



Haaga-Helia  
ammattikorkeakoulu Oy

## Senioreille elämänlaatua Espoossa

### Seela- toimintamalli

Laura Joutsen

Opinnäytetyö

Liikunnan- ja vapaa-  
ajankoulutusohjelma

Kevät 2019



## Tiivistelmä

<b>Tekijä(t)</b> Laura Joutsen	
<b>Koulutusohjelma</b> <b>Liikunnan- ja vapaa-ajankoulutusohjelma</b>	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> <b>Senioreille elämänlaatua Espoossa</b> Seela-toimintamalli	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 29+15
<p>Tässä opinnäytetyössä esitän kehittämäni ja Espoon kaupungin kanssa yhteistyössä toteutetun toimintamallin, Senioreille elämänlaatua- Seelan. Seela- toimintamallin tavoitteena on ikääntyneiden parempi fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen hyvinvointi. Työssäni perustelen lähdekirjallisuuden teoriatietoon nojaten, miksi Seela on monitasoinen, tulevaisuuden toimintamalli ja palvelutuote ikääntyvässä yhteiskunnassamme.</p> <p>Opinnäytetyöni pohjalla toimii keväällä 2017 Espoossa, Mainingin koulussa toteutettu Seela- toimintamallin pilotti. Pilottiin osallistuvien mielipiteet sekä asiakastyytyväisyys ovat kartoitettu kyselylomakkeella.</p> <p>Seelan tavoite on liikunnan avulla ennaltaehkäistä ikääntymisestä johtuvia fyysisiä vammoja ja sairauksia. Tavoite on myös ikäihmisten parempi ravitsemustaso monipuolisen, yhdessä syödyn lounaan avulla. Ryhmäänkuulumisen kokemus vähentää ikääntyneiden syrjäytymisriskiä ja edistää näin heidän sosiaalista hyvinvointiaan. Näiden ennaltaehkäisevien toimien seurauksia, ovat pitkällä tähtäimellä säästöt valtion terveystaloudessa sekä ikäihmisten elämänlaadun ja toimintakyvyn paraneminen.</p> <p>Toiminnan keskiössä ovat koulut. Koska Seelassa käytetään jo valmiina olevia tiloja, on se ekologinen ja kustannetehokas ratkaisu kunnille ja kaupungeille. Lisäksi koulut mahdollistavat ikäpolvien luonnolliset kohtaamiset, toimien näin hyvinvointia edistävällä tavalla koko kouluyhteisöön.</p> <p>Seela- toimintamalli on Espoossa laajentunut vuoden 2018 aikana viiteen kouluun. Tämän opinnäytetyön avulla on toimintamalli jatkossa helpompi ottaa osaksi kaupunkien palveluntarjontaa, niin päättäjien kuin ohjaajien näkökulmasta.</p>	
<b>Asiasanat</b> <a href="#">Seniorit</a> <a href="#">Hyvinvointi</a> <a href="#">Yhteisöllisyys</a> <a href="#">Espoon kaupunki</a>	

## Sisällys

1 Johdanto.....	2
2 Ikääntyneiden liikunta.....	3
2.1 Liikunnan hyödyt.....	5
2.2 Esteet.....	6
2.3 Motivaatio.....	7
2.4 Liikunnanohjaus ikääntyneille.....	9
2.5 Liikkumattomuuden hinta yhteiskunnalle.....	10
3 Ikääntyneiden ravitsemus.....	11
3.1 Ikääntymisen vaikutus ravitsemukseen.....	11
3.2 Suosituksen mukainen juomisohje ikääntyneille.....	12
4 Ikääntyneet ja sosiaalisuus.....	13
4.1 Toimintakyky.....	14
4.2 Yksinäisyys ikäihmisillä.....	16
4.3 Toimivat palvelut ikääntyneille.....	17
4.4 Hyvät palvelut edistävät ikääntyneiden elämänlaatua.....	17
4.5 Vanhuspalvelulaki.....	18
5 Espoon kaupunki.....	19
5.1 Espoon kaupungin senioriliikuntapalvelut.....	20
5.2 Liikuntaneuvonta Espoossa.....	20
6 Senioreille elämänlaatua – Seela.....	21
6.1 Ideasta uudenlaiseksi toimintamalliksi.....	22
6.2 Seela – pilotti.....	23
6.3 Seela vakiintuneeksi toimintamalliksi.....	24
6.4 Seela mediassa.....	24
6.5 Koulumummi- ja vaaritoiminta.....	26
6.6 Seela- toimintamallin aikajana.....	26
7 Pohdinta.....	28
Lähteet.....	31
Liitteet.....	34
Liite 1. Espoo-tarina.....	34
Liite 2. Espoon kaupungin ohjattu liikuntatarjonta 2018-2019.....	37
Liite 3. Kyselylomake.....	42
Liite 4. Ravintoluento, proteiinit.....	43
Liite 5. Ravintoluento, rasvat.....	44
Liite 6. Ravintoluento, vitamiinit.....	46
Liite 7. Seela-mainos.....	48

