



## Talousvaikeuksia kokevat iäkkäät hyötyvät erityisen paljon ryhmäliikunnasta

Maakuntaudistuksen kynnyksellä kunnilla ja maakunnilla tulisi olla suunnitelma asukkaidensa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Tulevaisuudessa julkista sektoria arvioidaan mm. niiden toimien perusteella, joilla edistetään ikääntyvän väestön toimintakykyä ja vähennetään tapaturmia. Tässä työssä yksi keskeinen keino on ikäihmisten liikuntamahdollisuuksien edistäminen, mistä tämä TiiTu-tutkimuskooste tarjoaa tietoa päätöksentekijöille.

Maakunnan tulee toiminnallaan tukea kansansairauksien ja syrjäytymisen ehkäisemistä. Hyvien ratkaisujen löytämiseksi on entistä tärkeämpää tehdä yhteistyötä eri hallinnonalojen kesken unohtamatta järjestöjä ja asukkaiden kuulemistä. Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma Voimaa vanhuuteen nousee tässä hetkessä entistä ajankohtaisemmaksi. Ohjelma on jo yli 10 vuoden ajan juurruttanut iäkkäiden toimintakykyä edistävää terveysliikuntaa poikisektorisena yhteistyönä 68 kunnassa. Tämä kooste sisältää tietoa liikuntaryhmiin osallistuneiden kokemuksista Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa mukana

olleissa kunnissa (tutkimuksen perustiedot sivulla 3).

### Liikkumisen esteitä voidaan poistaa

Kyselytutkimukseen vastanneista 21 % ei ollut osallistunut ohjattuun liikuntaan ennen Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa. Osallistumattomuuden syistä osa liittyi omaan terveyteen tai kiinnostuksen puutteeseen. Suurin osa esteistä oli kuitenkin sellaisia, joihin liikuntaa järjestävät tahot voivat suoraan tai välillisesti vaikuttaa. >>>

## Syy miksi ei ole aiemmin osallistunut ohjattuun liikuntaan

(n=179) % vastanneista

• Liikunta on ollut maksullista	25 %
• Ohjattua liikuntaa ei ole ollut tarjolla	21 %
• Asia ei ole kiinnostanut	17 %
• Liikuntatarjonnasta ei ole ollut tietoa	16 %
• Kunto tai terveys on ollut liian huono	14 %
• Ohjattu liikunta on tuntunut liian vaativalta	11 %
• Toimintaa on järjestetty liian kaukana	11 %
• Ei kulkumahdollisuutta	7 %

### Ohjattu ryhmäliikunta maksuttomaksi

Suurin syy olla osallistumatta ohjattuun liikuntaan oli maksullisuus, neljäsnes aiemmin ryhmäliikuntaan osallistumattomista nosti tämän esille. Tulos ei yllätä, jos sitä peilaa tulojen riittävyteen. Jopa 28 % vastaajista koki vaikeuksia saada menonsa katettua tuloillaan. Tämän ryhmän osallistuminen ohjattuun liikuntaan on erityisen tärkeää, sillä he kokivat hyötyvänsä liikuntaryhmistä muita enemmän (kts. kuvio sivulla 3). Pienituloisilla iäkkäillä myös terveyden ja toimintakyvyn ongelmat ovat muita yleisempiä (lähde: THL).

► [Senioriliikuntakortti](#) helpottaa liikuntaan osallistumista.

### Kunnan liikuntatoimi tavoittaa hyvin toimeentulevat, muitakin tahoja tarvitaan

Aiemmin ryhmäliikuntaan osallistumattomista viidesnes toi esille, että ohjattua liikuntaa ei ole ollut tarjolla. Liikuntatarjontaa voidaan lisätä tukeamalla eri tahoja liikunnan järjestämisessä. Kyselyn liikuntaryhmistä 42 % oli järjestöjen järjestämiä, 33 % kunnan liikuntatoimen, 9 % kunnan sosiaali- ja

terveystoimen ja 16 % muiden tahojen järjestämää. Eri tahoja tarvitaan erilaisten ikäihmisten mukaan saamiseksi. Järjestöt tavoittivat muita paremmin niitä, joilla oli vähiten koulutusta. Kunnan liikuntatoimen ryhmissä kävi eniten niitä, joilla tulot riittivät helposti menojen kattamiseen. Sosiaali- ja terveystoimen ryhmiin osallistuneista vain puolella oli muu liikuntaharrastus. Parhaiten vanhinta ikäryhmää tavoittivat soten ja muiden tahojen järjestämät ryhmät.

► [Liikuntaraadissa](#) eri tahot kehittävät toimintaa yhdessä.

