoden 2020 aikana

Seuraavaksi kyselyssä haluttiin selvittää ikääntyneiden liikuntakäyttäytymistä ennen koronavirusepidemiaa sekä koronavirusepidemian aikana (Kuva 11). Vastaajilta kysyttiin, minkä verran on harrastanut muuta liikuntaa ryhmätoimintojen lisäksi. Liikuntasuorituksen oli hyvä olla kestoltaan vähintään 20 minuuttia pitkä ja liikunnan toivottiin aiheuttavan hengästymistä, sykkeen nousua sekä pientä hikoilua. Vastaaja valitsi annetuista vaihtoehdoista hänen liikuntakäyttäytymistään parhaiten sopivimman vaihtoehdon. Päivittäin liikuntaa harrastavien määrä oli pysynyt lähestulkoon samana. Koronavirusepidemian aikana 5-6 kertaa viikossa harrastavien määrä oli lisääntynyt. Liikuntakäyttäytymisen kannalta huomiotavaa on se, että harvemmin kuin kerran viikossa liikuntaa harrastavien sekä passiivisten liikkujien määrä oli koronavirusepidemian aikana lisääntynyt.



Kuva 12. Onko liikuntakäyttäytymisessä tapahtunut muutoksia koronavirusepidemian aikana

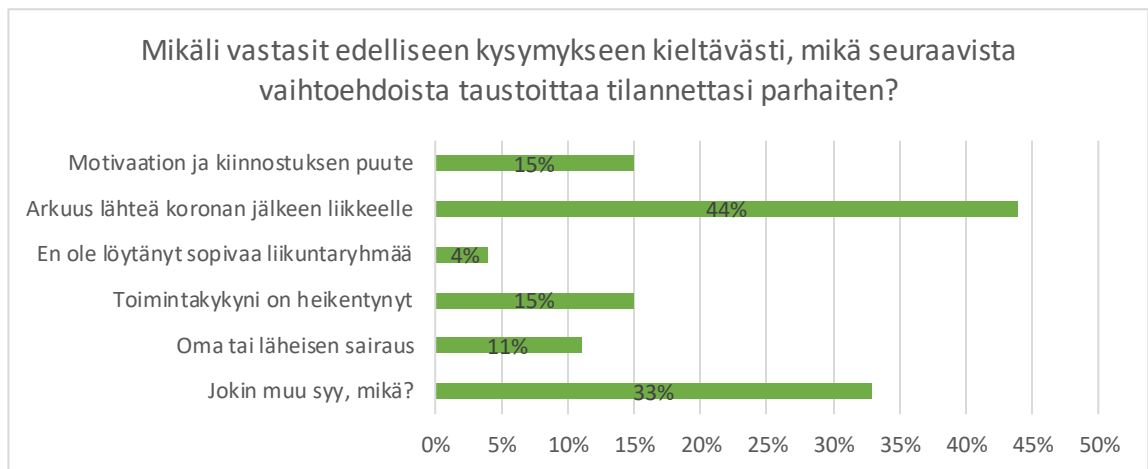
Kuvassa 12 Vastaajia pyydettiin arvioimaan liikuntakäyttäytymisen muutoksia koronavirusepidemian aikana. Vastausvaihtoehdoksi annettiin, ei ole muuttanut, liikun enemmän, liikun vähemmän vaihtoehdot sekä lisäksi avoin vastauskenttä, johon pystyi halutessaan vielä tarkemmin kuvamaan syitä muutokseen. Avoimissa vastauskentissä tuli ilmi, että liikunnan määrä oli vähentynyt, koska ryhmäliikunnat olivat tauolla ja uimahalli oli kiinni. Ohjatut ryhmäliikunnat olivat vaihtuneet omatoimiseen ulkoliikuntaan sekä hyötyliikuntaan.

Vastaajilta selvitettiin, ovatko aloittaneet jonkin uuden harrastuksen koronavirusepidemian aikana. Vastaajasta valtaosa 81 prosenttia ilmoitti, ettei ole aloittanut uutta harrastusta koronavirusepidemian aikana. Vastaavasti 19 prosenttia vastaajista ilmoitti löytäneensä uuden harrastuksen. Mikäli vastasi kysymykseen olen löytänyt uuden harrastuksen, toivottiin myös kertomaan tarkemmin, minkä harrastuksen oli löytänyt. Uusia harrastusmuotoja olivat muun muassa etäjumppatuokiot, joita tuli televisiosta sekä kaupungin kautta. Osa vastaajista ilmoitti kutovansa ja lukevansa enemmän kuin ennen.

Vastaajista 38 prosenttia oli osallistunut koronavirusepidemian aikana joko Paimion liikuntapalveluiden tai Paimion opiston järjestämiin etäjumppiin. Vastaavasti 62 prosenttia vastanneista ilmoitti, ettei ole osallistunut etäjumppatuokioihin. Ne, jotka vastasivat tähän kysymykseen, olen osallistunut, avautui heille jatkokysymys, jossa tiedusteltiin, miten on kokenut etäjummat. Tähän avoimeen kysymykseen valtaosa vastaajista oli sitä mieltä, että etäjummat ovat toimineet hyvin. Muutama koki osallistumisen hankalaksi. Etäjummat koettiin hyvänä vaihtoehtona, kun ei voitu fyysisesti kokoontua. Etäjummat eivät kuitenkaan korvanneet fyysistä läsnäoloa. Erään vastaajan kommentti oli ”Aivan mahtava kokemus! Harrastukseen pääseminen matkan suhteen on välillä haastava. Etämahdollisuuksia lisää, kiitos!”.

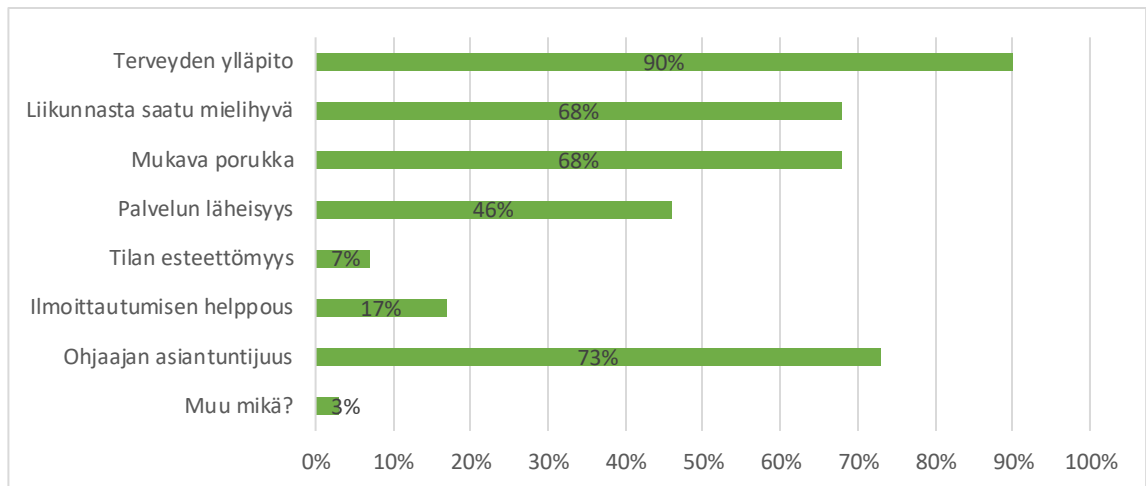
### 8.6.2 Liikuntakäyttämisen esteet ja motiivit

Seuraavaksi vastaajilta tiedusteltiin nykytilannetta ja ovatko ilmoittautuneet syksyllä 2021 tai kevään 2022 aikana johonkin Paimion liikuntapalveluiden tai Paimion opiston liikuntaryhmiin. Vastaajista suurin osa 78 prosenttia eli 96 henkilöä oli ilmoittautunut mukaan liikuntaryhmiin. 22 prosenttia vastaajista eli 27 henkilöä ilmoitti, ettei ollut ilmoittautunut liikuntaryhmiin. Tähän kysymykseen kieltävästi vastanneille tuli lisäkysymys, jossa haluttiin selvittää vielä tarkemmin syitä, miksi eivät olleet ilmoittautuneet mukaan liikuntaryhmiin (kuva 13).



Kuva 13. Syyt, miksi ei ole ilmoittautunut mukaan liikuntaryhmiin

Tähän lisäkysymykseen oli mahdollisuus valita enemmän kuin yhden vaihtoehdon (kuva 13). 44 prosenttia vastanneista koki arkuutta lähteä liikkeelle koronan jälkeen. Avoimessa vastauskentässä mainittiin, että koronavirusepidemia ei ole vielä ohi. Vastaajista 15 prosenttia koki toimintakykynsä heikentyneen sekä 11 prosenttia vastanneista ilmoitti oman tai läheisen sairauden olevan syynä, ettei ole ilmoittautunut liikuntaryhmiin. 15 prosenttia vastaajista ilmoitti, ettei ole riittävästi motivaatiota tai kiinnostusta lähteä mukaan liikku- maan. Lisäksi 4 prosenttia vastaajista ilmoitti, ettei ole löytänyt itselleen sopivaa liikunta- ryhmää. Avoimessa vastauskentässä syyksi nousivat muun muassa kuljetuksen puute lii- kuntaryhmään. Siirtyminen yksityisen ammatinharjoittajan online-liikuntaryhmään sekä ajanpuute.



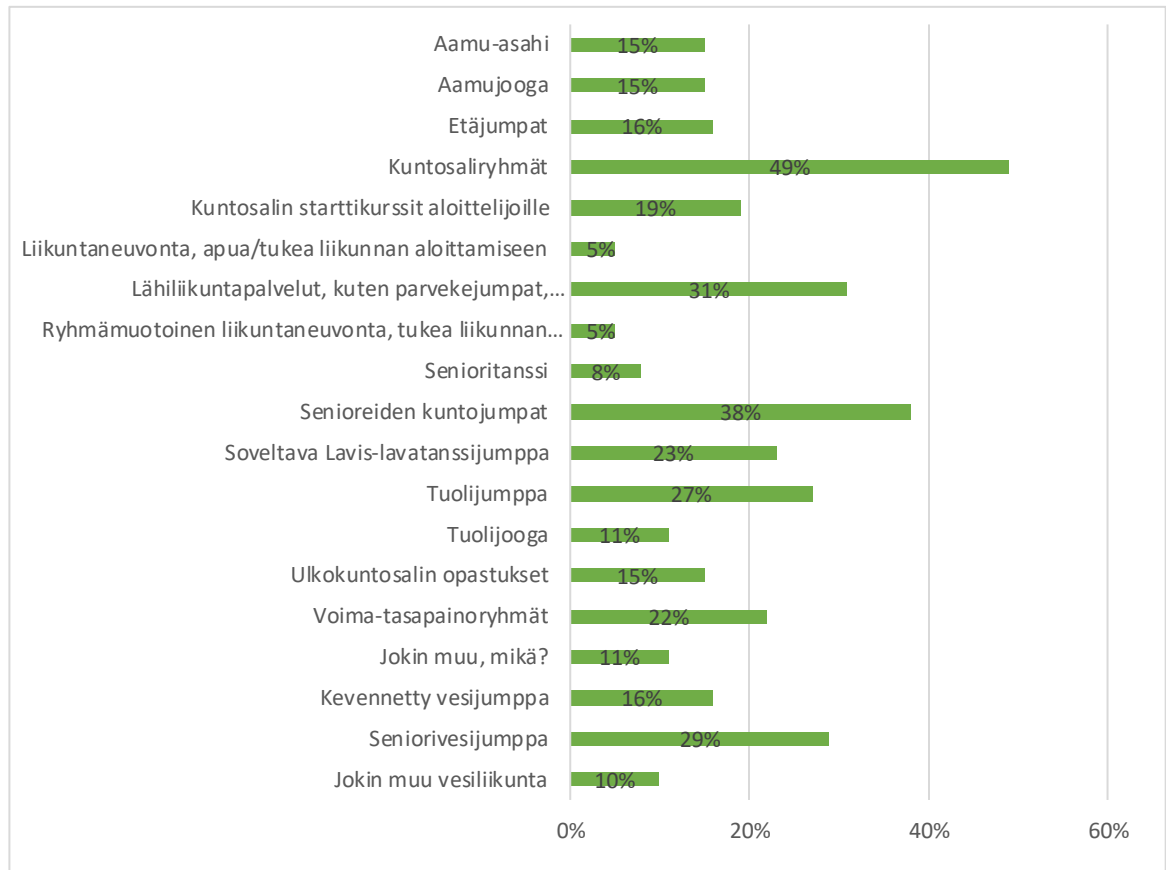
Kuva 14. Mitkä tekijät kannustavat liikkumaan ryhmässä.

Kyselyyn vastanneita pyydettiin kuvaamaan, mitkä ovat tekijät, jotka kannustavat liikkumaan ryhmässä (kuva 14). Tämä kysymys oli monivalintakysymys ja vastaajat pystyivät valitsemaan enemmän kuin yhden vaihtoehdon. Vastaaajista 89 prosenttia koki terveyden ylläpidon tärkeimmäksi syyksi harrastaa liikuntaa ryhmässä. 73 prosenttia vastaajista koki ohjaajan asiantuntijuuden olevan hyvä motivaattori ryhmässä liikkumiseen. 68 prosenttia vastanneista koki liikuntaan kannustavina tekijöinä liikunnasta saatu mielihyvä sekä mukava porukka. Vastanneista 46 prosenttia koki palvelun läheisyyden merkittäväksi tekijäksi ja motivaattoriksi liikuntaryhmiin osallistumiselle. Vastanneista 7 prosenttia koki esteettömät tilat tärkeäksi tekijäksi, mikä vaikuttaa osallistumiseen liikuntaryhmissä. Avoimessa vastauskentässä nousi esille erityisesti liikuntapalvelun läheisyys. Avoimessa vastauskentässä mainittiin myös ilmoittautumisen liikuntaryhmään olevan hyvä motivaattori, sillä kun ilmoittautunut mukaan liikuntaryhmään, tulee myös lähdettyä.

### 8.6.3 Ikääntyneiden toiveet liikuntapalvelulle

Kyselyn loput kysymykset olivat ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelman kannalta oleellisimpia kysymyksiä. Kysymyksessä numero 20 haluttiin avoimella kysymyksellä selvittää vastaajien mielipidettä siitä, miten uimahalli Solinan remontin aikainen vesiliikunta pitäisi huomioida. Avoimissa vastauksissa eniten nousi esille yhteiskuljetus naapurikuntien uimahalliin sekä mahdollisuutta uida alennetuilla hinnoilla tai mahdollisuudesta hyödyntää seniorikorttia. Vastauksissa toivottiin mahdollisuudesta osallistua vesivoimisteluun. Avoimissa vastauksissa nousi myös esille Ankkalammen saunaan enemmän yleisiä saunavuoroja sekä jotain muuta korvaavaa liikuntaa vesiliikunnan tilalle. Väestötilat kuntosalilaitteille ja kuntosalitoiminnan jatkuvuus uimahallin remontin aikana eivät nousseet merkittävästi esille kyselyssä, sillä kuntosalin väestötilasta oltiin jo tiedotettu etukäteen.

Vastaajilta tiedusteltiin, mitkä asiat houkuttelevat lähtemään mukaan retkille lähikuntien uimahalliin Paimion uimahalli Solinan remontin aikana. Vastauksissa nousi erityisesti esille menemisen helppous, edullisuus, tutun liikunnanohjaajan läsnäolo sekä mahdollisuus osallistua ohjattuun vesiliikuntaan. Toivottiin myös tutustumismahdollisuutta eri uimahalleihin sekä mahdollisuutta ruokailuun.



Kuva 15. Millaisia liikuntaryhmiä toivot tulevaisuudessa.

