



Iäkkäiden ryhmäliikunta kohensi monipuolisesti hyvinvointia

Ohjattujen liikuntaryhmien järjestäminen on oiva keino edistää iäkkäiden säännöllistä liikunnan harrastamista ja tukea heidän toimintakykyään ja hyvinvointiaan. Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmässä toteutetun kyselyn mukaan iäkkäät kokivat ryhmäliikunnan kohottaneen fyysisen toimintakyvyn lisäksi etenkin mielialaa ja lisänneen kanssakäymistä muiden kanssa.

Koronapandemia on tuonut esille sen, kuinka tärkeää ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitäminen on fyysis-

tä aktiivisuutta tukemalla. Iäkkäiden ohjatun ryhmäliikunnan kehittäminen ja lisääminen on osa valtakunnallista Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa, jonka tavoitteena on edistää kotona asuvien 75 vuotta täyttäneiden, toimintakyvyttään heikentyneiden ihmisten itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Ohjelmassa vuosina 2016–2019 mukana olleiden kuntien liikuntaryhmiin osallistuneilta iäkkäiltä kysyttiin kokemuksia ryhmäliikunnasta. Kyselytutkimuksella saatiin myös tietoa siitä, keitä ohjatut liikuntaryhmät tavoittivat. Tutkimuksessa oli mukana erilaisia liikuntaryhmiä, jotka sisälsivät esimerkiksi kunto-, voima- ja tasapainoharjoittelua, tanssia, ulkoliikuntaa, kunto- tai tuoli-

jumppaa. Suurin osa ryhmistä kokoontui kerran viikossa.

TUTKIMUKSEN TAUSTA

- Lomakekysely lokakuussa 2019 liikuntaryhmien osallistujille (N= 2 652)
- Mukana 11 kuntaa: Akaa, Karstula, Kiuruvesi, Kuopio, Leppävirta, Petäjävesi, Pihlajavesi, Salo, Suonenjoki, Urjala, Utajärvi
- Kyselyyn vastasi 1 416 (vastausprosentti 53 %). Aineisto rajattiin 65 vuotta täyttäneisiin vastaajiin (n=1186), joista 26% miehiä ja 74 % naisia, ikä ka. 75,0 v.

Monen toimijan yhteistyöllä

Ikäkkäiden liikuntamahdollisuuksien tarjoamiseen ja heidän tavoittamiseen tarvitaan useita eri toimijoita. Liikuntaryhmiä järjestivät niin liikunta-toimi, sosiaali- ja terveystoimi, järjestöt ja muut tahot, kuten kansalaisopistot ja vertaisohjaajat. Osa liikuntaryhmistä toteutettiin yhteistyössä eri tahojen kanssa. Ohjattu ryhmäliikunta on erityisen tärkeää vanhemmille ihmisille, sillä kyselyn mukaan joka neljännellä 75 vuotta täyttäneistä liikuntaryhmässä käyminen oli ainoa liikuntaharrastus. Ryhmäliikunta on hyvä keino edistää ikäkkäiden säännöllistä liikuntaa, sillä lähes kaikki osallistujat aikoivat jatkaa liikuntaryhmässä käymistä.

“Hyvä, että tällaisia ryhmiä on, muuten tuskin tulisi paljon liikuttua.”

LIIKUNTARYHMÄN OSALLISTUJA

Liikuntaryhmät lähelle

Kyselyn mukaan noin kolme neljäsosaa osallistujista asui alle kolmen kilometrin päässä liikuntaryhmän kokouksumispaikasta, ja 75 vuotta täyttäneistä osallistujista puolet asui alle kilometrin päässä. Vaikka osa kulki ryhmään myös

yli 10 kilometrin päästä, lähellä ikäkkäiden koteja olevat liikuntaryhmät näyttäsivät tavoittavan parhaiten varsinkin ikkäämpiä osallistujia. Mikäli ohjatun ryhmäliikunnan järjestäminen riittävän lähellä on vaikeaa esimerkiksi harvaan asutuilla alueilla, ikäkkäiden etäjumpan järjestäminen teknologian avulla on yksi mahdollisuus edistää ohjatun liikunnan harrastamista.