### Liikuntaneuvonta auttaa vanhinta ikäryhmää alkuun

Aiemmin ryhmäliikuntaan osallistumattomista 16 % kertoi, että liikuntatarjonnasta ei ole ollut tietoa. Tähän voidaan puuttua tehostamalla tiedonvälitystä, mutta myös henkilökohtaisella liikuntaneuvonnalla. Liikuntaneuvonnassa voidaan herätellä niitä, joita asia ei ole aiemmin kiinnostanut (17 %) tai löytää oikea ryhmä niille,

jotka ovat kokeneet ohjatun liikunnan liian vaativaksi (11 %). Ammattilaisten antama liikuntaneuvonta on erityisen tärkeää 75 v täyttäneille. Lähes 30 % heistä oli osallistunut ryhmään saatuaan siitä tiedon liikuntatoimen tai sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiselta.

► [Liikuntaneuvontaa](#) kannattaa olla helposti saatavilla.

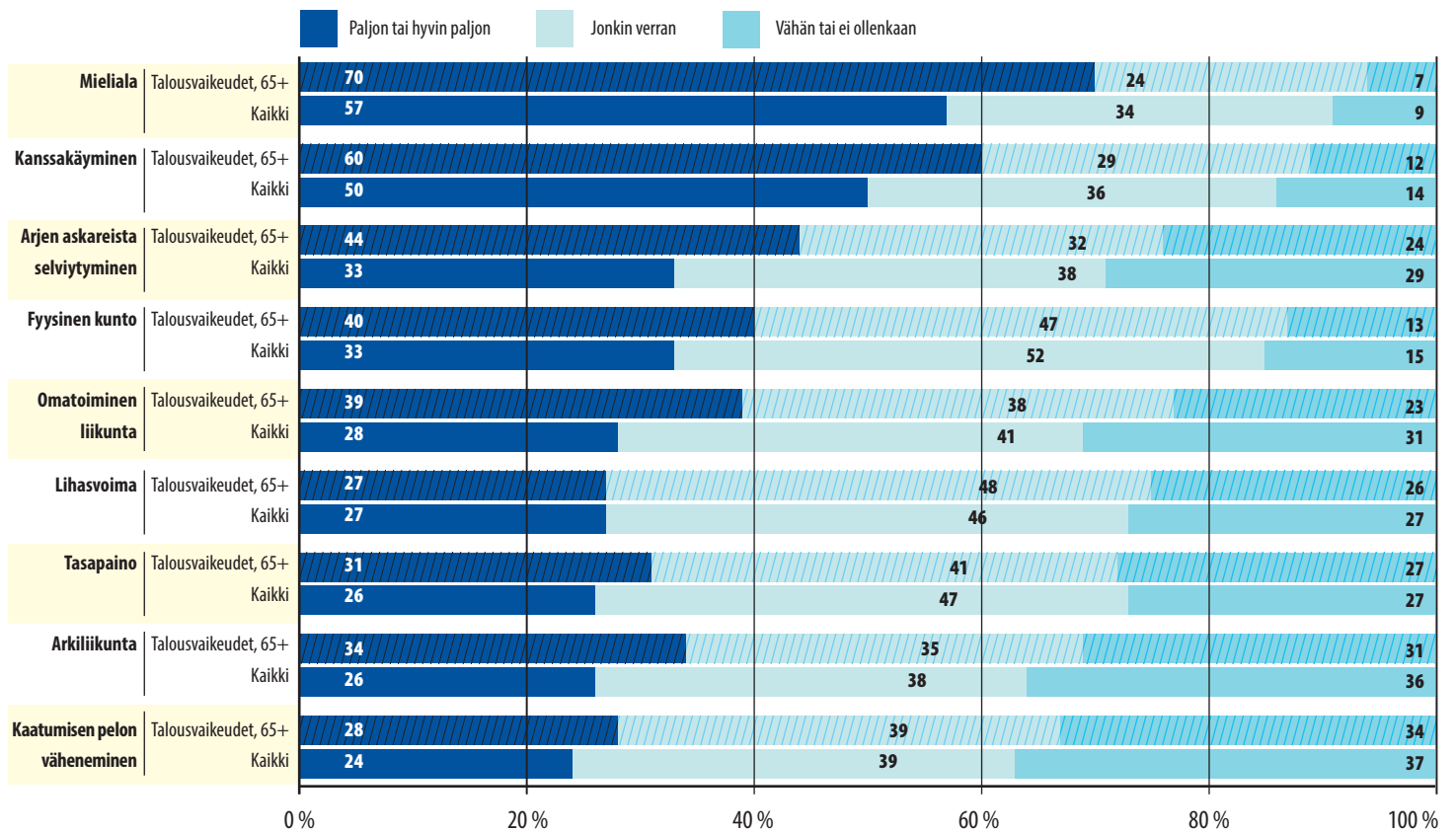
### Liikuntaryhmät lähelle iäkkäitä

Vaikka toimintaa olisi järjestetty aiemmin, saattaa osallistumisen estää etäisyys (11 %) tai kulkumahdollisuuden puuttuminen (7 %). Yli 70 % liikuntaryhmiin osallistuneista asui alle 3 kilometrin päässä ryhmän kokoontumispaikasta. Yli 75-vuotiaat ja liikkumisen

Ammattilaisten antama liikuntaneuvonta on erityisen tärkeää 75 vuotta täyttäneille.