Vastaajilta kysyttiin toiveita, millaisia liikuntaryhmiä toivoisi tulevaisuudessa Paimiossa toteutettavan (kuva 15). Taulukosta voidaan todeta, että jatkossakin toivotaan kaupungin järjestävän tuttuja liikuntamuotoja, kuten kuntosaliryhmiä, senioreiden kuntojumppaa sekä eritasoisia vesiliikuntaryhmiä. Vastaajista 31 prosenttia toivoi lähiliikuntapalveluita, kuten parvekejumppia ja korttelikävelyitä. Myös toimintakyvyltään heikentyneille suunnatut tuolijummat, tuolijoogat, soveltava lavis- jumppa sekä voimatasapaino- ryhmät koettiin erittäin tärkeäksi. Lähestulkoon yhtä monta vastaajaa toivoi kuntosalin starttikursseja kuntosalilla sekä ulkokuntosalin laiteopastuksia.

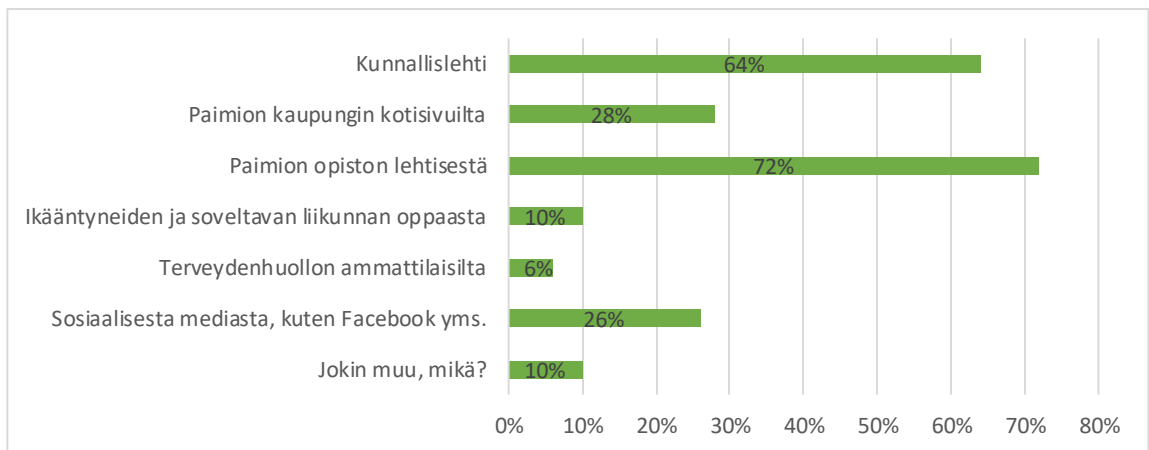
Huomioitavaa on, että kyselyyn vastaajat olivat perusjoukoltaan aktiivisia liikkuja, kuitenkin nyt koronan jälkeen 5 prosenttia vastaajista kaipasi apua tai tukea liikunnan aloittami-



seen. Myös 5 prosenttia vastaajista oli kiinnostunut osallistumaan ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan. Avoimessa vastauskentässä nousi esille muun muassa hiihdon opetusta sekä aikuisille suunnattua uinnin opetusta.

Kysymyksessä 23 kysyttiin toiveita, miten harrastuspaikkoja pitäisi kehittää. Tässä avoimessa kysymyksessä nousi monessa vastauksessa esille liikuntapaikkojen lämpötila, siisteys sekä ilmanvaihto. Liikuntatilat koettiin liian kylmiksi ikääntyneille. Osa vastaajista toivoi väljempiä liikuntatiloja. Myös liikuntatilojen esteettömyys nousi vastauksissa esille. Toivottiin, että liikuntapaikat palvelevat myös ikääntyneitä. Vastauksissa nousi esille Paltanpuiston palvelukeskuksen remontin vaikutukset liikkumiseen sekä esteettömien tilojen puute. Ulkoliikuntapaikkoja toivottiin lisää, kuten muun muassa ulkokuntosaleja. Jokipuiston ulkoilualueelle toivottiin wc:tä. Katujen ja polkujen talvikunnossapitoon toivottiin parannusta. Erityiskiitoksen sai Vähäjoenpolun talvikunnossapito.

Kysymyksessä 24 kysyttiin, onko korona-aika herättänyt toiveita tai tarpeita ikääntyneiden liikunnan kehittämiseen. Tähän avoimeen kysymykseen nousi erityisesti toive ohjatuista kävelyryhmistä eri puolilla Paimiota. Parveke- ja pihajumppia toivottiin jatkossakin taloyhtiöiden pihoilla sekä yksilöllistä kuntosaliohjausta. Lisäksi toivottiin pallopelejä sekä kortti- ja lautapeliryhmiä. Uimahalliin toivottiin takaisin Hydrohex -allasharjoittelua, jonka avulla pystyi omatoimisesti jumppaamaan.



Kuva 16. Miten saat parhaiten tiedon ikääntyneiden liikuntapalveluista ja -ryhmistä

Kyselyyn vastanneilta haluttiin tiedustella, mitä tiedotuskanavaa käyttäen saa parhaiten tiedon kunnan tuottamista liikuntapalveluista sekä -ryhmistä (kuva 16). Tähän monivalintakysymykseen vastaajilla oli mahdollisuus valita useamman itselle sopivan vaihtoehdon. Valtaosa vastaajista 72 prosenttia koki parhaimmaksi tietolähteeksi Paimion opiston lehtisen. Lehtinen ilmestyy kerran vuodessa elokuun aikana jokaiseen paimiolaiseen kotitalouteen. Lehtisessä on opiston kurssien lisäksi tiedot myös kunnan vapaa-aikapalveluiden,

kirjaston sekä kulttuurin palveluista, joten on hyvin kattava ja monipuolinen tietolähde kunnan palveluista. Seuraavaksi eniten 63 prosenttia vastanneista koki Kunnallislehden hyväksi markkinointikanavaksi. Paimion kaupungin www-sivujen kautta tietoa harrastusryhmistä sai 28 prosenttia vastanneista ja sosiaalisesta mediasta, kuten Facebookista 26 prosenttia vastanneista. Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan oppaasta tietoa haki 11 prosenttia vastanneista. Vain 6 prosenttia vastanneista ilmoitti saaneensa tiedon liikuntaryhmistä terveydenhuollon ammattilaisilta. Avoimessa vastauskentässä ilmoitettiin, että liikuntaryhmistä tiedotettiin suoraan ohjaajan, ystävien ja tuttavien välityksellä sekä suoraan sähköpostilla tai tekstiviestillä. Vastaajien mukaan paras ilmoittautumiskäytäntö liikuntaryhmiin on joko puhelimella ilmoittautuminen tai internetin välityksellä.

### 8.7 Tuloksista saadut johtopäätökset

Kyselyn tulokset osoittivat, että päivittäin liikuntaa harrastavien määrä oli pysynyt lähes tulkoon samana ennen koronavirusepidemiaa ja sen aikana. Myös 5–6 kertaa viikossa liikuvien määrä oli lisääntynyt 16 prosentista 23 prosenttiin. Huomioitavaa oli erityisesti se, että ne vastaajat, jotka liikkuvat ennen koronavirusepidemiaa 1–2 kertaa viikossa tai harvemmin, niiden vastaajien määrä oli koronavirusepidemian aikana vähentynyt ja vastavasti harvemmin kuin kerran viikossa tai en harrasta liikuntaa määrä oli kasvanut. Todennäköisesti ne vastaajat, jotka liikkuvat ennen koronavirusepidemiaa 1–2 kertaa viikossa ohjatuissa liikuntaryhmissä, niiden jäädessä tauolle, ei ollut sisäsyntyistä motivaatiota jatkaa liikuntaa omatoimisesti tai liikkumisen rajoite esti liikkumisen.

Kyselyyn vastanneita pyydettiin vielä itse arvioimaan liikkumiskäyttäytymistään koronavirusepidemian aikana. Vastaajista 31 prosenttia ilmoitti liikkuvansa vähemmän kuin ennen. 6 prosenttia ilmoitti liikkuvansa enemmän ja vastaajista 35 prosenttia oli sitä mieltä, ettei liikkumisessa ole tapahtunut muutosta. Vastaajia pyydettiin vielä arvioimaan omaa liikkumistaan verrattuna liikuntapyramidiin (kuva 1). Tämän kysymyksen tavoitteena oli herättää vastaajia miettimään omaa liikkumistaan ja mihin asioihin olisi jatkossa hyvä kiinnittää huomiota, jotta UKK-terveysliikuntasuosituksot täyttyisivät. Pääasiassa vastaajat olivat tyytyväisiä omaan liikkumiseen. Vuodenajoilla on vaikutusta liikuntasuositusten toteutumiseen. Kesällä tulee liikuttua enemmän kuin talvella. Monet vastaajista totesivat ja tiedostivat, että lihasvoimaa kehittävää liikuntaa olisi lisättävä.

Osa kyselyyn vastanneista olivat palanneet koronatilanteen helpottuessa takaisin liikuntaryhmiin. Vastaajat, jotka eivät olleen näin toimineet, ilmoittivat suurimmiksi syyksi arkuuden lähteä koronan takia liikkeelle, motivaation ja kiinnostuksen puutteen sekä toimintakyvyn heikkenemisen. Koronavirusepidemia ja siitä johtuvat rajoitukset vaikuttivat merkittävästi kaikkiin kolmeen käyttäytymisen alkulähteeseen, kyvykkyyteen, motivaatioon sekä

tilaisuuteen (Aittasalo 2020). Ikääntyneiden liikkumista rajoitettiin, ympäristö muuttui uuden uhan edessä ja kunnan tuottamat liikuntapalvelut jäivät tauolle. Kuntien, kuten myös Paimion tehtäväksi tulee kiritä koronasta aiheutuva velkataakka ja tehdä toimenpiteitä, jotta käyttäytymisen muutos saadaan jälleen käännettyä paremmaksi. Kunnilta vaaditaan ikääntyneiden motivointia, vaikuttamistoimia sekä politiikkatoimia houkuttelemaan ikääntyneet liikkeelle kohti liikunnallisempaa elämäntapaa ja hyvää arkea.

Oli kuitenkin ilahduttavaa huomata, että kyselyyn vastanneista osa oli löytänyt myös koronan aikana uusia liikuntaharrastuksia ja vapaa-ajanviettopaikoja, kuten esimerkiksi etäjumppat, padel-mailapelin ja luontokuvauksen sekä kirjojen lukemisen, savityöt ja neulonnan. Kyselyyn vastanneista monet kokivat etäjumppat hyväksi vaihtoehdoksi koronaviruksesta johtuvien rajoitusten aikana. Etäjumppat toimivat hyvin, mutta eivät korvanneet kasvokkain tapahtuvaa ohjausta. Ikääntyneiden etäliikuntatuokioiden tulevat tulevaisuudessa varmasti lisääntymään, sillä korona-aikana ikääntyneet rohkaistuivat käyttämään tietokonetta. Koronavirusepidemian aikana saatujen positiivisten palautteiden perusteella Paimion opiston kurssitarjontaan lisättiin syksyllä 2021 etäyhteydellä toteutettuja liikuntaryhmiä sekä hybridi -mallilla toteutettuja liikuntaryhmiä, jossa asiakas voi olla mukana joko paikan päällä tai etäyhteydellä (Paimion opisto 2021).

Valtion liikuntaneuvoston teettämän Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaa -julkaisun (2020, 39) mukaan ikääntyneiden liikkuminen vähentyi ennakoitua vähemmän ja monilla jopa lisääntyi poikkeusolojen aikana, vaikkakin yli 70-vuotiaita kehoitettiin pysyvän kotioloissa. Erityisesti piha- ja puutarhatyöt, hyötyliikunta ja luontoliikunta lisääntyivät, sillä liikuntapaikat suljettiin ja liikuntaryhmät jäivät tauolle. Huomioitavaa on se, että liikuntaneuvoston teettämä kysely tehtiin kevään 2020 aikana, jolloin ikääntyneet mielellään olivat ulkona piha- ja puutarhatöissä ja korona-aikaa oltiin eletty varsin lyhyen ajan.

Paimiolaisille ikääntyneille teetetystä kyselyssä vastaavasti oltiin eletty lähes kaksi vuotta poikkeusoloissa, joten muutos liikuntakäyttäytymisessä oli selvemmin havaittavissa. Koronavirusepidemiasta johtuvien rajoitusten vaikutuksesta ikääntyneiden liikkumiskäyttäytymiseen ja liikkumiseen -kyselyssä ne vastaajat, jotka olivat omaksuneet liikunnallisen elämäntavan jo ennen koronavirusepidemiaa, jatkoivat aktiivisesti liikkumistaan myös koronaviruksen aikana. Vastaavasti ne vastaajat, joiden liikkuminen oli ennen koronavirusepidemiaa 1-2 kertaa viikossa olivat vähentäneet entisestään tai lopettaneet liikkumisen kokonaan. Syyt, miksi vastaajat eivät olleet ilmoittautuneet mukaan Paimion liikuntapalveluiden tai Paimion opiston liikuntaryhmiin olivat oman tai läheisen sairaus tai heikentynyt toimintakyky, motivaation puute sekä arkuus lähteä koronaviruksen takia liikkeelle. Yksi merkittävä painopistealue kyselyissä oli uimahalli Solinan tuleva remontti sekä miten Paimion liikuntapalveluiden pitäisi huomioida ikääntyneiden vesiliikunnan tarve. Vastauk-

sisä nousee erityisesti kuljetukset lähikuntien uimahalleihin ja toivottiin myös tutun turvallisen ohjaajan läsnäoloa sekä mahdollisuutta ohjattuun vesijumppaan. Lisäksi toivottiin retkiä sekä muita korvaavia liikuntamuotoja. Tähän toiveeseen tullaan vastaamaan ja kuljetuksia lähiuimahalliin järjestetään kerran viikossa. Ikääntyneille suunnattuja liikunnallisia kulttuuri- ja kylpyläretkiä on myös tarkoitus jatkossa toteuttaa hieman useammin.

Kyselyyn vastanneet saivat esittää myös toiveita siitä, millaisia liikuntaryhmiä toivoisivat tulevaisuudessa. Paimiolaiset ikääntyneet toivovat jatkossakin pitkälti samoja liikuntaryhmiä, mitä ollaan ennen koronavirusepidemiaa toteutettu. Lisäksi toivottiin erityisesti kuntosalin starttiryhmiä, voima- ja tasapainoryhmiä, ohjattuja kävelyryhmiä, ulkokuntosalilaitteiden opastuksia sekä liikuntaneuvontaa ja apua liikunnan aloittamiseen. Mielestäni nämä kaikki toiveet ovat toteuttamisen arvoisia ja juurikin niitä toimenpiteitä, joita kunnalta nyt vaaditaan, jotta voidaan kiertää umpeen koronaviruksen aiheuttamia negatiivisiin vaikutuksia.

## 8.8 Kehittämissuunnitelman työstöprosessi

Tulevien vuosien ikääntyneiden määrän merkittävä kasvu, koronavirusepidemiasta johtuva liikkumattomuus sekä tuleva sote-uudistus vaikuttivat merkittävästi siihen, että Paimiossa nähtiin tarpeelliseksi käynnistää ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma. Paimion kaupungin ikääntyneiden kehittämissuunnitelman laadinta vuosille 2022-2026 on tavoitteellinen projekti ja tietyn ajan kestävä prosessi (kuva 17), joka johtaa tiettyyn lopputulokseen. Jotta ikääntyneiden kehittämissuunnitelma onnistuisi, pitää se suunnitella, organisoida, toteuttaa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelman laadinta käynnistettiin tammikuussa 2022 taustatiedon kirjoittamisella. Moniammatillinen työryhmä kokoontui kehittämissuunnitelman aikana kaksi kertaa. Lisäksi oli vielä erilliset kokoukset, jossa käsiteltiin muun muassa uimahallin henkilökunnan työtehtäviä remontin aikana sekä Paimion opiston tulevaa kurssitarjontaa, jossa huomioidaan ikääntyneiden liikunnan tarpeet.