# 1 Johdanto

Nykypäivän Suomea voi kutsua ikääntyväksi yhteiskunnaksi. Tämä johtuu siitä, että 65 vuotta täyttäneiden määrä ja osuus koko väestöstä tulee kasvamaan voimakkaasti tulevina vuosikymmeninä. Yhtenä selityksenä väestökehitykselle on elinajan odotteen piteneminen. Miesten elinajan odote kasvaa arvioiden mukaan seitsemällä vuodella 82,1 vuoteen ja naisten elinajan odote kasvaa vastaavasti arvion mukaan neljällä ja puolella 86,3 vuoteen 2040 vuoteen mennessä. (Heimonen, Sarvimäki, Mäki-Petäjä-Leinonen, 2010. 14.)

Vanhusväestön määrän kasvaessa ikääntyneitä asiakkaita sekä potilaita kohdataan lähes kaikilla sosiaali- ja terveydenhuollon sektoreilla. Hoidon ja palvelujen piirissä työskentelevä henkilökunta kohtaa kasvavassa määrin ikääntyneitä asiakkaita, joka merkitsee fyysisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti haavoittuvien hoitamisen, auttamisen ja tukemisen haasteita. Työskentelyssä ikääntyneiden kanssa, vaaditaan monipuolista ja vahvaa osaamista, kykyä hyvään vuorovaikutussuhteeseen ja taitoa aitoon tasavartaiseen kohtaamiseen. (Heimonen ym. 2010. 5.)

Hyvien ja monipuolisten puitteiden luominen ikäihmisten palveluille on viime kädessä yhteiskunnallinen tehtävä. Poliittisten päätösten tulee perustua siihen, että toimintakyvyltään heikentyneillä on sama ihmisarvo ja oikeudet kuin muilla yhteiskunnan jäsenillä. Ikäihmisten palveluita linjaavissa asiakirjoissa on asetettu tavoitteeksi toimintakyvyn edistäminen ja ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen. (Heimonen ym. 2010. 23).

”Tavoitteeseen pääsemiseksi tarvitaan sekä väestön terveyttä ja toimintakykyä edistäviä toimia että laadukkaita ja määrällisesti riittäviä palveluja ikäihmisille” (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2008).

Taulukko 1. Ikääntyvä väestö vuosina 2015-2040 (Ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelut, 2005)

Ikä	2015	2025	2035	2040
65+ määrä	1 101760	1 339532	1 450409	1 427795
Osuus väestöstä (%)	20.5	24.6	26.8	26.6
75+ määrä	453 835	656 914	798 966	826 351
Osuus väestöstä (%)	8.5	12.1	14.8	15.4
85+ määrä	121 706	146 295	244 897	269 373
Osuus väestöstä (%)	2.3	2.7	4.5	5.0

## 2 Ikääntyneiden liikunta

Ihmisen toiminta- ja suorituskky heikkenevät vanhetessa. Liikunnan avulla heikkenemistä voidaan kuitenkin hidastaa. Tutkimukset osoittavat, että ikäihmisillä syntyy nopeasti tuloksia liikunnasta ja hyöty liikunnasta on suurin juuri ikäihmisillä. Pienetkin vaikutukset voivat olla ratkaisevia toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta. Milloinkaan ei ole liian myöhäistä tai liian vanha aloittaakseen liikkumaan. (Alaranta, Seppälä, Koskue 2009, 4.)

Ikääntyessä liikunnan painopiste suositellaan siirrettäväksi toiminnan ylläpitämiseen, sairauksien estoon- ja hoitoon ja tuki ja liikuntaelimestön vaivojen helpottamiseen. Iän myötä kyky sietää pitkäkestoista ja kovaa räsitusta vähitellen heikkenee ja palautuminen liikunnasta hidastuu. Liikunnan ensisijaisiksi tavoitteiksi voikin nousta sosiaaliset, psyykkiset ja muut hyvinvoinnin tavoitteet. (Alaranta ym. 2009, 4.)