- ▶ **Tietoa ikäkkäiden etäjumpan**
- ▶ **Voimaa etäjumpan -opas**

Kuljetukset kuntoon

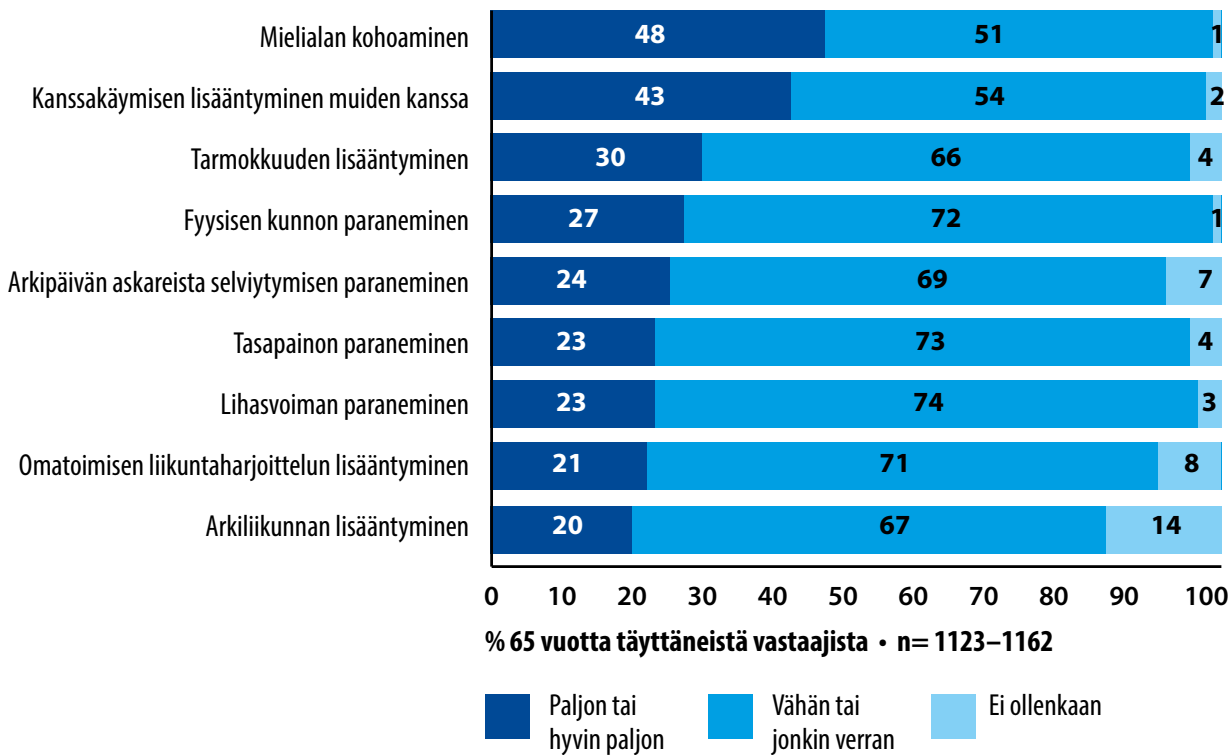
Suurin osa osallistujista kulki liikuntaryhmiin itsenäisesti esimerkiksi kävelen, pyörällä tai omalla autolla. 75 vuotta täyttäneistä 10 % ja apuvälineitä käyttäneistä 17 % sai järjestetyn kyydin liikuntaryhmään. Järjestetyn kyydin tarve on siis suurempi niillä, joilla toimintakyky on alkanut heikentyä. Apuvälineitä käyttäneistä osa raportoikin kulkumahdollisuuden puuttumisen olleen aiemmin esteenä liikuntaryhmään osallistumiseen. Apuvälineen käyttäjistä noin kolmanneksella ei ollut muita liikuntaharrastuksia, jolloin heidän liikuntaryhmiin osallistumisen tukeminen on erityisen tärkeää toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Monikanavaista tiedottamista

Liikuntaryhmistä tiedottamiseen tarvitaan useita eri kanavia, jotta mahdollisimman monia ikkäämiä saadaan ryhmäliikunnan pariin. Kyselyyn vastanneista 25 % ilmoitti tiedon puutteen syyksi, ettei ollut aiemmin osallistunut liikuntaryhmään. Kyselyyn vastanneista 36 % oli saanut tiedon liikuntaryhmästä ystävältä tai läheiseltä, 30 % lehti- tai muusta ilmoituksesta, 28 % liikunta- tai sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiselta ja 8 % muulla tavoin. Ammattilaisen rooli liikunnan pariin ohjaamisessa vaikuttaa olevan tärkeää erityisesti ikkäämpien kohdalla, sillä 75 vuotta täyttäneistä 36 % sai tiedon liikuntatoimen tai sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiselta. Monipuolisten tiedotuskanavien tarve on tullut ilmi myös Ikäihmisten liikuntaraadeissa, joissa ikäkkäiden ideoita ja toiveita on otettu huomioon liikunnan suunnittelussa. Liikuntaryhmistä tiedottamiseen voi käyttää esimerkiksi Liikuntakalenteria.