Kuva 17. Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelman prosessikuvaus

Paimion liikuntapalveluiden liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori oli kokousten koollekutsujana. Ensimmäisessä kokouksessa olivat mukana liikunta- ja hyvinvointikoordinaattorin lisäksi, Paimion opiston liikuntasuunnittelija, vanhuspalveluiden fysioterapeutit sekä hyvinvointikortteli- hankkeen hanketyöntekijä. Ensimmäisen kokouksen tavoitteena oli avata kunnan eri toimijoiden liikunnan nykytilaa. Kokouksessa täsmennettiin kyselyihin pohjaten ikääntyneiden liikunnan nykytila, joka on haastava. Toimintakyvyltään heikentyneiden liikuntaryhmissä on ollut vähemmän osallistujia, joka saattaa olla merkitä siitä, että tässä ryhmässä on toimintakyky entisestään heikentynyt. Koronavirusepidemia oli sen verran pitkä, että liikkumiskäyttäytyminen ja käyttäytymisen muuttaminen saattaa olla haastavaa ja vaatii toimenpiteitä saada ikääntyneet jälleen takaisin liikuntaryhmiin. On myös tiedossa, että COM B-mallin tilaisuus -kohdassa on ollut haastetta (kuva 4).

Merkittävä muutos on, että ikääntyneiden keskeinen liikuntapaikka uimahalli menee toukuussa 2022 remonttiin ja Paltanpuiston palvelukeskuksen esteetön kuntosali on vielä kesän 2022 kiinni. Ensimmäisen kokouksen yksi merkittävä anti oli se, että koronaviruksen vaikutukset ikääntyneiden liikkumiskäyttäytymiseen ja toimintakykyyn on tiedostettu ja siitä käydään keskustelua. Kokouksessa nousi esille sote-uudistus ja mitä ennaltaehkäiseviä vanhuspalveluiden fysioterapeuttien tuottamia palveluita jää kuntaan sote-uudistuksen jälkeen.

Seuraavassa kokouksessa mietittiin toimenpiteitä. Tähän kokoukseen osallistuivat vapaa-aikatoimen päällikkö, liikuntasuunnittelija, Paimion opiston rehtori, opiston liikuntasuunnittelija sekä kokoonkutsujana liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori. Tässä kokouksessa käytiin yksityiskohtaisesti läpi ikääntyneille teetetyn kyselyn vastauksia, mitä toiveita ja tarpeita vastauksissa nousi esille sekä tarvittavia toimenpiteitä. Ikääntyneiden teetetyn kyselyn vastauksia ja liikuntatoiveita hyödynnetään jo kevään aikana Paimion opiston tulevan kauden liikuntakurssien suunnitteluissa. Vastauksissa nousi esille muun muassa ohjatut kävelyryhmät, jota vapaaehtoiset voisivat lähteä ohjaamaan ja Paimion opisto järjestäisi heille suunnatun kävelyryhmän ohjaajakoulutuksen. Keskusteluun nousivat erityisesti käytössä olevat resurssit, kuten ohjaajaresurssit, uimahallin henkilökunnan resurssit, ikääntyneille soveltuvat liikuntatilat sekä järjestöjen ja yksityisten palvelutuottajien järjestämät liikuntapalvelut ikääntyneille.

Kyselyn vastauksissa nousi esille, että monilla liikuntaharrastus oli jäänyt koronan takia ja kaivattiin tukea ja kannustusta liikunnan aloittamiseen. Tähän ongelmaan päätettiin myös heti puuttua ja toteuttaa kevään aikana Ikiliikkuja -tapahtumaviikko. Ajatuksena oli, että viikon aikana on mahdollisuus päästä tutustumaan Paimion opiston ja liikuntapalveluiden liikuntaryhmiin maksutta ja käynnistetään kolmella alueella korttelikävelyt. Tämän tapahtuman suunnitteluun koottiin erillinen suunnittelutyöryhmä.

Paimion kaupungissa käydään kevään 2022 aikana palveluliikenteen kilpailutus. Paimion vanhusneuvostolta pyydettiin erillistä lausuntoa palveluliikenteen toiminnasta. Vanhusneuvoston lausunnossa kirjattiin tavoitteeksi, että palveluliikenteen, kunnan ja järjestöjen tuottaman palveluiden on tuettava toisiaan. Jatkossa palveluliikenteen ja kunnan tuottamien palveluiden, kuten liikuntapalveluiden tulee muodostaa toiminnallisia palveluketjuja. Palveluliikenteen tärkein tehtävä on mahdollistaa kuntalaiset palveluiden äärelle. Kunnan tuottamat palvelut ovat vaikuttavia vasta silloin, kun kuntalaiset tulevat palveluiden piiriin ja käyttävät säännöllisesti palveluita. Toiminnallinen palveluketju ja ikääntyneen kokonaisvaltainen huomioiminen kirjattiin ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelman visioksi.

Yhteisten kokousten pohjalta ja vastausten pohjalta laadittiin ikääntyneiden liikuntasuunnitelman painopistealueet tuleville neljälle vuosille. Suunnitelman kannalta on merkittävää se, millaista ikääntyneille soveltuvaa liikuntaa voidaan toteuttaa vesiliikunnan tilalle uimahalli Solinan remontin aikana. Käytettävien tilojen kannalta on kuitenkin positiivista se, että Paltanpuiston palvelukeskuksen remontti valmistuu kesän 2022 aikana ja uimahalli Solinan kuntosalitoiminta jatkuu väliaikaisissa tiloissa. Moniammatillisen työryhmän on hyvä jatkossakin säännöllisesti kokoontua ja arvioida tavoitteiden toteutumista sekä päivittää kehittämissuunnitelmaa tuleville vuosille.

## 9 Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma 2022-2026

Ikääntyneiden liikunnan 20-sivuinen kehittämissuunnitelma on laadittu hankitun tiedon, kyselyn vastausten, moniammatillisten kokousten sekä käytettävien resurssien perusteella. Kehittämissuunnitelmalla on tavoitteena saada muutosta aikaan ja vastata tulevaisuuden haasteisiin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole oleellista vastausten vertailukelpoisuus vaan se, miten vastaukset tulevat vaikuttamaan ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelmaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kyselyiden avulla on tarkoitus saada sisällöllistä suuntaa päätöksentekoihin suunnitelmissa tai projekteissa (Vilka 2003, 60-62).

Paimion kaupungin liikunta- ja hyvinvointikoordinaattorina sekä ikääntyneiden liikunnan vastaavana kannoin suurimman vastuun ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelman laatimisesta sekä organisoinnista ja kokousten koollekutsujana. Ikääntyneiden liikuntasuunnitelma on tehty vastaamaan tulevien vuosien tarpeet huomioiden. Koronaviruksen vaikutukset ikääntyneiden kokonaisvaltaisessa toimintakyvyssä, liikuntakäyttäytymisen muutokset näkyvät vielä pitkään kunnan hyvinvoinnin tilassa. Väestön ikääntyminen lisää palveluntarpeita kunnille. Sote-uudistuksen jälkeen kunnille, kuten myös Paimiolle merkittävä vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyöstä, joten hyvä ennalta ehkäisevä toiminta edellyttää suunnitelmallisuutta (Luukkainen 4.2.2022).

Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelmassa (liite 3) on kuvattu ikääntyneiden liikunnan nykytila ja käytössä olevat resurssit, ikääntyneiden liikuntaa järjestävät eri toimijat, omatoimista liikuntaa kannustavat toimenpiteet sekä ikääntyneille soveltuvat sisä- ja ulkoilikutapaikat. Ikääntyneiden kehittämissuunnitelmassa on nostettu esille kahdeksan keskeistä tavoitetta toimenpide-ehdotuksineen sekä määritelty vastuutaho tai -tahot tavoitteen toteuttamiselle. Kehittämissuunnitelmassa on erityisesti nostettu esille kunnan monialainen yhteistyö.



Kuva 18. Ikääntyneiden liikunnan monialainen yhteistyö

## 10 Pohdinta

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli laatia Paimion kaupungille ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2022–2026. Kehittämissuunnitelman laatimisessa hyödynnettiin paimiolaisille ikääntyneille teetettyä kyselyä koronavirusepidemiasta johtuvien rajoitusten vaikutuksesta ikääntyneiden liikkumiskäyttäytymiseen ja liikkumiseen. Kyselyssä esiin nousseiden tarpeiden pohjalta laadittiin kahdeksan tavoitetta toimenpide-ehdotuksineen sekä määriteltiin vastuutahot.

Koronavirusepidemia on hyvin ajankohtainen ilmiö ja sen vaikutuksia on erittäin tärkeää tutkia. Koronaviruksen vaikutuksista ikääntyneiden liikuntakäyttäytymiseen ja liikkumiseen saatiin paikallisesti hyvää tietoa toimeksiantajan näkökulmasta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, onko Paimion liikuntapalveluiden sekä Paimion opiston ikääntyneiden liikuntaryhmissä osallistuneiden liikkuminen vähentynyt koronan aiheuttamien rajoitusten aikana sekä mitkä ovat ikääntyneiden liikunnan motiivit ja esteet. Tässä opinnäytetyössä haluttiin myös selvittää millaisia liikuntapalveluita ikääntyneet toivovat ja miten huomioidaan ikääntyneiden liikkumisen tarpeet Paimion uimahalli Solinan remontin aikana.

Kyselyn tulokset osoittivat, että liikunnallisen elämäntavan omaksuneet aktiivisesti liikkuneet ikääntyneet olivat aktiivisia myös koronavirusepidemian aikana. Vastaavasti ne vastaajat, jotka liikkuvat ennen epidemiaa 1-2 kertaa viikossa, liikkuminen oli vähentynyt entistään tai loppunut kokonaan. Osa vastanneista olivat palannut takaisin liikuntaryhmiin. Vastaajat, jotka eivät olleet, ilmoittivat syyksi toimintakyvyn laskun tai sairauden, motivaation puutteen tai arkuuden lähteä koronavirusepidemian aikana liikkeelle. Kyselyssä saatiin vastauksia vastausongelmiin eli toiveita ikääntyneiden liikuntapalveluihin sekä toiveita ja tarpeita Paimion uimahallin Solinan remontin aikaiseen liikuntaan.

Tätä työtä voidaan pitää mielestäni onnistuneena ja sen tuottamaa tietoa hyödyllisenä ja tarpeellisenä Paimion kaupungille. Toiminnallisessa opinnäytetyössä hyödynnettiin määrällistä tutkimusta. Tutkimuksen arvioinnissa huomioidaan tutkimuksen luotettavuutta eli reliabiliteettiä sekä tutkimuksen pätevyyttä eli valideettiä. Tutkimuksen validius tarkoittaa sitä, että käytetyt mittarit tai tutkimusmenetelmät mittaavat sitä, mitä tutkimuksessa oli tarkoituskin mitata. Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa vastaavasti tuloksen tarkkuutta. (Vilka 2015, 193-194.) Kyselyn vastausmäärä oli erittäin hyvä ja tutkimusta voidaan pitää luotettavana sekä pätevänä. Tutkimuksella saatiin vastaukset esitettyihin tutkimusongelmiin. Tutkimuksen kohderyhmä oli rajattu 160 henkilön otos Paimion liikuntapalveluiden sekä Paimion opiston asiakkaista. Sukupuolijakaumaa ei kyselyn lähettämisen yhteydessä laskettu. Kyselyyn vastanneista vain 13 prosenttia oli miehiä. Sukupuolijakaumaan



vaikutti se, että liikuntaryhmiin osallistuneet olivat pääosin naisia. Miesten toiveita ja tarpeita ei tällä kyselyllä saatu riittävän hyvin huomioitua. Sähköisen Webropol-kyselyn täytäneiden oli vastattava jokaiseen kysymykseen päästääkseen kyselylomakkeessa eteenpäin. Tämä vaikutti positiivisesti vastausten tuloksiin.

Kyselyn tuloksia on käyty läpi moniammatillisen työryhmän kokouksessa. Kokouksessa on käsitelty ikääntyneiden liikunnan nykytilaa sekä pohdittu, millaisia liikuntaryhmiä Paimiossa on tarjolla hyväkuntoisille senioreille, toimintakyvyltään heikentyneille ikääntyneille sekä kotihoidon piirissä oleville ikääntyneille. Kokouksessa on pohdittu rajanvetoa Paimion opiston ja liikuntapalveluiden välillä sekä ikääntyneen palvelupolkua kunnan, Paimion opiston, järjestöjen ja tulevan hyvinvointialueen välillä. Esille on nostettu mahdolliset tarpeet ikääntyneiden liikuntaan tarvittavasta ohjaajaresursseista, ikääntyneiden liikuntaan soveltuvista tiloista sekä mahdollisesta koronan uudesta aallosta ja varautumisesta siihen. Yhteisten kokousten pohjalta, tutkitun teoreettisen tiedon sekä koronaviruksen vaikutuksesta ikääntyneiden liikkumiskäyttäytymiseen ja liikkumiseen syntyi ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2022–2026.

### **10.1 Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelman jatkotoimenpiteet**

Paimion kaupungissa ei ole tehty aikaisemmin liikuntasuunnitelmaa. Liikuntasuunnitelman tekemistä on aloitettu, mutta työ on vielä kesken. Ikääntyneiden tai soveltavan liikunnan suunnitelmaa ei ole myöskään tehty aikaisemmin. Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma kytkeytyy jatkossa osaksi Paimion kaupungin liikuntasuunnitelmaa. Tutkija Timo Ala-Vähälän teettämän soveltavan liikunnan tila kunnissa -kyselyn mukaan joka kolmannella kunnalla oli jokin soveltavan liikunnan suunnitelma tai suunnitelma, johon kytkeytyi sekä soveltava että ikääntyneiden liikunta. Tähän toivottiin jatkossa parannusta, sillä suunnitelmallisuus parantaa ikääntyneiden liikuntapalveluiden koordinoitua ja kehittämistä. (Ala-Vähälä 2021b.)

Lounais-Suomen aluehallintovirasto on nostanut soveltavan liikunnan suunnitelman tarpeellisuuden esille soveltavan liikunnan tila kunnissa -kyselyn (Ala-Vähälä 2021a) tulosten jälkeen. Paimion kaupunki ja Turun kaupunki ovat mukana pilotoimassa ja testaamassa huhti- ja toukokuun 2022 tutkija Timo Ala-Vähälän teettämää soveltavan liikunnan strategista työkirjaa, jonka pohjalta kunnat voivat tehdä jatkossa soveltavan liikunnan suunnitelmaa. Toiminnallisen opinnäytetyön ansiosta Paimiossa on nyt olemassa hyvä pohja ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelmasta, joten suunnitelmaa on helpompaa lähteä laajentamaan erityistä tukea tarvitseville kuntalaisille, sillä osittain tarpeet ja toiveet liikunnalle ovat lähestulkoon samat.

Koronavirusaika on ollut odotettua pidempi. Koronavirusepidemia vaikutti merkittävästi ikääntyneiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä liikuntakäyttäytymiseen. Nyt on konkreettisten toimenpiteiden aika ja poikkeusaikana syntyneiden hyvien käytäntöjen juurruttaminen pysyväksi toiminnaksi. Ikääntyneiden määrä tulee merkittävästi lisääntymään lähivuosina, joten lisääntyneeseen palvelutarpeeseen kunnan on pystyttävä vastaamaan. Miten saada ikääntyneet asiakkaat pitkän tauon jälkeen takaisin liikuntaryhmiin? Millaisia liikuntaryhmiä on hyvä ottaa kunnan palvelutarjontaan ja millaisia resursseja se vaatii? Miten yhteistyöllä luodaan ikääntyneitä palvelevia toiminnallisia palveluketjuja? Millaisia lähiliikuntapaikkoja kunnalla on tarjolla ikääntyneille ja miten niitä jatkossa kehitetään? Miten tullaan huomioimaan Paimion uimahalli Solinan remontti vuosille 2022-2023? Mitä palveluita liikuntapalveluiden sekä Paimion opiston on hyvä tarjota remontin aikana?

