



Kuva: Paulina Rökman

Vanhuspalveluissa ulkoilu ei toteudu riittävästi

Vanhuspalveluiden asiakkaat eivät ulkoile terveytensä kannalta riittävästi etenkin kotihoidossa. Ulkoilu ja sen seuranta toteutuvat harvoin säännöllisesti ja systemaattisesti eikä paikallisia ulkoilumahdollisuuksia hyödynnetä. Hyvinvointialueiden ja yksiköiden välillä ulkoilun järjestämisessä on suuria eroja. Kun ulkoilu kuuluu toimintatapoihin ja siihen kannustetaan, se toteutuu osana hyvää hoitoa.

Ikäinstituutti kartoitti ikääntyneiden ulkoilua ja mahdollisuuksia ulkoilun lisäämiseksi yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa osana Suomi liikkeelle -ohjelman toimenpidettä, jossa selvitettiin mahdollisuutta taa- ta ikääntyneille subjektiivinen ulkoilu- oikeus. Hyvinvointialueiden ulkoiluun liittyviä ohjeita ja seurantamenetelmiä sekä ulkoilun toteutumista kotihoidossa, yhteisöllisessä asumisessa, ympärivuorokautisessa palveluasumi-

sessä ja perhehoidossa selvitettiin iäkkäiden palveluiden toimialajohdolle ja vanhuspalveluiden yksiköihin tehdyillä kyselyillä kesä-syyskuussa 2024. Vastauksia saatiin 17 hyvinvointialueelta ja 240 yksiköstä. Lisäksi ulkoilun toteutumista tarkasteltiin terveyden ja hyvinvoinninlaitokselta saatujen RAI-arviointien ja asiakastytyväisyyskyselyn sekä eduskunnan apulaisoikeusasiamiehelle lähetetyn kyselyn perusteella.

► [Tutustu raporttiin](#)

Ulkoilun ohjaus ja seuranta vanhuspalveluissa

Ulkoilun ohjauksessa ja seurannassa oli suuria eroja hyvinvointialueiden välillä. Ulkoilu oli mainittu alueellisessa suunnitelmassa ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi 47 % ja hyvinvointikertomuksessa 18 % vastanneista alueista. Useimmin ulkoilu oli mainittu hyvinvointialueiden muissa suunnitelmissa ja ohjelmissa (65 %), kuten palvelukuvauksissa.

Kotihoidossa asiakkaiden ulkoilua ei täsmällisesti ohjeistettu ja yleinen näkemys oli, että ulkoilun tulisi toteutua läheisten tai vapaaehtoisten tuella. Yhteisöllisessä asumisessa suositukse-
na oli, että ulkoilu tulisi olla mahdollista asiakkaiden mieltymysten ja kunnan mukaisesti. Sen sijaan ympärivuorokautisessa palveluasumisessa ulkoilu tai mahdollisuus ulkoiluun sisältyi useammin asiakkaiden palvelusuunnitelmiin. Ulkoilua voitiin myös edellyttää palveluntuottajalta. Perhehoitoon hyvinvointialueilla ohjeistusta ulkoiluun oli harvoin.

Ulkoilun toteutumista hyvinvointialueilla seurattiin yleisimmin RAI-arviointitietojen ja asiakaskirjauksien avulla. Seurannan toteutumisessa oli suuria eroja ja seurannan systemaattisuuden kehittäminen nähtiin tärkeäksi.