- ▶ **Ikäihmisten liikuntaraadit**
- ▶ **Liikuntakalenteri ikäihmisten ja ammattilaisten avuksi**





Kuva: Liikuntaryhmään osallistumisen koettiin kohottaneen etenkin mielialaa ja lisänneen kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa.

Ryhmäliikunta voi kaventaa terveyseroja

Iäkkäät kokivat liikuntaryhmiin osallistumisen parantaneen niin fyysistä toimintakykyä, arkiaskareista suoriutumista sekä lisänneen liikunta-aktiivisuutta, mutta ennen kaikkea osallistujat kokivat mielialan kohonneen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntyneen (kuva).

“Ryhmäliikunta kohentaa mielialaa ja on paljon hausempaa ja innostavampaa kuin yksin liikkuminen.”

LIIKUNTARYHMÄN OSALLISTUJA

Naiset kokivat hieman miehiä enemmän hyötyvänsä liikuntaharrastuksesta. Muiden liikuntaharrastusten merkitys on myös tärkeää: he, joilla oli muitakin liikuntaharrastuksia, kokivat hyötyneensä enemmän liikuntaryhmään osallistumisesta. Ohjatut liikuntaryhmät saattavat kaventaa myös sosioekonomisia terveyseroja, sillä matalasti koulutetut vastaajat kokivat ryhmässä käymisen lisänneen omatoimista liikuntaharjoittelua, arkiliikuntaa, kohottaneen mielia-

laa sekä kanssakäymisen lisääntyneen enemmän kuin korkeasti koulutetut.

Mitä enemmän iäkkäät osallistujat kokivat hyötyneensä liikuntaryhmään osallistumisesta, sitä paremmaksi he arvioivat terveydentilansa ja elämänlaatunsa, sekä olivat tyytyväisempiä itseensä. Fyysisen kunnon, tasapainon ja lihasvoiman kohentuminen olivat voimakaimmin yhteydessä parempaan koettuun hyvinvointiin. Apuvälineitä liikkuessaan käyttäneillä ja 75 vuotta täyttäneillä liikuntaryhmään osallistumisen koetut hyödyt olivat vahvemmin yhteydessä koettuun terveyteen kuin nuoremilla ja heillä, jotka eivät käyttäneet apuvälineitä liikkuessaan.

Kuntosalilta lisää voimaa

Kyselyyn vastanneista noin 40 % kävi kuntosaliryhmässä. Miehistä noin puolet ja naisista noin kolmannes osallistui kuntosaliryhmään. Kuntosaliryhmässä käyneistä vajaa kolmannes koki lihasvoimansa parantuneen paljon tai hyvin paljon. Iäkkäiden voimaharjoittelu on hyvä keino lihasvoiman lisäämiseksi ja toimintakyvyn edistämiseksi.

► Tehoharjoittelujakso kuntosalilla

Arkiliikunta on toimintakyvyn kivijalka

Kyselyn tuloksissa nousi esiin myös päivittäisen arkiliikunnan merkitys: mitä enemmän iäkkäät harrastivat päivittäistä hyötyliikuntaa, sitä enemmän liikuntaryhmässä käynnin koettiin edistävän hyvinvoinnin eri osa-alueita. Tutkimusten mukaan päivittäinen asiointi ja ulkoilu ehkäisevät liikkumiskyvyn vaikeuksia. Ohjatun ryhmäliikunnan vähennyttä poikkeusolojen aikana arkiliikunnan merkitys toimintakyvylle korostuukin entisestään. Iäkkäiden ulkoilua voi edistää esimerkiksi ympäristöä kehittämällä tai järjestämällä iäkkäille ulkoilutoimintaa eri tavoin.

► Näin lisäät ikäihmisten ulkoilua

► Sopivat ulkoiluympäristöt



Huomioi ja edistä näitä

- Poikkisektorinen yhteistyö tiedottamisessa ja liikuntaryhmien järjestämisessä
- Liikuntaryhmät lähelle, jotta iäkkäimmätkin ja apuvälineitä käyttävät pääsevät mukaan
- Järjestetyillä kuljetuksilla edistetään toimintakyvyltään heikentyneiden osallistumista liikuntaryhmiin
- Kuntosaliharjoittelu on hyvä keino lisätä iäkkäiden lihasvoimaa
- Ohjattujen liikuntaryhmien lisäksi iäkkäiden arkiliikkumisen edistäminen on tärkeää

Lisätietoa Voimaa vanhuuteen -osallistujakyselystä

Voimaa vanhuuteen -ohjelman verkkosivu

Eerika Saloranta, suunnittelija
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi
p. 040 544 3052



Tilaa TiiTu sähköpostiisi

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



Ikäinstituutti

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



@ikainstituutti