Nämä kaikki edellä mainitut kysymykset on nostettu esille ikääntyneiden liikunnan moniammatillisessa työryhmässä sekä tarpeet tiedostettu. Mielestäni on ollut erittäin hyvä, että koronaviruksesta johtuneet negatiiviset vaikutukset ikääntyneiden kokonaistavalliseen hyvinvointiin, liikkumiseen ja liikkumiskäyttäytymiseen on nostettu esille, haasteet on tiedostettu ja niihin on heti myös reagoitu tai reagoidaan.

Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelman työprosessi oli erittäin antoisa. Toimin Paimion kaupungilla liikunta- ja hyvinvointikoordinaattorina ja vastaan ikääntyneiden liikunnasta, joten koen ikääntyneiden liikunnan edistämistyön erittäin tärkeäksi. Halusin ehdottomasti tehdä opinnäytetyönä jotain konkreettista ja merkityksellistä, jolla voidaan monialaisesti edistää ikääntyneiden terveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta. Opinnäytetyöprosessin myötä sain lisää varmuutta projektijohtamiseen sekä liikunnan kehittämistyöhön, jota minulta jatkossa vaaditaan liikunta- ja hyvinvointikoordinaattorina sekä liikunnan asiantuntijana. Opinnäytetyöprosessin kautta sain erinomaisia työkaluja tiedolla johtamiseen ja tutkitun tiedon hyödyntämiseen liikunnan edistämistyössä, jota varmasti myös jatkossakin hyödynnän.

Käyttäytymisen muutospyörä ja sen ymmärtäminen oli ehdottomasti tämän opinnäytetyöprosessin yksi tärkeimmistä oivalluksista, jota haluaisin ehdottomasti opiskella vielä lisää. Miten vaikuttamistoimilla voidaan innostaa kohti liikunnallista elämäntapaa tai vastaavasti lannistaa, miten vastaavasti politiikkatoimilla voidaan rajoittaa tai lisätä kuntalaisten liikuntaa. Liikunnan edistämistyössä on ehdottomasti ymmärrettävä ihmisten käyttäytymistä ja mitkä tekijät käyttäytymiseen vaikuttavat. Miten voidaan vaikuttamistoimenpiteillä, kuten esimerkiksi liikunnan ammattilaisen asiantuntijuudella, empaattisuudella ja hyvillä vuorovaikutustaidoilla vaikuttaa asiakkaan liikuntakäyttäytymiseen. Millainen vaikuttavuus liikuntakäyttäytymiseen on politiikkatoimilla, kuten rajoittamisella, suosituksilla, verotuksella sekä palveluiden määrällä ja saavutettavuudella. Käyttäytymisen muutospyörää ja sen

ymmärtämistä pitäisi vielä enemmän hyödyntää kunnan eri toimialoilla, kuten esimerkiksi liikuntapalveluissa sekä teknisellä toimialalla että kunnallisessa päätöksenteossa.

Koronavirusepidemia synnytti myös uusia innovatiivisia ratkaisumalleja, kuten parvekejumppat sekä -konsertit. Liikuntapalvelut vietiin lähelle ikääntyneen arkea ja jumppaan saatiin houkuteltua mukaan myös niitä ikääntyneitä, jotka eivät muuten käyttäneet kunnan liikuntapalveluita. Lähiliikuntapalveluita, kuten parvekejumppia, lähiöjumppia sekä ohjattuja korttelikävelyitä toivottiin kyselyssä myös jatkossakin. Toivottuja lähiliikuntapalveluita on tarkoitus järjestää tulevan kevään ja kesän aikana sekä Paimion opiston toimesta kouluttaa vapaaehtoisia korttelikävelyiden ohjaajiksi. Tämä toimintamalli on hyvä juurruttaa jatkossakin kunnan pysyväksi toimintamalliksi, jotta tavoitetaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ikääntyneet.

## 10.2 Tulevaisuuden näkymät

Kuntien toimintaan tulee vaikuttamaan sote- uudistuksen voimaantulo vuonna 2023. Ennaltaehkäisevät palvelut jäävät kuntiin ja siten liikuntapalveluiden ennaltaehkäisevä rooli korostuu entisestään. Merkittävää on se, että ikääntyneiden liikuntapalveluiden keskeinen yhteistyökumppani sosiaali- ja terveystieteiden palvelut siirtyvät maakuntiin ja yhteistyötä on rakennettava uuden yhteistyökumppanin kanssa (Ala-Vähälä 2021b). Miten liikuntapalveluiden yhteistyö uuden kumppanin hyvinvointialueen kanssa toteutuu jää nähtäväksi ja myöhemmin arvioitavaksi.

Paimion kaupungin keskeisin tehtävä on kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Mielestäni kaikki keinot ja innovatiiviset ratkaisumallit, joilla voidaan edistää kuntalaisten terveyttä, hyvinvointia sekä osallisuutta ovat tervetulleista. Yksi merkittävä liikkumisen este on pitkät etäisyydet ja kuljetusten puute. Etäyhteydellä tapahtuva liikuntatuokio mahdollistaa myös syrjäkylillä asuvan osallistumisen liikuntatuokioon, vaikka ei täysin korvaa liikuntaryhmien sosiaalisuutta. Tätä toimintamallia on ehdottomasti kehitettävä ja vietävä eteenpäin.

Kuntien päätöksenteossa kehoitetaan tekemään ennakkovaikutusten arvioita päätöksistä, jotka kohdistuvat tai vaikuttavat kuntalaisiin ja palveluihin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b). Koronavirusepidemia eteni nopeasti ja Suomen hallituksen oli tehtävä nopeita päätöksiä ilman ennakkovaikutusten arviointia. Liikunnan ennakkovaikutusten arvioinnin kannalta vaakakupissa olivat sekä koronaviruksen vaarallisuus että rajoitustoimenpiteet, jotka lisäsivät liikkumattomuutta, yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Liikuntakentässä on yhä enemmän nostettu keskusteluun liikunnan ennakkovaikutusten arviointi kunnallisessa päätöksenteossa. Mikäli koronavirusepidemia jälleen kiihtyy syksyn aikana, on syytä

tehdä ennakkovaikutusten arviointia ennen kuin liikuntapaikkoja suljetaan tai liikuntaryhmiä keskeytetään sekä nostaa esille mahdolliset hyödyt, haitat, mahdolliset ristiriidat ja huomioida väestön mahdollisuudet harrastaa liikuntaa epidemiasta huolimatta.

Ikääntyneiden määrä lisääntyy tulevien vuosien aikana merkittävästi. Kuntien, kuten myös Paimion on hyvä varautua lisääntyvää väestöryhmään ja heidän tarpeisiin. Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelmassa on nostettu esille keskeisiä tavoitteita ja toimenpiteitä aktiiviseen ikääntymiseen. Kunnan virkamiehiltä ja päättäjiltä vaaditaankin jatkossa yhteistä tahtotilaa viedä kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia edistäviä linjauksia eteenpäin ja tavoitella ikääntyneiden hyvää elämänlaatua. Jokainen meistä ikääntyy, kunnan virkamiehet eläköityvät ja päättäjät vaihtuvat nuorempiin. On siis syytä pysähtyä hetkeksi ja miettiä, millaisessa ikääntyneen arjessa itse haluaisit elää? Haluatko elää aktiivista, osallistavaa ja onnellista arkea ikääntymisen tuomista haasteista huolimatta vai haluatko elää yksin, syrjäytyneenä, palveluiden ulkopuolella odotellen ajan kulumista ja ”taivaan porttien avautumista”. Oletan, että me kaikki tiedämme oikean vastauksen, ilman sen laajempaa tutkimusta.

## Lähteet

- Aittasalo, M. 2017. Liikuntatieteen päivät 31.8.2017. Käyttäytymisen muutospyörä (BCW) työkalu liikunnan edistämiseen. Luettavissa: [https://www.lts.fi/media/lts\\_tapahtumat/ltp17/aittasalo\\_minna\\_liikuntamotivaatio-teemasessio.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_tapahtumat/ltp17/aittasalo_minna_liikuntamotivaatio-teemasessio.pdf). Luettu: 1.2.2022
- Aittasalo, M, Hankonen, N. Nupponen, R. Seppälä, T. 2017. UKK-Instituutti. Käyttäytymisen muutospyörä. UKK-instituutti. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/edistamismallit/kayttaytymisen-muutospyora/>. Luettu: 7.1.2022
- Aittasalo, M. 2020a. UKK-Instituutti. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. Luettu: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/> Luettu: 7.1.2022
- Aittasalo, M. 2020b. UKK-Instituutti. Terveys- ja liikuntakäyttäytymisen muutos. Luettavissa: [https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen-muostos/](https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen-muutos/). Luettu: 8.1.2022
- Ala-Vähälä, T. 2021a. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Luettavissa: [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/09/Soveltavan\\_liikunnan\\_tilanne\\_kunnissa\\_2019\\_saavutettava.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/09/Soveltavan_liikunnan_tilanne_kunnissa_2019_saavutettava.pdf). Luettu: 17.2.2022
- Ala-Vähälä, T. 2021b. Liikunta & Tiede –lehti. Soveltava liikunta- pieni osa kunnan palveluita. Luettavissa: <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/soveltava-liikunta-pieni-osa-kuntien-liikuntapalveluja> Luettu: 29.12.2021
- Berg, T.2021. Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelu. Teoksessa Ahvo, L. Berg, T. Jalkanen-Meyer, A. Kaikkonen, H. Kannus, P. Timonen, L. Koivula, M. Käyhty, M. Rahikainen, M-L. Salmelin, M. & Suominen, M. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. 271 - 298. Gummerrus Kirjapaino Oy, Jyväskylä
- Folkhälsomyndigheten 2022. Fysisk Aktivitet. Luettavissa: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/fu-aktivitet>. Luettu: 8.4.2022
- Folkhälsomyndigheten 2020. Syfte bakgrund fragorna nationella folkhalsoenkaten. Luettavissa: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/83f7ecf1e2a943ab8d4cf5d32e812f34/syfte-bakgrund-fragorna-nationella-folkhalsoenkaten.pdf>. Luettu: 8.4.2022

Jyväkorpi, S., Havas, A., Uurtamo, A., Karvinen, E. 2014. Ikäihmisten liikunta ja ravitse-  
mus –opas ohjaustyöhön. Hämeen kirjapaino Oy. Tampere

Kaikkonen, H. 2021. Sykeohjattu liikunta ja kuntosaliharjoittelu ikääntyneillä. Teoksessa  
Ahvo, L. Berg, T. Jalkanen-Meyer, A. Kaikkonen, H. Kannus, P. Timonen, L. Koivula, M.  
Käyhty, M. Rahikainen, M-L. Salmelin, M. & Suominen, M. Ikääntyvien liikunta, terveys ja  
toimintakyky. 219-242. Gummerrus Kirjapaino Oy, Jyväskylä

Kannus, P. 2012. Osteoporoosi, kaatumiset ja murtumat. Teoksessa Vuori, I. Taimela, S.  
Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 297-302. Kustannus Oy Duodemicim. Helsinki

Kantomaa, M. (toim.) 2020. Valtion liikuntaneuvosto, Koronapandemian vaikutukset väes-  
tön liikuntaan. Luettavissa: [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-con-  
tent/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-  
23.11.2020.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf). Luettu: 29.12.2021

Kehusmaa, S. Siltanen, S. Leppäaho, S. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 10/2021. Hyvin-  
vointi korona-aikana – tuloksia vanhuspalvelujen asiakastyytyväisyyskyselystä. Luetta-  
vissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141069/URN\\_ISBN\\_978-952-343-633-  
6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141069/URN_ISBN_978-952-343-633-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 7.1.2022

Keränen, K. 2014. Kunnan vuodet. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu

Koskinen, S.(toim.) Borodulin, K. Koponen, P. Koskinen, S. Lundqvist, A. Sääksjärvi, K.  
2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. Luetta-  
vissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTer-  
veys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTer-veys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 15.1.2022

Kujala, U. 2012. Nivelrikko ja nivelreuma. Teoksessa Vuori, I. Taimela, S. Kujala, U.  
(toim.) Liikuntalääketiede. 303-309. Kustannus Oy Duodemicim. Helsinki

Kulmala, T. 2021. Ikäihmisten liikunnan edistäminen vähentää kaatumisia ja säästää ra-  
haa. Luettavissa: [read://https\\_ukkinstituutti.fi/?url=https%3A%2F%2Fukkinsti-  
tuutti.fi%2Fliikkuminen%2Fliikkuminen-saastaa-rahaa%2Fikaihminen-liikkumisen-edista-  
minen-vahentaa-kaatumisia-ja-saastaa-rahaa%2F](https://ukkinstituutti.fi/?url=https%3A%2F%2Fukkinstituutti.fi%2Fliikkuminen%2Fliikkuminen-saastaa-rahaa%2Fikaihminen-liikkumisen-edista-minen-vahentaa-kaatumisia-ja-saastaa-rahaa%2F). Luettu: 31.12.2021

Kuntalaki 10.4.2015. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>. Lu-  
ettu: 6.1.2022

Kuntaliitto 2018. Kunnan johtaminen. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/laki/kunnan-toimielimet-ja-johtaminen/kunnan-johtaminen>. Luettu: 6.1.2022

Kuntaliitto 2021. Liikuntapalvelut. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut>. Luettu: 6.1.2022

Liikuntalaki 10.4.2015. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390>. Luettu: 6.1.2022

Livsmedelsverket 2021. Aptit, hälsa och näring för äldre. Luettavissa: [https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/aldre---rad-om-bra-mat/aptit-halsa-och-naring-for-aldre#N%C3%A4ringsbehov\\_f%C3%B6r\\_dig\\_som\\_%C3%A4r\\_%C3%B6ver\\_65](https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/aldre---rad-om-bra-mat/aptit-halsa-och-naring-for-aldre#N%C3%A4ringsbehov_f%C3%B6r_dig_som_%C3%A4r_%C3%B6ver_65). Luettu: 8.4.2022

Luukkainen, K. 4.2.2022. Johtava asiantuntija/ projektipäällikkö. Varsinais-Suomen alueellinen hyvinvointikertomus ja tilannekatsaus valmisteluun. Varsinais-Suomen hyte-koordinaattoriverkoston kokous. Microsoft Teams- kokous.

Michie S, van Stralen MM, West R. 2011. Behavior change wheel: A new method for characterizing and designing behavior change interventions. Implementation Science 2011,6:42. Luettavissa: <http://www.implementationscience.com/content/6/1/42>. Luettu: 7.1.2022

Middelkamp, J. 2018. Motivointi ja käyttäytymisen muutos. Fitra oy, EU

Nupponen, R., Suni, J. 2011. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I, Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta s. 212-226. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu

Näpärä, L. 2017. Haastattelun lajityypit. Luettavissa: <https://spoken.fi/2180/>. Luettu: 19.2.2022

Olympiakomitea s.a. Liikkumattomuuden kustannukset. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/liikuntapolitiikka/liikkumattomuuden-kustannukset/>. Luettu: 31.12.2021

Paimion kaupunki 2018. Paimion kaupungin kuntastrategia 2018-2022. Luettavissa: <https://www.paimio.fi/uploads/2022/05/7ad8d79f-paimion-kaupungin-strategia-2018-2022.pdf>. Luettu: 7.5.2022

Paimion kaupunki 2020. Paimion kaupunkiorganisaatiokaavio Luettavissa:  
<https://www.paimio.fi/uploads/2022/01/7c52fea3-organisaatiokaavio2020.pdf>. Luettu:  
7.5.2022

Paimion kaupunki 2021a. Paimion laaja hyvinvointikertomus 2021-2025. Luettavissa:  
<https://www.paimio.fi/uploads/2022/05/5f0df396-hyvinvointikertomus-2021-2025-kvalt-17112021.pdf>. Luettu: 7.5.2022

Paimion kaupunki 2021b. Paimion kaupungin tilinpäätöskirja 2020. Luettavissa:  
<https://www.paimio.fi/uploads/2022/03/7b1da7f1-tilinpaatoskirja-2020.pdf>. Luettu:  
7.5.2022

Paimio kaupunki 2022a. Paimion kuntakortti. Luettavissa: [https://storage.googleapis.com/kuntakortti/yksitt%C3%A4iset\\_kuntakortit/c1a5bff2ab1b1c4c/Paimio\\_kuntakortti.pdf](https://storage.googleapis.com/kuntakortti/yksitt%C3%A4iset_kuntakortit/c1a5bff2ab1b1c4c/Paimio_kuntakortti.pdf). Luettu: 7.5.2022

Paimion kaupunki 2022b. Paimion sivistys- ja vapaa-aikalautakunta 2021-2025. Luettavissa: <https://www.paimio.fi/kaupunki-ja-hallinto/paatoksenteko/lautakunnat/sivistys-ja-vapaa-aikalautakunta/>. Luettu: 7.5.2022

Paimion opisto 2021. Paimion opiston kurssitarjonta 2021-2022. Luettavissa:  
<https://www.opistopalvelut.fi/paimio/courses.php?l=fi#pos-1-15>. Luettu: 17.4.2022

Pöyhönen, E-S. 10.3 2021. Sosiaali- ja terveystoiminta. Paimion vanhusneuvoston kokous. Vanhuspalveluiden ajankohtaiset terveiset. Paimio.