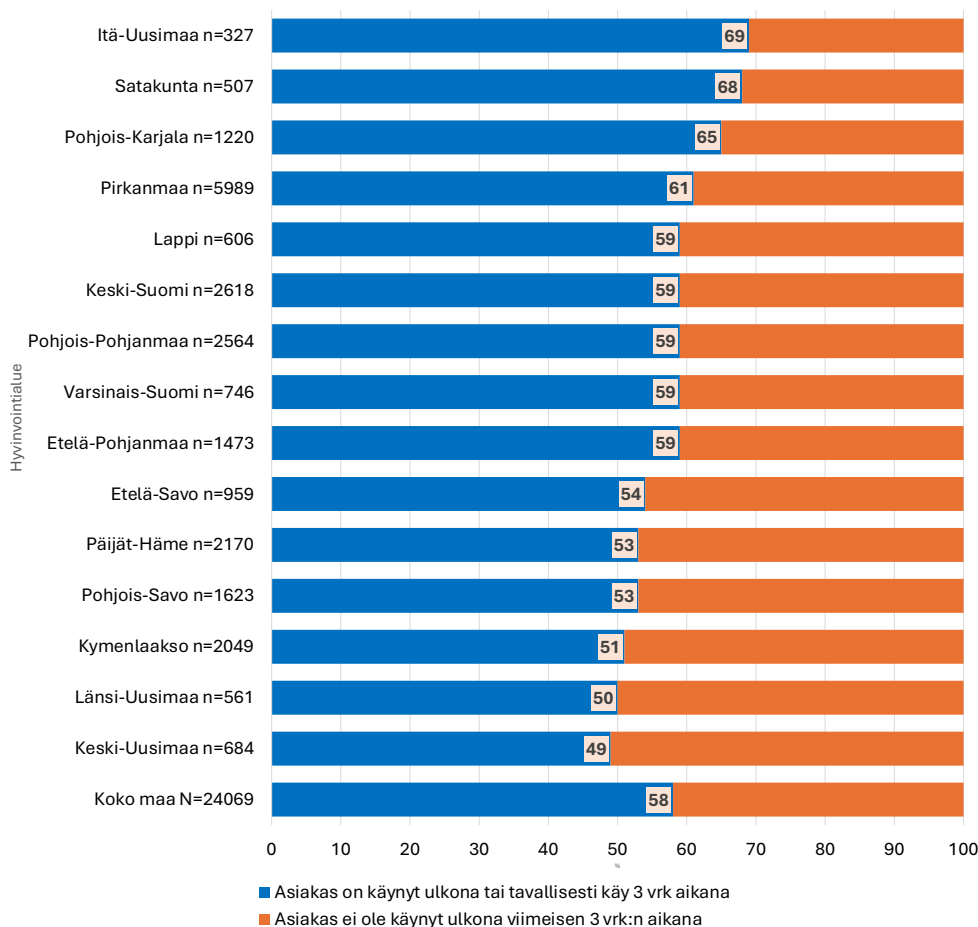
Ulkoilun toteutuminen RAI-arvioinneissa

Ikääntyneiden ulkoilun toteutumista tarkasteltiin kotihoidossa ja ympärivuorokautisessa palveluasumisessa Terveiden ja hyvinvoinninlaitokselta saatujen vuoden 2022 RAI-arviointitulosten avulla.

Kotihoidon asiakkaiden ulkoilua viimeisen kolmen vuorokauden aikana arvioitiin 15 hyvinvointialueella 24 069 asiakkaalta kerättyjen tietojen perusteella. Puolet asiakkaista oli käynyt ulkona viimeisen kolmen vuorokauden aikana. Joka päivä oli ulkoillut 25 % ja 1–2 päivänä ulkoilleita oli 26 % asiakkaista. Kun ulkoilleiksi laskettiin myös ne asiakkaat, jotka eivät olleet käyneet arviointiaikana ulkona mutta normaalisti käyvät kolmen päivän ajanjaksossa (7 %),

kotihoidon asiakkaista 58 % oli käynyt ulkona (kuvio 1). Keskimäärin kotihoidon asiakkaista 41 % ulkoili useamman kerran viikossa mutta reilu kolmannes (35 %) ei ollut poistunut viikon aikana ollenkaan asunnostaan.

Ympärivuorokautisen palveluasumisen asiakkaista tietoja oli 21 hyvinvointialueelta 23 576 asiakkaasta. Heistä kolmen viimeisen vuorokauden aikana oli ulkoillut 25 %. Arviointijakson aikana asiakkaista 75 % ei ollut käynyt ulkona ollenkaan. Kun ulkoilleiksi laskettiin myös ne asiakkaat, jotka eivät olleet käyneet arviointiaikana ulkona mutta normaalisti käyvät kolmen päivän ajanjaksossa (13 %), asiakkaista keskimäärin 38 % oli ulkoillut vähintään kerran kolmen päivän aikana (kuvio 2).