## Ryhmäliikunnalla on monia koettuja positiivisia vaikutuksia arjen sujumiseen – erityisesti hyötyvät talousvaikeuksia kokevat



Prosenttiosuudet kaikista vastaajista ja yli 65-vuotiaista, jotka kokivat vaikeuksia kattava menonsa tuloillaan.

apuvälineitä käyttävät henkilöt kävivät lähempänä sijaitsevilla ryhmissä kuin muut. Kuljetuksen tarjoaminen liikuntaryhmään osallistumiseksi ei ole aina mahdollista. Matalan kynnyksen liikuntaryhmiä saadaan perustettua lähemmäs koteja vertaisohjaajakoulutuksen avulla.

► [Taloyhtiöjumppa](#) on hyvä esimerkki matalankynnyksen liikuntaryhmästä.

### Liikuntaryhmään osallistuminen parantaa kunnon lisäksi mielialaa

Ryhmäliikunta paransi fyysistä kuntoa ja toimintakykyä, mutta vielä enemmän se kohensi mielialaa ja lisäsi sosiaalista aktiivisuutta. Mitä enemmän mielialan koettiin kohentuneen ja kanssakäymisen lisääntyneen, sitä paremmaksi arvioitiin myös elämänlaatu. Naiset kertoivat hyötynensä liikuntaryhmistä miehiä enemmän. Sen sijaan yksin ja parisuhteessa asuvien kokemat hyödyt eivät juurikaan poi-

kenneet toisistaan. Ikäryhmistä 65–74-vuotiaat kokivat tasapainonsa ja lihaskuntansa parantuneen enemmän kuin yli 75-vuotiaat. Sen sijaan iäkkäimmät kokivat arjen askareista selviytymisen parantuneen selvästi nuorempia enemmän mikä puolestaan tukee heidän kotona asumistaan. Mitä iäkkäämmästä osallistujasta oli kysymys, sitä enemmän kaatumisen pelko oli vähentynyt ohjatun liikunnan myötä.

### Taloudellisia vaikeuksia kokevat hyötyivät ryhmäliikunnasta muita enemmän

Ne, jotka kokivat vaikeuksia kattava menot käytettävissä olevilla tuloilla, kokivat saaneensa hyötyä enemmän kuin vastaajat keskimäärin. Mieliala, kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa sekä arjen askareista selviytyminen paranivat talousvaikeuksia kokevilla selvästi enemmän kuin muilla. Huomionarvoista on, että tässä ryhmässä ohjattuun liikuntaan osallistuminen aktivoi lisäämään myös arkiliikuntaa ja

omatoimista liikuntaa enemmän kuin muilla osallistujilla.

#### Tutkimuksen taustat

- Lomakekysely huhtikuussa 2015 liikuntaryhmien osallistujille (N=2563)
- Mukana 11 kuntaa: Lemi, Luumäki, Parikkala, Rautjärvi, Ruokolahti, Savitaipale, Taipalsaari, Kouvola, Lahti, Pieksämäki ja Valkeakoski.
- Kyselyyn vastasi 833 henkilöä (vastausprosentti 32,5 %)
  - vastaajista naisia 78 %, miehiä 22 %
  - vastaajien keski-ikä 72,3 v



#### Huomioi ja edistä näitä:

- Liikuntaneuvonta aktivoi yli 75-vuotiaita
- Liikuntaryhmät mahdollisimman lähelle iäkkäitä kuntalaisia
- Erilaisia tahoja tarvitaan liikunnan järjestäjiksi
- Maksuttomat liikuntaryhmät houkuttelevat uusia liikkuja
- Liikuntaryhmissä paranee kunto ja mieliala
- Liikuntaryhmistä hyötyvät eniten ne, joilla on toimeentulovaikeuksia. Heillä on myös keskimäärin muita suurempi riski terveyden ja toimintakyvyn heikkenemiseen.

**TiiTu**  
>>TIIVIISTI TUTKIMUKSESTA<<

Julkaisija:  
IKÄINSTITUUTTI  
Numero  
**2/2018**



Seuraavassa TiiTussa Ikäinstituutti julkaisee tutkittua tietoa Espoossa järjestetyn tehoharjoittelujakson vaikutuksista ikäihmisten toimintakykyyn.



**Tilaa loppuvuodesta 2018 julkaistava  
TiiTu sähköpostiisi**

<https://www.ikainstituutti.fi/ikainstituutti/uutiskirjeet>



**Ikäinstituutti**

Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki  
puh. 09-6122 160  
s-posti: info@ikainstituutti.fi  
ikainstituutti.fi



@ikainstituutti