Rantanen, T. 2012. Sarkopenia. Teoksessa Vuori, I. Taimela, S. Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede s. 286. Kustannus Oy Duodemicim. Helsinki

Rantanen, T. 2020. Tutkimusuutiset. Iäkkäiden elämänlaatu väheni vain vähän koronakevään liikkumisrajoituksista huolimatta. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2020/11/iakkaiden-elamanlaatu-aleni-vain-vahan-koronakevaan-liikkumisrajoituksista-huolimatta>. Luettu: 12.2.2022

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tammerprint, Tampere.



Rissanen, P. (toim.) Kestilä, L. Jokela, M. Härmä, V. 2021:3. Covid-19 epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Luettavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142536/THL\\_Rap3\\_2021-Covid-seuranta%20kev%C3%A4t%202021\\_f\\_web.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142536/THL_Rap3_2021-Covid-seuranta%20kev%C3%A4t%202021_f_web.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Luettu: 7.5.2022

Salmela-Aro, K& Nurmi, J-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa? motivaatiopsykologian perusteet. PK-kustannus, Jyväskylä.

Seeparsand, F. 2021. The Behaviour Change Wheel: using psychology to encourage healthier and more sustainable choices. Luettavissa: <https://www.dunnhumby.com/resources/blog/science-data/en/the-behaviour-change-wheel-using-psychology-to-encourage-healthier-and-more-sustainable-choices/>. Luettu: 21.1.2022

Sillanpää, E. 2016. Luettavissa: <https://www.voimaavanhuuteen.fi/content/uploads/2016/04/Iloa-ja-elinvoimaa-liikunnasta-Elina-Sillanp%C3%A4%C3%A4.pdf>. Luettu: 30.12.2021

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013:10. Muutosta liikkeellä. Luettavissa: [https://julkaisut.valneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Luettu: 28.12.2021

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Tiedote. Uusi koronavirus lisätään yleisvaarallisten tartuntatautien joukkoon – tavoitteena estää taudin leviäminen. Luettavissa: <https://stm.fi/-/uusi-koronavirus-lisataan-yleisvaarallisten-tartuntatautien-joukkoon-tavoitteena-estaa-taudin-leviaminen>. Luettu: 1.1.2022

Sosiaali- ja terveysministeriö ja työ- ja elinkeinoministeriö 2020. Hyvinvoinnin ja tasa-arvon vahvistaminen koronakriisin aikana ja sen jälkeen. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162283/VN\\_2020\\_19.pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162283/VN_2020_19.pdf?sequence=1). Luettu: 7.1.2022

Sotkanet s.a. Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan ikäisestä väestöstä. Luettavissa: <https://sotkanet.fi/sotkanet/taulukko/?indicator=s06MAAA=&region=szax-BAA=&year=sy5zsjbS0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202109301228>. Luettu: 8.2.2022

Säpyskä-Nordberg, M & Mansikka A-M. 5.11.2021. Ikäinstituutin suunnittelijat. Ikäinstituutin Varsinais-Suomen oppimisverkoston tapaaminen. Microsoft Teams-etäyhteys.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a. Ikääntyminen. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut>. Luettu: 11.4.2022

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b. Hyvinvointijohtaminen kunnassa. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa>. Luettu. 10.4.2022

TEAvisari 2021. Luettavissa: <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tietoa-palvelusta>. Luettu: 6.1.2022

TEAvisari 2022. Liikunta Paimio 2020. Luettavissa: <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII&y=2021&r=KUNTA577&r=KOKOMAA&chartType=pointer&cmp=r>. Luettu: 17.4.2022

Terveydenhuoltolaki 31.12.2010. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>. Luettu: 6.1.2022

Terveyskylä 2019. Väestön ikääntyminen Suomessa. Luettavissa: <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ikääntyneelle/ikä-ja-arki/väestön-ikäntyminen-suomessa>. Luettu: 29.12.2021

UKK-Instituutti 2020a. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>. Luettu: 6.1.2022

UKK-Instituutti 2020b. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/>. Luettavissa: 7.1.2022

UKK-Instituutti 2020c. Käyttäytymisen muutospyörä. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/edistamismallit/kayttaytyymisen-muutospyora/>. Luettu: 7.1.2022

UKK-Instituutti 2021a. Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>. Luettu: 6.1.2022

UKK-Instituutti 2021b. Liikunta ja ikääntyminen. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>. Luettu: 11.4.2022

UKK-Instituutti 2021c. Ikäihmisten liikkumisen edistäminen vähentää kaatumisia ja säästää rahaa. Luettavissa. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkuminen-saastaa-rahaa/ikaihminen-liikkumisen-edistaminen-vahentaa-kaatumisia-ja-saastaa-rahaa/>. Luettu: 11.4.2022

Valmiuslaki. 1.3.2012. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20111552>.  
Luettu: 2.1.2022

Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. PK-Kustannus. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu

Valtion liikuntaneuvosto 2020:1. Koronapandemian akuutit vaikutukset liikuntatoimialaan. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/koronapandemian-akuutit-vaikutukset-liikuntatoimialaan/>. Luettu: 2.1.2022

Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Luettavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL\\_OHJ\\_4\\_2020\\_Vireytt%c3%a4%20seniorivuosiin\\_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL_OHJ_4_2020_Vireytt%c3%a4%20seniorivuosiin_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Luettu: 10.4.2022

Vasankari, T & Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 24.3.2022

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerrus Kirjapaino Oy. Jyväskylä

Vilka, H. 2015. Tutki ja Kehitä. PS-Kustannus. Jyväskylä

Vuori, I. 2011. Ikääntyneet ja vanhukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I, Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta s. 89 - 97. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu

World Health Organization 11.3.2020. Luettavissa: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>. Luettu: 29.1.2022


## Liitteet

### Liite 1. Kyselylomake

# PAIMIO



## Kysely koronavirusepidemiasta johtuvien rajoituksen vaikutuksesta ikääntyneiden liikkumiskäyttäytymiseen ja liikkumiseen

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (\*) ja ne tulee täyttää lomakkeen lähettämiseksi.

Tällä kyselyllä selvitetään, miten koronavirusepidemia on vaikuttanut ikääntyneiden liikuntakäyttäytymiseen ja liikkumiseen. Kyselyn tulosten pohjalta laaditaan opinnäytetyönä Paimion ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2022-2026.

Kyselyssä on yhteensä 25 kysymystä. Kysymykset jakautuvat neljään osioon: taustatietoihin, liikuntakäyttäytymiseen ennen koronavirusepidemiaa ja sen aikana sekä Paimion liikuntapalveluiden kehittämistoiveisiin. Kyselyyn vastaamisessa menee aikaa 15 minuuttia.

### Vastaajan tiedot

#### 1. Sukupuolesi \*

- Nainen
- Mies
- Muu

**2. Minkä ikäinen olet? \***

- 60-69 v.
- 70-79 v.
- 80-89 v.
- Yli 90 v.

**3. Millaisessa asumusmuodossa asut? \***

- Omakotitalo
- Rivitalo
- Kerrostalo
- Joku muu

**4. Asutko? \***

- Yksin
- Jonkun kanssa

**Liikuntakäyttäytyminen ennen koronavirusepidemiaa****5. Mihin Paimion liikuntapalveluiden tai Paimion opiston liikuntaryhmiin osallistuit vuoden 2019 aikana? (Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.) \***

- Kevennetty vesijumppa
- Seniorivesijumppa
- Tuolijumppa
- Tuolijooga
- Senioritanssi

- Senioreiden kuntosaliryhmä
- Soveltava lavis-lavatanssijumppa
- Aamu-asahi
- Joku muu, mikä? \_\_\_\_\_

**6. Miten olet tullut harrastusryhmiin? (Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.) \***

- Kävellessä
- Pyörällä
- Omalla autolla
- Ystävän tai puolison kyydillä
- Palveluliikenteellä
- Bussilla
- Jollain muulla kulkuvälineellä

**7. Minkä verran olet harrastanut muuta liikuntaa ohjattujen ryhmätoimintojen lisäksi ennen koronaviruksen aiheuttamia rajoituksia eli ennen vuotta 2020? (Liikunnan on hyvä olla kestoaltaan vähintään 20 minuuttia. Liikuntatuokio aiheuttaa hengästymistä ja sykkeen nousua sekä pientä hikoilua.) \***

- Päivittäin
- 5-6 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- En harrasta muuta liikuntaa



# VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikumisen suositus yli 65-vuotiaille

**UKK-instituutti**  
ukkinstituutti.fi

Viikoittainen liikumisen suositukset ovat vähintään 2 tuntia 30 minuuttia reipasta kestävyysliikuntaa (esim. kävely, pihatyöt) tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa kestävyysliikuntaa (hengästyttävää liikuntaa). Lisäksi lihasvoimaa, notkeutta ja tasapainoa kehittävä liikunta vähintään kaksi kertaa viikossa.

## 8. Ikääntyneiden liikumissuosituks (katso kuva) ovat:

Miten hyvin mielestäsi ikääntyneiden liikumissuosituks toteutuvat sinun kohdallasi ennen koronaviruksen aiheuttamia rajoituksia? Kuvaile kokemustasi muutamalla sanalla. \*

---



---



---



---

---

**9. Mihin Paimion liikuntapalveluiden tai Paimion opiston liikuntaryhmiin osallistuit vuoden 2019 aikana? (Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.) \***

- Kevennetty vesijumppa
- Seniorivesijumppa
- Tuolijumppa
- Tuolijooga
- Senioritanssi
- Senioreiden kuntosaliryhmä
- Soveltava lavis-lavatanssijumppa
- Aamu-asahi
- Joku muu, mikä? \_\_\_\_\_

**Liikuntakäyttäytyminen koronavirusepidemian aikana**

**10. Minkä verran olette harrastaneet liikuntaa koronavirusepidemian aikana eli vuodesta 2020 alkaen? (Liikunnan on hyvä olla kestoaltaan vähintään 20 minuuttia. Liikuntatuokio aiheuttaa hengästymistä ja sykkeen nousua sekä pientä hikoilua.) \***

- Päivittäin
- 5-6 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- En harrasta liikuntaa



**11. Onko liikuntakäyttäytymisessäsi tapahtunut muutoksia koronavirusepidemian aikana eli vuodesta 2020 alkaen? \***

- Liikun vähemmän
- Liikun enemmän
- Ei ole muuttunut
- Kuvaile vielä omin sanoin muutosta \_\_\_\_\_

**12. Oletko aloittanut jonkun uuden harrastuksen koronaviruksen aikana? \***

- En ole
- Olen, minkä? \_\_\_\_\_

**13. Oletko osallistunut koronaviruksen aikana ikääntyneiden etäjumppiin? \***

- Olen
- En ole

**14. Miten olet kokenut ikääntyneiden etäjummat?**

---

---

---

---

---

**15. Oletko ilmoittautunut syksyllä 2021 tai keväällä 2022 johonkin Paimion liikuntapalveluiden tai Paimion opiston liikuntaryhmiin? \***

- Olen
- En ole

**16. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen kieltävästi, mikä seuraavista vaihtoehdoista taustoittaa tilannettasi parhaiten? (Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.)**

- Motivaation ja kiinnostuksen puute
- Arkuus lähteä koronan jälkeen liikkeelle
- En ole löytänyt sopivaa liikuntaryhmää
- Toimintakykyni on heikentynyt
- Oma tai läheisen sairaus
- Jokin muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

### **Ikääntyneiden liikuntapalveluiden kehittäminen**

**17. Miten saat parhaiten tiedon ikääntyneiden liikuntapalveluista ja -ryhmistä? (Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.)**

- Kunnallislehti
- Paimion kaupungin kotisivuilta
- Paimion opiston lehtisestä
- Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan oppaasta
- Terveystieteiden ammattilaisilta
- Sosiaalisesta mediasta, kuten Facebook yms.
- Jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

**18. Mikä olisi paras käytäntö liikuntaryhmiin ilmoittautumisiin?**

---



---



---



---

**19. Mitkä tekijät kannustavat sinua liikkumaan ryhmissä? (Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.) \***

- Terveysten ylläpito
- Liikunnasta saatu mielihyvä
- Mukava porukka
- Palvelun läheisyys
- Tilan esteettömyys
- Ilmoittautumisen helppous
- Ohjaajan asiantuntijuus
- Muu mikä? \_\_\_\_\_

**20. Paimion uimahalli Solina on menossa remonttiin toukokuussa 2022. Remontin on arvioitu kestävän noin 1,5 vuotta. Miten mielestäsi Paimion liikuntapalveluiden pitäisi huomioida Paimion uimahallin remontin aikainen vesiliikunta?**

---

---

---

---

---

**21. Paimion uimahalli Solinan remontin aikana liikuntapalveluiden on tarkoitus järjestää retkiä lähikuntien uimahalliin. Mitkä asiat houkuttelevat sinua mukaan?**

---

---

---

---

---

**22. Millaisia liikuntaryhmiä toivot tulevaisuudessa, että Paimiossa järjestetään? (Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.) \***

- Aamu-asahi
- Aamujooga
- Etäjummat
- Kuntosaliryhmät
- Kuntosalin starttikurssit aloittelijoille
- Liikuntaneuvonta, apua/tukea liikunnan aloittamiseen
- Lähiliikuntapalvelut, kuten parvekejummat, lähiöjummat, korttelikävelyt ja muut liikuntapalvelut lähellä kotia
- Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta, tukea liikunnan aloittamiseen
- Senioritanssi
- Senioreiden kuntojummat
- Soveltava Lavis-lavatanssijumppa
- Tuolijumppa
- Tuolijooga
- Ulkokuntosalin opastukset
- Voima-tasapainoryhmät
- Jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_
- Kevennetty vesijumppa
- Seniorivesijumppa
- Jokin muu vesiliikunta

### 23. Miten harrastuspaikkoja pitäisi mielestäsi kehittää?

---

---

---

---

---

### 24. Onko korona-aika herättänyt toiveita tai tarpeita ikääntyneiden liikunnan kehittämiseen?

---

---

---

---

---

**Kiitos vastaamisesta. Kyselyn tuloksista tehdään yhteenveto ja tulokset huomioidaan ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelmassa.**

**Kaikkien yhteystietonsa jättäneiden kesken arvotaan yksi vapaavalintainen liikuntakurssi joko Paimion liikuntapalveluiden tai Paimion opiston tarjonnasta.**

**25. Haluan osallistua liikuntakurssin arvontaa ja jättää yhteystietoni**

Kyllä

En

**26. Yhteystiedot arvontaa varten**

Etunimi \*

Sukunimi \*

Matkapuhelin \*

Sähköposti

## Liite 2. Saatekirje



### Saatekirje

Paimiossa 28.1.2022

#### **Kysely, koronavirusepidemiasta johtuvien rajoitusten vaikutuksesta ikääntyneiden liikuntakäyttäytymiseen ja liikkumiseen Paimiossa.**

##### **Hei hyvä vastaaja**

Suoritan liikunnanohjaaja monimuoto AMK –tutkintoa Haaga Helian ammattikorkeakoulussa. Teen opinnäytetyön Paimion kaupungin ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelman vuosille 2022-2026. Liikuntasuunnitelmassa huomioidaan koronavirusepidemian vaikutukset ikääntyneiden liikkumiseen ja mahdolliset toimenpiteet liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen. Kysely on kohdistettu Paimion liikuntapalveluiden sekä Paimion opiston ikääntyneiden liikuntaryhmien kävijöille, jotka ovat olleet mukana ryhmissä ennen koronavirusepidemiaa eli vuoden 2019 aikana. Kyselyssä on yhteensä 25 kysymystä. Kysymykseen vastaamisessa menee aikaa n. 15 minuuttia.