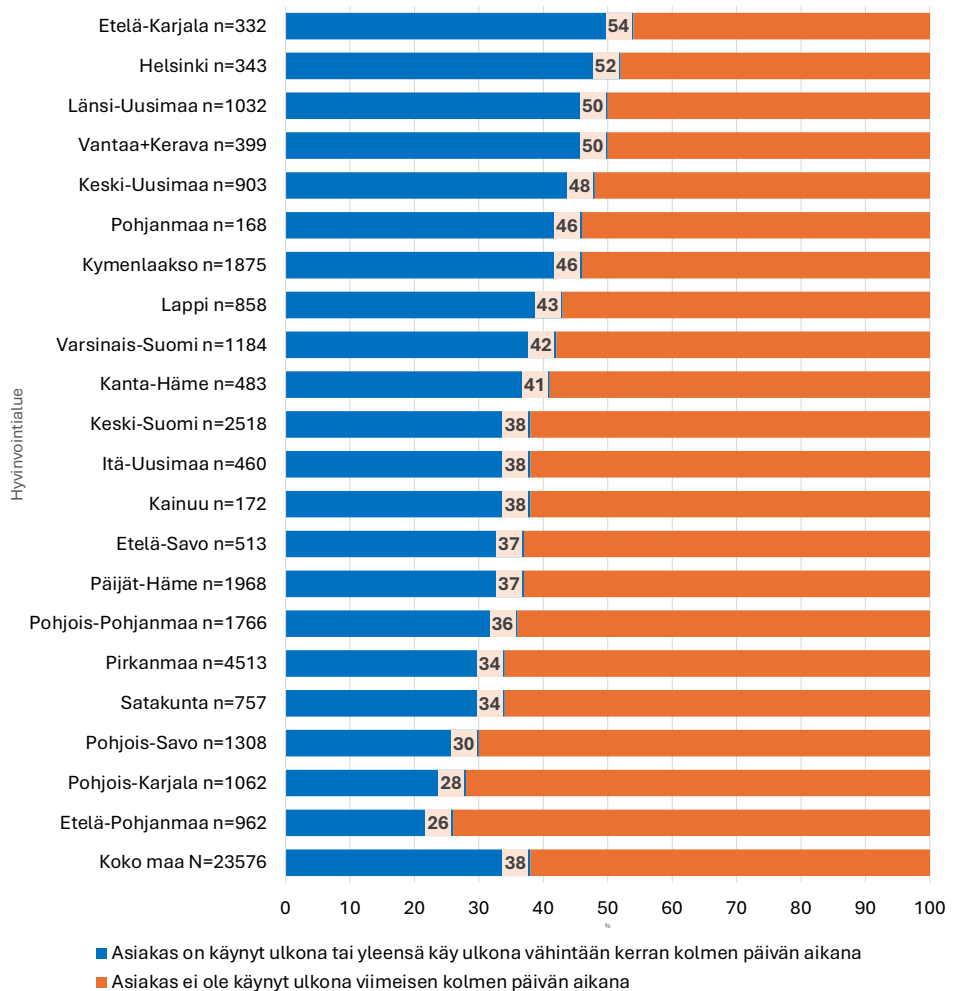
Kuvio 1. Prosenttiosuudet hyvinvointialueittain ja koko maassa kotihoidon asiakkaista, jotka olivat käyneet tai tavallisesti käyvät ulkona 3 vuorokauden aikana (InterRAI-HC ja InterRAI-LTCF iG6b).