Vastausten perusteella laadin Paimion kaupungin ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelmaa, joten vastauksellasi on merkitystä.

Vastaukset kyselyyn toivon 11.2.2022 mennessä. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua kevään 2022 aikana.

Kyselyyn voit vastata sähköpostissasi saadun linkin kautta tai kirjeitse lähetetyllä paperilomakkeella.

Kiitos sinulle

Ystävällisin terveisin

Paimion kaupungin liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori

Haaga-Helian ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja AMK-opiskelija

Matleena Koskinen

p. 0505640873 tai [matleena.koskinen@paimio.fi](mailto:matleena.koskinen@paimio.fi)



Liite 3 Paimion kaupungin ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma 2022-2026

# PAIMIO



## **Paimion kaupungin ikäntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma**

vuosille 2022-2026



## Sisällys

1	Esipuhe.....	1
2	Suunnitelman taustalla olevat lait ja asetukset .....	2
2.1	Paimion kaupungin hyvinvointisuunnitelma .....	3
2.2	Paimion kaupungin kuntastrategia .....	3
2.3	TEA-viisari .....	4
3	Ikääntyneiden liikunnan terveysvaikutukset.....	5
4	Yli 65-vuotiaiden liikkumissuositukset .....	6
5	Paimion liikuntapalveluiden organisaatio.....	7
6	Ikääntyneiden liikunnan nykytila.....	8
6.1	Ikääntyneiden omatoimiseen liikkumiseen kannustaminen .....	9
6.2	Tiedottaminen ja viestintä .....	9
6.3	Vertaisliikuttaja –toiminta .....	10
6.4	Seudullinen yhteistyö.....	10
6.5	Tuet yhdistyksille .....	10
7	Ikääntyneiden liikunnan olosuhteet .....	11
7.1	Sisäliikunta olosuhteet .....	11
7.2	Ulkoliikunta olosuhteet .....	12
8	Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2022-2026 .....	14
8.1	Ikääntyneiden liikunnan kehittämisen painopisteet.....	15
8.2	Tulevaisuuden visio .....	18
9	Yhteenveto.....	19
	Lähteet .....	20





## 1 Esipuhe

Ikääntyneiden määrä tulee kasvamaan Paimiossa tulevien vuosien aikana merkittävästi. Tämä johtuu osittain siitä, että ihmiset elävät entistä pidempään. Sotkanetin mukaan vuoden 2020 loppuun mennessä paimiolaisista 22,3 prosenttia oli yli 65-vuotiaita. Heistä yli 75 vuotta täyttäneitä henkilöitä 1007 ja 80 vuotta täyttäneitä 556 henkilöä. Ennusteiden mukaan vuonna 2030 Paimiossa on yli 80 vuotta täyttäneitä 1014 henkilöä. Elinajanodote kasvaa ja hyvin iäkkäiden määrä lisääntyy nopeasti. Väestön ikääntyessä palveluiden ja erityisesti raskaiden ja korjaavien palveluiden määrä tulee kasvamaan.

Liikunnalla voidaan edistää onnellista vanhenemista ja edistetään liikkumiskykyä sekä mahdollisuutta asua omassa kodissaan riittävän pitkään. Liikunnalla on siis todettu olevan myönteinen yhteys elämänlaatuun.

Paimion kaupungin vapaa-aikapalveluiden tavoitteena on hyvinvoiva kuntalainen. Sote-uudistuksen myötä hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen jää kuntien tammikuussa vuonna 2023. Terveyttä edistävä liikunta on yksi merkittävin keino edistää hyvinvointia, hidastaa tai jopa ehkäistä kroonisia sairauksia sekä vähentää niistä aiheutuvia haittoja (Vuori 2011, 97). Ikääntyneistä vain muutama prosentti liikkuu terveystieteiden mukaisesti. Kestävyysliikuntasuosituksen täyttää reilu neljännes ikääntyneistä ja lihaskuntasuosituksen vain joka kymmenes. Viidennes ikääntyneistä ei liiku juuri ollenkaan. (STM, Muutosta liikkeelle)

Paimion kaupungin ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelman tavoitteena on edistää paimiolaisten ikääntyneiden onnellista ikääntymistä, antaa ikääntyneiden liikuntakentän toimijoille selkeät suuntaviivat ikääntyneiden liikunnan kehittämistyölle sekä toimenpiteille, joita koronaviruksesta johtunut liikkumattomuus edellyttää. Kehittämissuunnitelmassa on huomioitu kasvava ikääntyneiden määrä. Lisää resursseja tullaan tarvitsemaan tulevina vuosina niin ikääntyneiden liikunnanohjaamiseen kuin ikääntyneille soveltuville sisäliikuntatiloille sekä ulkoliikuntapaikoille.

Onnistunut ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen edellyttää toimivia rakenteita, osaamista, riittäviä palveluita ja resursointia ikääntyneiden hyvinvoinnin ja onnellisen ikääntymisen edistämistyöhön.



## 2 Suunnitelman taustalla olevat lait ja asetukset

Kuntalain (410/2015) mukaan kunnan tehtävänä on kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen. Kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen tapahtuu laajassa yhteistyössä eri toimijoiden kesken. Kunnan tehtävänä on luoda kuntalaisten palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti sekä ympäristöystävällisesti.

Liikuntalain (390/2015) mukaan kunnan tehtävänä on luoda yleisiä edellytyksiä liikunnalle paikallisella tasolla. Liikuntalain tavoitteena on edistää;

- 1) eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa;
- 2) väestön hyvinvointia ja terveyttä;
- 3) fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista;
- 4) lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä;
- 5) liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta;
- 6) huippu-urheilua;
- 7) liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita; sekä
- 8) eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. Liikuntalain edellyttämät tehtävät vaativat yhteistyötä eri toimialojen kanssa sekä paikallisen, kuntien välisen ja alueellisen yhteistyön kehittämistä.

Muutosta liikkeelle –asiakirjan linjaukset ja tavoitteet vuoteen 2020 mennessä olivat, että suomalaiset liikkuisivat enemmän ja istuisivat vähemmän. Linjaukset kohdistuvat erityisesti terveytensä liian vähän liikkuvien aktivoimiseen ja toimintakulttuurin liikunnallistamiseen elämänkulun eri vaiheissa. Nämä neljä linjausta ovat edelleen kehittämisenarvoisia Paimion kaupungin ikääntyneiden liikunnan kehittämissuosituksissa.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi on valittu neljä linjausta:

Linjaus 1. Arjen istumisen vähentäminen elämänkulussa.

Linjaus 2. Liikunnan lisääminen elämänkulussa.

Linjaus 3. Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.

Linjaus 4. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa



## 2.1 Paimion kaupungin hyvinvointisuunnitelma

Terveystieteiden laaki (1326/2010) velvoittaa kunnat ottamaan terveys ja hyvinvointi huomioon kaikissa kunnan toiminnoissa ja päätöksenteossa. Valtuustokausittain laaditaan valtuustolle laaja hyvinvointikertomus sekä hyvinvointisuunnitelma, jossa on kuvattu tavoitteet ja toimenpiteet hyvinvoinnin edistämiseksi. 19.11.2021 valtuuston hyväksymässä hyvinvointikertomuksen hyvinvointisuunnitelma -osiossa on esitetty seuraavat ikääntyneiden terveyttä ja hyvinvointia edistävät toimenpiteet, jotka myös ohjaavat ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelmaa.

Ikääntyneisiin kohdistuvat hyvinvointisuunnitelman tavoitteet ovat;

- ✚ Mielekäs tekeminen sekä sosiaalisuuden ja aktiivisuuden mahdollistaminen
- ✚ Vapaaehtoistyön laajentaminen
- ✚ Terveysliikuntamahdollisuuksien, lähiliikuntapaikkojen, kulttuurireittien sekä lähipalveluiden ylläpitäminen ja kehittäminen
- ✚ Liikunnan ja kulttuurin lähipalvelut, kuten parvekejumppat- ja konsertit
- ✚ Vahvempi yhteistyö 3.sektorin kanssa
- ✚ Harrastemessujen juurruttaminen joka vuotiseksi tavoitteeksi
- ✚ Yhteisöllisyyden parantaminen
- ✚ Mielen hyvinvoinnin tukeminen koko elämänkaaressa
- ✚ Asiakasraadin käyttöönotto

Hyvinvointisuunnitelmaan kirjattuja tavoitteita arvioidaan kerran vuodessa hyvinvointikertomuksen raportissa.

## 2.2 Paimion kaupungin kuntastrategia

Valtuuston vuonna 2018 hyväksymän kaupunkistrategian arvoja ovat asukaslähtöisyys, yrittäjyys ja ympäristöystävällinen ja turvallinen kaupunki. Paimion kaupungin tavoitteena on tarjota hyvä, puhdas ja turvallinen ympäristö palveluineen. Visiona on, että Paimio on vuonna 2022 Varsinais-Suomen elinvoimaisin kaupunki, joka tunnetaan edistyksellisistä ja laadukkaista palveluistaan. Kuntastrategian näkökulmiksi on valittu talous, asiakaspalvelu ja palvelukokemus sekä organisaatio ja henkilöstö. Asiakaspalvelun ja palvelukokemuksen tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Tavoitteena on kehittää ennalta ehkäisevää toimintaa, joka parantaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ja vähentää kustannuksia. Paimion kaupunki työstää juuri parhaillaan uutta kuntastrategiaa tulevalle neljälle vuodelle.



### 2.3 TEA-viisari

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL kerää joka toinen vuosi tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta. TEA-viisarin tulokset ovat vuodelta 2020. Tuloksista voidaan todeta, että Paimion terveyttä edistävässä liikunnassa on paljon hyvää, mutta vielä on parantamisen varaa. Parantamisen varaa on erityisesti seurannassa ja tarveanalyysissä, kuten esimerkiksi ikääntyneiden liikunta-aktiivisuuden esittelyssä kaupungin johtoryhmille sekä hyvinvointikertomuksessa.

	Paimio	Koko maa
Liikunta	68	72
Sitoutuminen	54	62
Johtaminen	83	83
Seuranta ja tarveanalyysi	31	54
Voimavarat	82	63
Osallisuus	75	95
Muut ydintoiminnot	84	75

*Kuvassa Paimion TEA-viisarin vastaukset*



### 3 Ikääntyneiden liikunnan terveystvaikutukset

Ikääntymisen myötä monet sairaudet, oireet ja toiminnanvajaavuudet yleistyvät. Toiminnanvajaukset näkyvät vaikeuksina selviytyä päivittäisistä toiminnoista ja asioiden hoitamisessa. Liikunnalla ei voida estää vanhenemista, mutta sillä voidaan hidastaa muutoksia, joita ikä tuo tullessaan.

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia ikääntyneiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikuntaharjoittelu parantaa liikkumiskykyä ja edistää ikääntyneen omatoimisen elämän edellytyksiä ja mahdollisuutta asua omassa kodissa riittävän pitkään.

Liikuntaharjoittelu, erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelu hidastaa lihasmassan ja –voiman vähentymistä, ylläpitää tai parantaa lihasvoimaa ja –kestävyyttä, ylläpitää tasapainotaitoa, asennohallintaa ja havaintomotoriikkaa ja siten ehkäisee myös kaatumisia. Liikunta vaikuttaa myös painonhallintaan ja vähentää ylimääräistä rasvakudosta. Kestävyyss-painotteinen liikunta lisää hapenottokykyä ja auttaa siten selviytymään päivittäisistä toiminnoista.

Liikunta tuottaa monelle ikääntyneelle iloa ja mielen hyvinvointia. Monet mielen murheet ja ahdistukset lievittyvät liikunnalla. Liikunta parantaa unen laatua ja unirytmii sekä parantaa ruokahalua ja ravitsemustilaa. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia aivoterveysteen ja sillä voidaan ehkäistä muistisairauksia. Moni ikääntynyt kärsii yksinäisyydestä. Ryhmässä liikuminen lisää sosiaalista kanssakäymistä ja ryhmästä saa vertaistukea sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta.



*Kuvassa ikääntyneiden Loska-kävelytapahtuma*

#### 4 Yli 65-vuotiaiden liikkumissuositukset

Ikääntyneiden yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksissa painotetaan erityisesti lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on merkitystä arjessa selviytymisessä sekä liikkumiskyvyssä.

UKK-Instituutin terveystuotesuosituksia muutettiin hieman vuonna 2018 ja uudessa suosituksessa korostuu liikunnan monipuolisuus. Myös pienetkin arjen aktiivisuudet ja tauot paikallaan oloon ja riittävä lepo otetaan huomioon. Ikääntyneen olisi hyvä harjoittaa lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitäviä harjoituksia ainakin kaksi kertaa viikossa. Ikääntyville hyviä lihasvoimaa lisääviä liikuntamuotoja ovat kuntosaliharjoittelu, voimistelut ja jummat, vesijummat ja porraskävelyt. Tasapainoa kehittävät mainiosti erilaiset tanssit, pallopelit sekä joogat ja asahi-harjoitukset, joissa yhdistyy myös liikkuvuusharjoittelu.

Lisäksi ikääntyneen on hyvä harrastaa reipasta liikuntaa 2½ tuntia viikossa tai rasittavaa liikuntaa 1½ tuntia viikossa. Hyviä ikääntyneille soveltuvia liikuntamuotoja ovat kävelyn lisäksi esimerkiksi sauvakävely, hiihto, vesijuoksu tai uinti. Myös raskaat kotiaskareet ja piihatytöt käyvät liikunnasta. Lisäksi on hyvä tauottaa istumista, nousta ylös ja tehdä pientä taukojumppaa nivelille ja pitää huolta riittävästä levosta.



## 5 Paimion liikuntapalveluiden organisaatio

Paimion kaupungin vapaa-aikapalvelut koostuvat nuoriso-, liikunta- ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluista. Paimion vapaa-aikapalveluiden esihenkilönä toimii vapaa-aikatoimen päällikkö. Nuorisopalveluissa on kaksi nuoriso-ohjaajaa, pajaohjaaja sekä etsivä nuorisotyöntekijä. Liikuntapalveluissa on liikuntasuunnittelija ja liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori, jonka työtehtävistä 40 prosenttia on terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tehtäviä. Lisäksi on 50 prosentin hanketyöntekijä PaHaMa -hankkeessa (Paimion harrastamisen malli). Paimion uimahalli Solinassa on viisi työntekijää, joista kolmen työntekijän työnkuvaan kuuluu myös vesiliikunnanohjaus.

Paimion liikuntapalvelut tekevät monipuolisesti yhteistyötä eri tahojen kanssa. Tärkeimmät yhteistyökumppanit ovat sivistyspalveluiden muut toimijat sekä tekninen toimiala, joiden tehtäviin kuuluu liikuntapaikkojen hoito, ylläpito sekä liikuntahankkeiden edistäminen yhteistyössä liikuntapalveluiden kanssa. Tiivistä yhteistyötä ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä tehdään myös vanhuspalveluiden, sosiaalipalveluiden sekä Paimion - Sauvon terveyskeskuksen kanssa. Paimion kaupungissa toimii aktiivinen seuraparlamentti sekä järjestöparlamentti.



*Kuvassa eläkeläisjärjestön boccian peluuta Paimion Jokipuistossa*



## 6 Ikääntyneiden liikunnan nykytila

**Paimion kaupungin liikuntapalveluiden** perusajatuksena on luoda kuntalaisille liikunta-edellytyksiä ja täten tukea kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Liikuntapalveluiden tavoitteena on tuottaa ja tarjota liikuntamahdollisuuksia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Kaupunki tarjoaa matalan kynnyksen liikuntapalveluita erityisesti ikääntyneille, erityistä tukea tarvitseville henkilöille sekä myös muille kohderyhmille. Liikuntapalvelut tuottavat ikääntyneille suunnattuja liikuntaryhmiä pääsääntöisesti yhteistyössä Paimion opiston kanssa.

**Paimion opiston** kurssitarjonnassa on monipuolisesti huomioitu ikääntyneille suunnattuja liikuntaryhmiä. Paimion opiston suosituimpia ikääntyneiden ryhmiä ovat yhteistyössä Paimion liikuntapalveluiden kanssa toteutetut vesivoimisteluryhmät sekä kehonhuoltotunnit, kuten eritasoiset joogatunnit.

**Paimion vanhuspalveluiden** liikuntatarjonta on tarjonnut kaikille ikääntyneille avoimen tuolijumpan Paltanpuiston palvelukeskuksessa. Lisäksi Paltanpuiston palvelukeskuksen esteettömässä kuntosalissa on ikääntyneille avoimet kuntosalivuorot ja mahdollisuus laiteopastukseen. Vanhuspalvelut ovat olleet aktiivisesti mukana erilaisissa ikääntyneiden liikuntatapahtumissa, kuten Ikäihmisten leikkimieliset Olympialaiset -tapahtumassa sekä Vie Vanhus Ulos- tapahtumassa.

**Terveyskeskuksen fysioterapia** tuottaa ryhmämuotoista kuntoutusta terveyskeskuksen liikuntatilassa. Terveyskeskuksen fysioterapia on tarjonnut ikääntyneille muun muassa tehovoimaharjoittelua yhteistyössä Paimion vanhuspalveluiden kanssa sekä diagnoosipohjaisia kuntoutusryhmiä.

**Paimiolaiset eläkejärjestöt** ovat merkittäviä ikääntyneiden liikunnan edistäjiä. Eläkeläisjärjestöt järjestävät viikoittain kerhojen yhteydessä liikuntatuokioita, pelaavat säännöllisesti boccia -kilpailuja ja huolehtivat kunnostaan uimahalli Solinan kuntosalivuoroillaan.

**Urheiluseuroista** erityisesti Paimion Naisvoimistelijat sekä Peimarin Latu ja Polku tuottavat ikääntyneille soveltuvia liikuntaryhmiä. Paimiossa toimii aktiivisesti seura- ja järjestöparlamentit. Peimari United jalkapalloseura järjestää naapurikunnassa Sauvossa ikääntyneille soveltuvaa kävelyfutista, jonne paimiolaisetkin ovat tervetulleita.





### 6.1 Ikääntyneiden omatoimiseen liikkumiseen kannustaminen

Paimion kaupunki on aktiivisesti kannustanut ikääntyneitä omatoimiseen liikkumiseen. Merkittävin kannustin on 65+ Seniorikortti, joka mahdollistaa omatoimisen uinnin ja kuntosalin uimahalli Solinassa edullisella vuosimaksulla. Houkutinkortti on suunnattu pitkäaikaissairaille, kuten esimerkiksi sairaseläkkeellä oleville, jotka eivät vielä iän puolesta saa seniorikorttia. Paltanpuiston palvelukeskukseen on oma erillinen kuntosalikortti edullisella vuosimaksulla. Saattajakortti on Turun seudun seudullinen kortti, joka myönnetään saattajaa tai avustajaa tarvitsevalle henkilölle. Kortilla on mahdollisuus päästä maksutta liikuntaan ja kulttuurin pariin.

## Ikääntyneiden omatoiminen liikkuminen



- 65+ Seniorikortti
- Houkutinkortti pitkäaikaissairaille
- Paltanpuiston palvelukeskuksen kuntosalikortti
- Saattajakortti

### 6.2 Tiedottaminen ja viestintä

Ikääntyneiden liikuntapalveluita tiedotetaan seuraavien kanavien kautta;

- 📌 Paimion opiston lehtinen
- 📌 Kunnallislehti ja Paimio tiedottaa aukeama
- 📌 Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan opas
- 📌 Paimion www-sivut
- 📌 Sosiaalinen media, erityisesti Facebook
- 📌 Tiedottaminen järjestöille
- 📌 Tiedottaminen vaikuttajaneuvostoille
- 📌 Tiedottaminen sote-alan henkilöstölle
- 📌 Tiedottaminen yksityisille fysioterapeuteille

### 6.3 Vertaisliikuttaja –toiminta

Paimion liikuntapalvelut ovat olleet aktiivisesti mukana seudullisesti vertaisliikuttajakoulutuksessa. Paimioon on koulutettu lukuisia vertaisliikuttajia, joista tällä hetkellä osa toimii aktiivisesti mm. eläkeläisjärjestöjen vertaisliikuttajina. Sote-uudistuksen ja ikääntyneiden määrän lisääntyessä kaivataan lisää vapaaehtoisia ikääntyneitä liikuttamaan.

- ✚ Eläkeläisyhdistysten liikuntatuokiot
- ✚ Senioritalojen jumppa
- ✚ Meijeritien jumppa
- ✚ Vertaisliikuttajat mukana seniorikuntosalilla
- ✚ Ikääntyneiden ulkoiluystävinä
- ✚ Mukana erilaisissa tapahtumissa

### 6.4 Seudullinen yhteistyö

Paimion kaupunki on aktiivisesti mukana 11 Turun seudun kunnan yhteisessä Rajattomasti liikuntaa kuntakumppanuudessa. Seudullisena yhteistyönä toteutetaan muun muassa ikääntyneiden Vertaisliikuttaja-koulutukset, avustajille suunnatut koulutukset sekä yhteisiä tapahtumia.

### 6.5 Tuet yhdistyksille

Paimion kaupungin sivistys- ja vapaa-ajanlautakunta tukee vuosittain Paimiossa tapahtuvaa nuoriso-, kulttuuri- ja liikuntatoimintaa sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa. Järjestöt, jotka järjestävät ikääntyneille suunnattua liikuntatoimintaa, voivat hakea tukea toimintaansa;

- ✚ Liikuntajärjestöjen perustoiminta- ja koulutustuki
- ✚ Soveltavan liikunnan tuki
- ✚ Hyvinvoinnin ja terveyttä edistävän toiminnan tuki

Lisäksi liikuntatilat ovat järjestöille maksuttomia.



*Kuvassa  
vertaisliikuttajat*

## 7 Ikääntyneiden liikunnan olosuhteet

### 7.1 Sisäliikunta olosuhteet

Asuinympäristön esteettömyys ja lähipalveluiden saavutettavuus ovat ratkaisevia tekijöitä ikääntyneiden toimintakyvyn ja liikunnan edistämiseen. Paimion kaupungilla on käytössä seuraavat sisäliikuntatilat, jossa toteutetaan ikääntyneille suunnattuja liikuntatuokioita.

#### Kaupungin tilat

##### Paimion Uimahalli Solina

- ✚ Soveltuu hyvin erityisryhmille
- ✚ 25 m allas, lastenallas, viileävesiallas, poreallas sekä hierontapisteitä
- ✚ Uimahallin yhteydessä on myös kuntosali ja peilisali
- ✚ Automaattisen oven avauksen ja hissien avulla liikuntaesteiset pääsevät uimahalliin.
- ✚ Remontissa esteettömyyteen ja saavutettavuuteen on kiinnitetty huomiota.

##### Koulujen liikuntatilat

- ✚ Vistan koulukeskuksen yhteydessä on kolme liikuntasalia
- ✚ Jokelan koulun liikuntasali
- ✚ Kriivarin koulun liikuntasali
- ✚ Hanhijoen koulun liikuntasali
- ✚ Ovat päivisin koululaisten käytössä
- ✚ Vistan koulun 3-liikuntasalissa on paljon mm. Paimion opiston ryhmiä.

##### Nuorisotalo Tillintupa

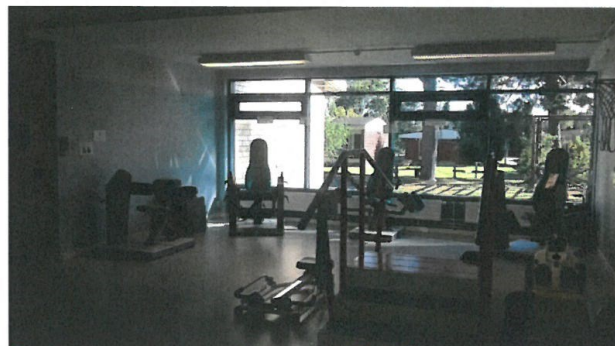
- ✚ Eläkeläisyhdistysten kokoontumispaikka
- ✚ Paimion opistolla ikääntyneille soveltuvia liikuntaryhmiä

##### Paimion kirjaston lukusali

- ✚ Soveltuu pienryhmätoimintaan mm. tuolijoogaan

##### Paltanpuiston Palvelukeskus

- ✚ Esteetön liikuntatila, ikääntyneille soveltuvat kuntosalilaitteet
- ✚ Esteetön kuntosali
- ✚ Soveltuu pienryhmätoimintaan



*Kuvassa Paltanpuiston esteetön kuntosali*

### Yksityisten palvelutuottajien tilat

#### Iskun talo

- ✚ Kaupunki vuokraa tilaa liikuntaryhmiin.
- ✚ On sijainniltaan hyvällä paikalla lähellä ikääntyneitä
- ✚ Tammikuussa 2022 tilaa remontoitiin ja mm. lämmitys parantunut

#### Jäähalli OP-Areena

- ✚ Etuovella on liuska jäähallille, kaukaloon ja pukuhuoneisiin pääsee, mutta
- ✚ Yläkerran kuntosaliin ei ole hissiä

#### Lounais-Suomen Hiihtotunneli Paippi

- ✚ Hiihtotunnelin pituus on 700m
- ✚

#### Liikuntakeskus KuntoPeimari

- ✚ Liikuntatilat yhdessä tasossa

#### Voimakas-Sali

- ✚ Liikuntatilat yhdessä tasossa

## 7.2 Ulkoliikunta olosuhteet

#### Rivomäen reitti

- ✚ 6,3 km pitkä n. 6 m leveä valaistu ulkoilureitti
- ✚ Puolimatassa on taukopaikkana puolikotalaavu
- ✚ Reitin varrella on levähdyspenkkejä
- ✚ Opasteet urheilukentältä
- ✚ Soveltuu talvisin hiihtoon

#### Oikopolku

- ✚ 3 km pitkä. Urheilupuisto – Oikopolku – Urheilupuisto
- ✚ Soveltuu talvella myös hiihtoon, valaistu
- ✚ Reitin varrella on levähdyspenkkejä

#### Vähäjoen polku

- ✚ n. 1,5 km pitkä valaistu polku
- ✚ Reitistä saa noin 3 km lenkin kiertämällä Tiilitehtaantien kautta
- ✚ Vaihteleva maasto ja kaunis kulttuurimaisema
- ✚ Maastoltaan vaativa reitti
- ✚ Reitin varrella on levähdyspenkkejä

#### Esteetön reitti sekä maauimalan lenkki (Ankkalammella)

- ✚ Esteetön reitti kiertää maauimalan, 600m
- ✚ n. 1,1 km pitkä valaistu ulkoilureitti. Esteetön reitti ei ole täysin valaistu
- ✚ Lähtö Ankkalammen maauimalan saunan parkkipaikalta
- ✚ Soveltuu talvella hiihtoon



### **Paimion Hiekkahelmi**

- ✚ Hiekkahelmen maastossa on paljon eripituisia ja tasoisia polkuja
- ✚ Erityisesti 2,5 km pitkä Lampipolku soveltuu hyvin ikääntyneille

### **Parantolan luontopolku**

- ✚ Paimion parantolan lähimetsässä kulkeva kulttuuri- luontopolku
- ✚ 2 km pituinen pääosin helppokulkuinen reitti
- ✚ Matkan varrella kerrotaan Paimion parantolan historiasta
- ✚ Levähdyspenkkejä ja laavu

### **Puistoshakki, Kaupungintalon edustalla**

- ✚ Puistoshakki vapaasti käytettävissä
- ✚ Mukavaa ikääntyneille soveltuvaa vapaa-ajanviettoa

### **Jokipuiston pienpelikenttä**

- ✚ Soveltuu petanquen, boccian tai mölkyn pelaamiseen

### **Villen Kuntokeidas**

- ✚ Monipuolinen matalan liikuntakynnyksen kohtaamispaikka.
- ✚ Helppokäyttöiset ulkokuntosalilaitteet
- ✚ Villen kuntoportaat

### **Ankkalammen sauna**

- ✚ Talviuintipaikka
- ✚ Kuntalaisten uintivuorot tiistai klo 19-22 sekä sunnuntai klo 9-13
- ✚ Seniorisauna + 60 parillisen viikon keskiviikkona klo 13-16
- ✚ Muut saunavuorot on jaettu eri yhdistyksille

### **Paimio DiscGolfPark ja MultiGolfPark Paimion frisbeegolfrata**

- ✚ On aloittelijoille, harrastajille ja kokeneille soveltuva 18 -väyläinen rata
- ✚ 6-väyläinen MultiGolf –rata, jossa voi frisbeen lisäksi potkia palloa tai golfata
- ✚ Maasto on melko helppokulkuinen nurmikenttä.
- ✚ Radat 7-15 sijoittuvat metsään, jossa liikkuminen apuvälineillä on haastavaa



*Kuvassa Ankkalammen penkkijumppaohjeet*

## 8 Ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2022-2026

Liikunnalla on merkittävä rooli ikääntyneiden kokonaisvaltaisen toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä sairauksien ehkäisemiseksi. Säännöllinen liikunta edesauttaa kotona pärjäämistä ja arjen askareiden hoitamista, ylläpitää lihaskuntoa sekä ehkäisee muistisairauksia. Liikunta vähentää yksinäisyyttä ja alakuloa sekä lisää elämäniloa. Liikunta lisää pystyvyyden tunnetta ja luo elämyksiä ja kokemuksia.

Terveyden edistämällä liikunnan keinoin voidaan saada merkittäviä yhteiskunnallisia vaikutuksia, kuten terveydenhuoltomenojen kasvujen hillitsemistä, sosiaalisen syrjäytymisen vähentymistä ja laitoshoidon tarpeen siirtämistä vuosilla eteenpäin. Liikkumattomuus ja fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen lisää ikääntyneiden kaatumisen riskiä. Muutosta Liikkeelle -julkaisun mukaan joka kolmas 65-vuotta täyttäneistä kaatuu vuosittain ja kaatumisten arvioidaan kasvavan väestön ikääntyessä.

Tulevien vuosien aikana yli 80-vuotiaiden ikääntyneiden määrä tulee merkittävästi kasvaan. Tulevaisuudessa on kehiteltävä ikääntyneille suunnattuja lähiliikuntapaikkoja- ja mahdollisuuksia ja tehtävä luovia ja innovatiivisia ratkaisuja, kuten esimerkiksi parvekejumppia taloyhtiöiden pihalla sekä ohjattuja korttelikävelyitä lähellä ikääntyneiden asuinalueita. Etänä toteutettavat liikuntatuokiot tulivat monelle ikääntyneelle tutuksi koronaviiruksen aikana. Tätä palvelumuotoa on jatkossakin hyödynnettävä. Onnistunut ikääntyneiden terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikuntatyö vaatii jatkossakin hyvää monialaista yhteistyötä ja eri toimintojen yhdistämistä, kuten esimerkiksi kulttuurikävelyt, jossa yhdistetään kulttuuria sekä liikuntaa ikääntyneiden ehdolla.