Ulkoilumahdollisuudet yksiköissä

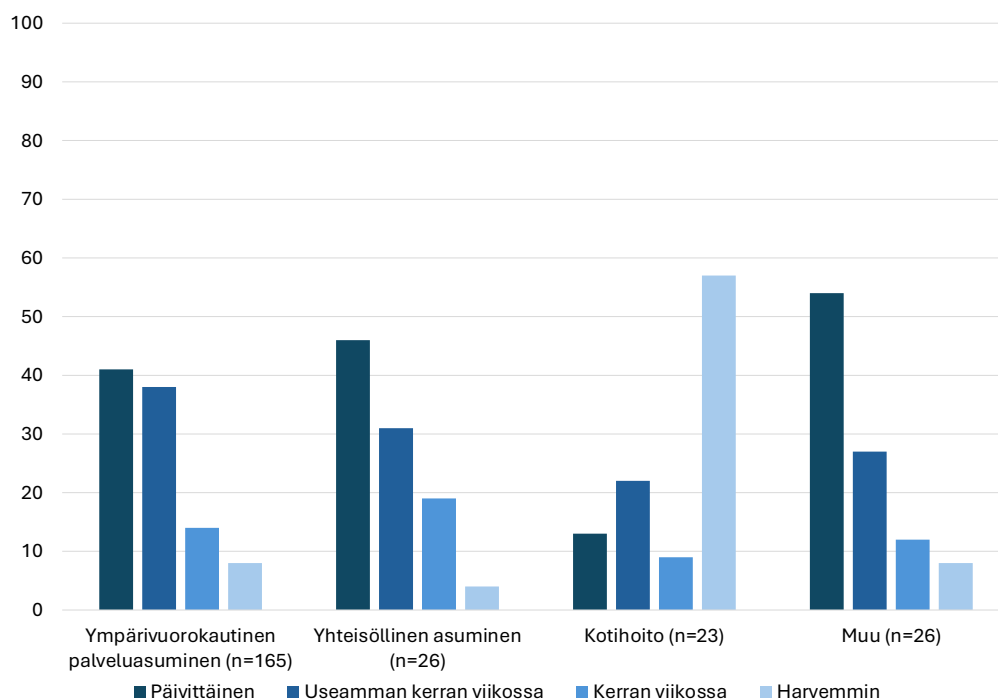
Mahdollisuudet ulkoiluun vaihtelivat asuin ympäristön, hyvinvointialueen ja yksikön mukaan (kuvio 3). Säännöllinen ulkoilu onnistui parhaiten luokkaan muu kuulu- vissa yksiköissä (esim. perhehoito, kuntoutus- tai päivätoimintayksik- kö), joissa 54 % vastaajista ilmoitti, että ikäihmiset pääsevät halutessaan ulos päivittäin. Heikoimmat ulkoi- lumahdollisuudet ovat kotihoidossa, jossa 57 % vastanneista ilmoitti, et- tä ulos pääsee harvemmin kuin ker- ran viikossa (kuvio 3). Kotihoidossa ulkoilu toteutui useimmiten omais- ten, läheisten ja vapaaehtoisten kans- sa tai itsenäisesti. Neljännes vastaa- jista mainitsi ulkoilun olevan mah- dollista kotihoidossa ammattilaisen tukemana.

Ympäri vuotinen ulkoilumahdolli- suus toteutui parhaiten ympärivuo- rokautisen palveluasumisen yksi- köissä, joissa 90 % vastaajista kertoi tämän onnistuvan. Tästä huolimatta ulkoilu painottui kesäaikaan. Ko- tihoidossa ainoastaan 48 % vastaa- jista raportoi, että ulkoilu on mah- dollista ympäri vuoden.

”Kotihoidon asiakkaille pyritään järjestämään ulkoi- lua asiakkaan toimintakyvyn ja halukkuuden mukaan pää- asiassa kotihoidon lähihoita- jien, hoiva-avustajien, oppiso- pimusopiskelijoiden tai arki- työntekijöiden toteuttamana.”



Kuvio 2. Prosenttiosuudet hyvinvointialueittain ja koko maassa ympärivuorokautisen palveluasumi- sen asiakkaista, jotka olivat käyneet tai tavallisesti käyvät ulkona 3 vuorokauden aikana (InterRAI-HC ja InterRAI-LTCF).



Kuvio 3. Asiakkaiden ulkoilun toteutumismahdollisuudet eri toimintaympäristöissä.



Huomioi ja edistä näitä

- Sisällytä ulkoilu asiakkaiden hoito- ja palvelusuunnitelmiin sekä henkilöstön työnkuviin ja seuraa systemaattisesti ulkoilun toteutumista.
- Opasta omaisia ja vapaaehtoisia turvalliseen ulkoiluun ja apuvälineiden käyttöön.
- Kerro asiakkaille ja henkilökunnalle ulkoilun hyödyistä ja kannusta ulkoiluun.
- Suunnittele ja järjestä tapahtumia yhdessä asiakkaiden kanssa ulkona kaikkina vuodenaikoina.
- Huolehdi ulkoiluympäristön kunnossapidosta ympärivuotisesti.
- Viihtyisä, esteetön ja turvallinen ympäristö rohkaisee uloslähtemiseen.

Lisätietoja ulkoiluselvityksestä

vanhempi tutkija Erja Rappe p. 040 533 7099

etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi



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