*Kuvassa Parvekejumppaa taloyhtiön pihalla*

## 8.1 Ikääntyneiden liikunnan kehittämisen painopisteet

### Tavoite 1. Ikääntyneet takaisin ryhmiin ja harrastusten pariin

#### Toimenpiteet

- ✚ Houkutella ikääntyneet takaisin liikuntaryhmiin
- ✚ Monialainen motivointi ja kannustaminen
- ✚ Yksilö- tai ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta
- ✚ Mahdollisuus tulla kokeilemaan ilman sitoutumista
- ✚ Lähiliikunta, kuten parvekejummat ja korttelikävelyt
- ✚ Sote-muutos ja mitä ennaltaehkäiseviä palveluita jää kuntaan
- ✚ Liikuntakaveri -toiminta ja miesten aktivointi
- ✚ Lisätä ikääntyneille myös etänä tapahtuvia liikuntaryhmiä.

#### Vastuutaho

- ✚ Liikuntapalvelut, Paimion opisto

### Tavoite 2. Ikääntyneiden kaatumisten ehkäisy

#### Toimenpiteet

- ✚ Kaatumisen ehkäisy, voima- ja tasapainoharjoittelulla
- ✚ Huomioidaan toimintakyky liikuntaryhmissä, eritasoiset ryhmät
- ✚ Huomioidaan koronaviruksen vaikutukset sekä toimintakyvyn heikentyminen ja tuotetaan kohderyhmälle soveltuvia tarkoituksen ja toiveiden mukaisia liikuntaryhmiä.

#### Vastuutaho

- ✚ Liikuntapalvelut, Paimion opisto, Sote-palvelut

### Tavoite 3. Uimahallin remontin aikainen liikunta

#### Toimenpiteet

- ✚ Säännölliset kuljetukset lähikuntien uimahalleihin
- ✚ Ikääntyneille suunnatut kylpyläretket
- ✚ Vaihtoehtoiset liikuntaryhmät, kuten voima-tasapainoryhmät
- ✚ Kuntosaliryhmien jatkuminen väestötilassa ja mahdollisuus kuntosaliohjaukseen
- ✚ Uimahallin kannustinkortit, kuten seniorikortti
- ✚ Uimahallin remontin myötä kuntosalin kalusteet uusitaan ajanmukaisemmaksi.

#### Vastuutaho

- ✚ Liikuntapalvelut, Paimion opisto

#### Tavoite 4. Liikettä luonnossa

##### Toimenpiteet

- ✚ Ikääntyneille soveltuvat kävelyreitit ja niiden kunnossapidosta huolehtiminen
- ✚ Riittävästi levähdyspenkkejä kävelyreittien ja polkujen varteen
- ✚ Ikääntyneille suunnatut jumppaliikkeet kävelyreittien varrella
- ✚ Ikääntyneille soveltuvien talviliikuntapaikkojen mahdollistaminen
- ✚ Lähiliikuntapaikkojen kehittäminen, ulkokuntosalit
- ✚ Yleisö-wc esimerkiksi Jokipuistoon
- ✚ Ulkoiluystävä-kaveri
- ✚ Ohjatut kävelyryhmät eri puolella Paimiota.

##### Vastuutaho

- ✚ Paimion tekninen toimiala, liikuntapalvelut, Paimion opisto, järjestöt

#### Tavoite 5. Ikääntyneille suunnattujen liikuntapaikkojen kehittäminen

##### Toimenpiteet

- ✚ Esteettömiä kokoontumistiloja, jotta voidaan järjestää laadukasta liikuntatoimintaa
- ✚ Ikääntyneille soveltuvat liikuntatilat, sopiva lämpö, siisteys ja ilmanvaihto
- ✚ Muuntojoustava tila, korvaava tila uimahallin peilisalille, kuten esteetön kuntosali
- ✚ Varautuminen jatkossa koronasta johtuviin rajoituksiin
- ✚ Esteettömyys, saavutettavuus ja eri käyttäjäryhmien tarpeiden huomiointi sisäliikuntahallin suunnittelussa
- ✚ Lähiliikuntapaikat ja ikääntyneiden liikkumiskyvyn heikkenemisen huomioiminen.

##### Vastuutaho

- ✚ Paimion tekninen toimiala, liikuntapalvelut, sote-palvelut, jatkossa hyvinvointialue

#### Tavoite 6. Palveluketjujen kehittäminen

##### Toimenpiteet

- ✚ Yhteistyötä palveluliikenteen kanssa.
- ✚ Ikääntyneiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioiminen.

##### Vastuutaho

- ✚ Paimion kaupungin eri toimialat, palveluliikenneyrittäjä



### Tavoite 7. Vapaaehtoistoiminnan tukeminen ja osallistaminen

#### Toimenpiteet

- ✚ Vapaaehtoistyön koordinointi
- ✚ Vapaaehtoisten hyvinvoinnin tukeminen ja kouluttaminen
- ✚ Järjestöille annettava tuki
- ✚ Ikääntyneiden osallistaminen ja asiakasraadit.

#### Vastuutaho

- ✚ Paimion hyte-, vanhus-, liikunta-, kulttuuripalvelut, vanhusneuvosto

### Tavoite 8. Tiedottamisen tehostaminen

#### Toimenpiteet

- ✚ Sisäisen tiedottamisen tehostaminen
- ✚ Ohjautuminen palveluiden pariin
- ✚ Miten turvataan tiedonsiirto sote-uudistuksen jälkeen, miten löydetään ne keskeiset toimijat kunnan ja hyvinvointialueen toimijoista.

#### Vastuutaho

- ✚ Paimion hallintopalvelut, hyte-ohjausryhmä



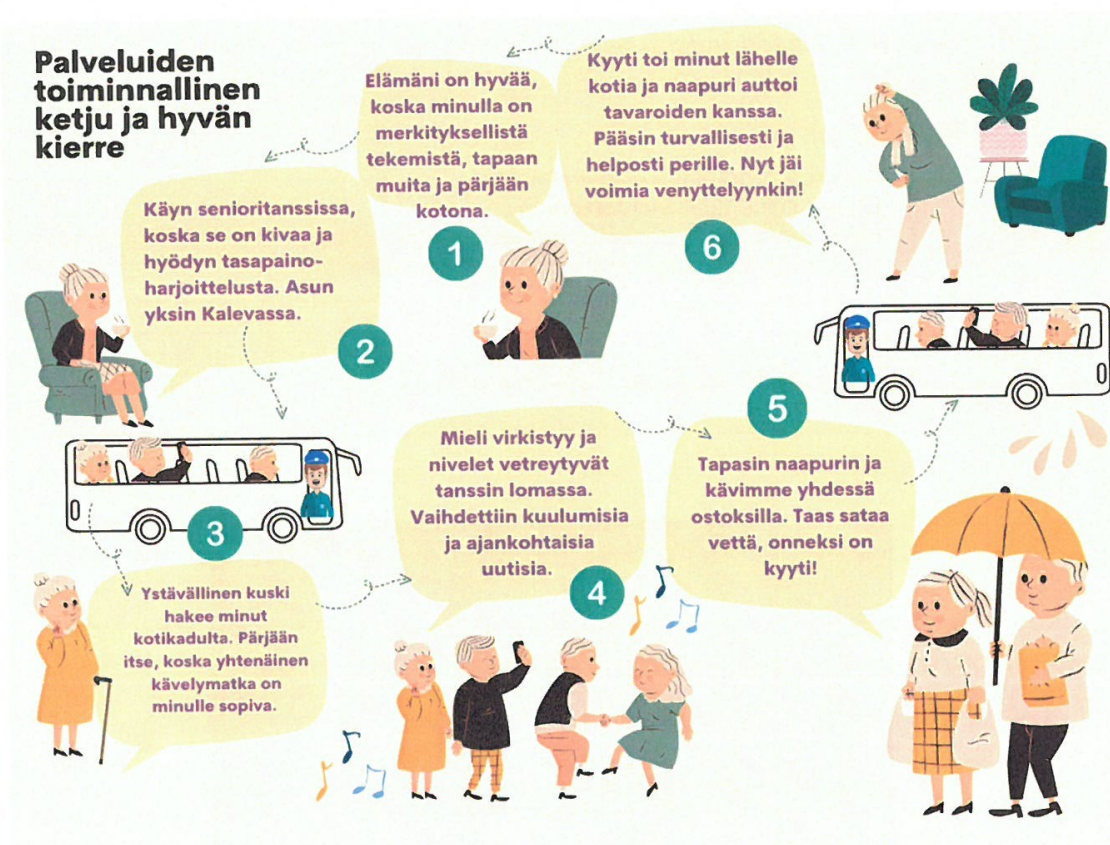
*Kuvassa jumppaa tuoli tukena*



## 8.2 Tulevaisuuden visio

Kunnan tuottamat palvelut ovat vasta sitten vaikuttavia, kun saadaan kuntalaiset niitä käyttämään. Tulevaisuuden visiona on ikääntyneiden sujuva arki, jossa ikääntyneille suunnatut palvelut tuottavat toiminnallisen palveluketjun. Eri toimijoiden saumattomalla yhteistyöllä tuetaan ikääntyneiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, osallisuutta ja tuetaan kotona pärjäämistä.

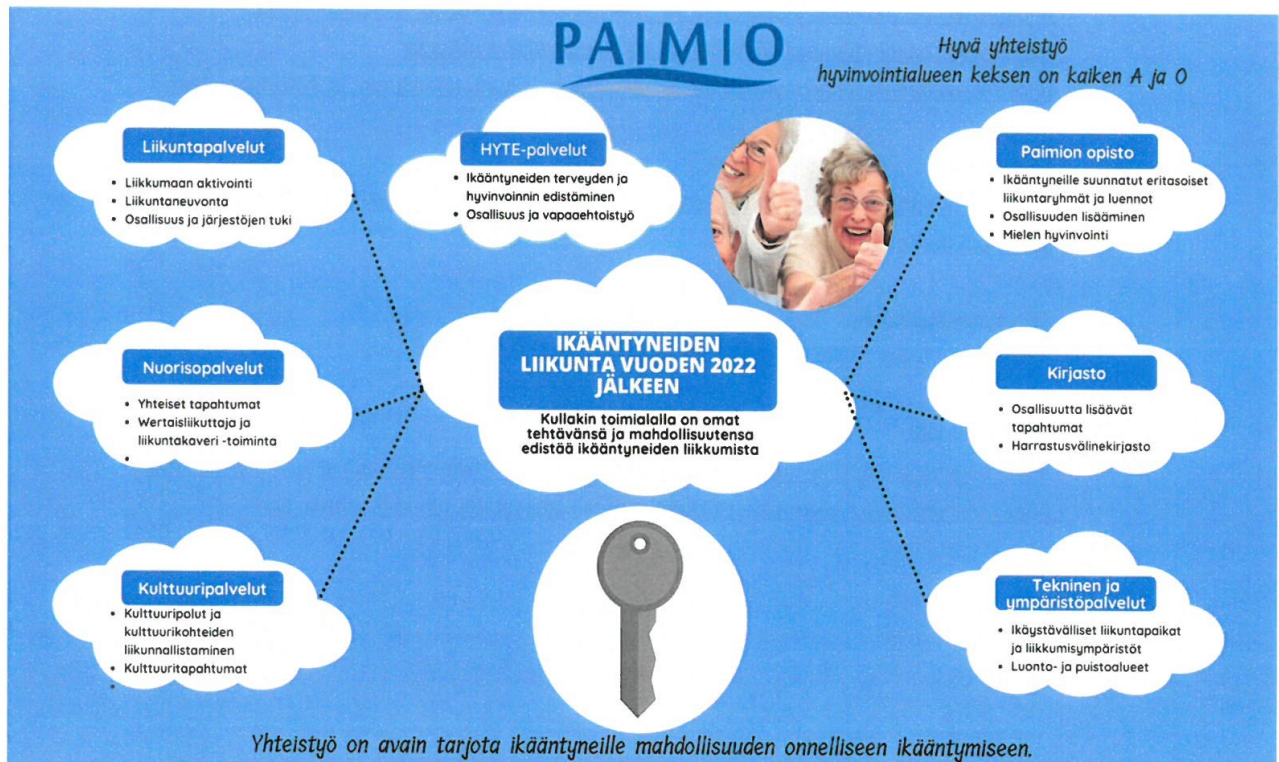
Kuljetuksen puute on yksi merkittävä este harrastuksiin osallistumisille. Jatkossa sisäisen palveluliikenteen on tuottava kunnan tuottamia palveluilta ikääntyneille ja muille väestöryhmille. Tulevaisuuden visiona on, että palvelut tukevat toisiaan ja mahdollistetaan ja lisätään kuntalaisten aktiivisuutta.



## 9 Yhteenveto

Ikääntyneiden liikunnankehittämissuunnitelman tavoitteena on vastata tarpeeseen. Koronaviruksen vaikutukset ikääntyneiden liikuntakäyttäytymiseen ja liikunnan vähentymiseen, ikääntyneiden määrän merkittävä kasvu lähivuosina ja sote-uudistus antoivat tarpeen lähteä avaamaan ikääntyneiden liikuntapalveluilta ja esittämään toimenpiteitä tuleville vuosille.

Paimiossa on ollut erittäin hyvällä tasolla ikääntyneiden liikuntapalvelut ja tästä hyvästä tasosta on jatkossakin pidettävä huolta. Siihen vaaditaan hyvää strategista johtamista sekä tarkoituksenmukaisia toimenpiteitä huomioon ottaen kuntalaisten tarpeet, käytettävät resurssit. Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen vaatii jatkossakin monialaista yhteistyötä eri toimijoiden kanssa sekä sujuvaa yhteistyötä tulevan hyvinvointialueen kanssa.



## Lähteet

Linkeistä löytyy lisätietoa asiakirjoista, verkkosivuista ja pykälistä, joissa suunnitelmassa on viitattu.

Terveysliikunta, 2011: Fogelholm, M., Vuori, I, Vasankari, T. (toim.) 2011. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu

Liikuntalaki: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390>.

Muutosta liikkeelle, Lukuja ja faktaa: <https://www.muutostaliikkeella.fi/lukuja-ja-faktaa/>

Paimion kuntastrategia: [https://www.paimio.fi/paatoksenteko/strategiat\\_ ja\\_ suunnitelmat](https://www.paimio.fi/paatoksenteko/strategiat_ ja_ suunnitelmat) .

Paimion laaja hyvinvointikertomus: [https://www.paimio.fi/paatoksenteko/strategiat\\_ ja\\_ suunnitelmat](https://www.paimio.fi/paatoksenteko/strategiat_ ja_ suunnitelmat).

Paimion liikuntapalvelut:

[https://www.paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ ja\\_ ulkoilu/liikuntapaikat\\_ ja\\_ -tilat/ulkoilureitit](https://www.paimio.fi/palvelut/liikunta_ ja_ ulkoilu/liikuntapaikat_ ja_ -tilat/ulkoilureitit)

[https://www.paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ ja\\_ ulkoilu/soveltava\\_ liikunta](https://www.paimio.fi/palvelut/liikunta_ ja_ ulkoilu/soveltava_ liikunta)

[https://www.paimio.fi/palvelut/liikunta\\_ ja\\_ ulkoilu/tuet\\_ liikuntatoimintaan\\_ ja\\_ hyte-toimintaan](https://www.paimio.fi/palvelut/liikunta_ ja_ ulkoilu/tuet_ liikuntatoimintaan_ ja_ hyte-toimintaan)

TEA-viisari:

<https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII&y=2021&r=KUNTA577&r=KOKOMAA&chart-Type=pointer&cmp=r>

Terveystieteiden laitos:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

UKK-Instituutti:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>