On havaittu, että liikunnalla on laajempi merkitys iäkkäille ihmisille. Säännöllisesti harrastettu liikunta, kuten myös muut harrastukset, lisäävät yleistä tyytyväisyyttä elämään. Liikuntaa harrastavat kokevat terveydentilansa paremmaksi ja hyvä fyysinen kunto parantaa elämänlaatua huomattavasti. Tämä korostuu erityisesti vanhemmalla iällä, koska hyvän kunnan avulla voi esimerkiksi asua kotona mahdollisimman pitkään. Liikunta edistää myös psyykkistä ja sosiaalista kanssakäymistä merkittävästi. Se parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta. Liikunta vahvistaa käsitystä omista kyvyistä ja omasta itsestä. (Alaranta ym. 2009, 5.)

Sosiaaliset tekijät liikuntatilanteessa liittyvät muiden kanssa yhdessä tekemiseen ja osallisuuteen. Liikunnan kautta on mahdollista saada uusia ystäviä. Liikuntaryhmä antaa tunteen, että kuuluu johonkin ryhmään ja näin ollen vähentää yksinäisyyttä. Liikunnan psyykkinen merkitys puolestaan voi olla uusia kokemuksia ja elämyksiä, onnistumisen ja ilon tuntemuksia sekä irtipääsyä arjesta. Yhdessä liikkua tulee hyvä mieli. Ryhmässä voi oppia itsestään uusia asioita ja saada ahaa-elämyksiä. Nämä kohottavat itsetuntoa ja lisäävät henkisiä voimavaroja sekä psyykkistä terveyttä. Ikä ja terveydentila asettavat rajoituksia liikunnan harrastamiselle. Tutkimusten mukaan rajoitukset estävät kuitenkin liikunnan harrastamisen vain erittäin harvoin. Liikuntaa tulee soveltaa kohderyhmälle sopivaksi. (Alaranta ym. 2009, 5.)

Terveysliikunta sopii suurimmalle osalle ihmisistä. Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea sitä fyysistä aktiivisuutta, jolla on myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveyteen. Sen tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus. Tavoitteena sillä on

hyvän terveyskunnan saavuttaminen ja sen ylläpito, ei niinkään suorituskyvyn parantaminen. Hyvä terveyskunto vähentää riskiä sairastua ja tukee sitä, että päivittäiset toimet sujuvat liikaa väsymättä. Terveysliikunta ei tähtää ainoastaan fyysisen kunnan kohentamiseen, vaan suurimmassa määrin myös henkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden lisääntymiseen. (Alaranta ym. 2009, 5.)



Kuva.1. Liikuntapiirakka, ikääntyneet (Ikäinstituutti)

- Liikunta ylläpitää iäkkään ihmisen toimintakykyä sekä ehkäisee murtumia ja kaatumisia.
- Voimaharjoittelu pitää yllä heikkokuntoisenkin ikääntyneen lihasvoimaa.
- Liikunta tuo positiivisia kokemuksia ja voi hidastaa kognition heikentymistä sekä vähentää mielialaoireita. (Savela, Komulainen, Sipilä ja Strandberg, 2015)

## 2.1 Liikunnan hyödyt

Liikunta ylläpitää fyysistä ja henkistä toimintakykyä. Liikunta ehkäisee myös sairauksista johtuvaa vanhenemista ja sillä voi estää uusien sairauksien syntymistä. Liikunnalla on merkitystä myös monien sairauksien hoidossa. Kohtuullinen liikunta riittää yleensä sairauksien ehkäisyssä. Liikunta toimii kuin lääke, ja jopa tehokkaammin. Se auttaa oireisiin joihin ei ole lääkettä ja sivuvaikutuksia on vähemmän. (Alaranta ym. 2009, 4.)

Taulukko 2. Liikunnan hyödyt- ja haitat ikääntyneille (Kan ja Pohjola 2013, 144.)

<b>Liikunnan hyödyt ikääntyneelle</b>	<b>Liikunnan puutteesta aiheutuvat haitat ikääntyneelle</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- tasapainon paraneminen</li><li>- lihasvoiman lisääntyminen</li><li>- hengityksen tehostuminen</li><li>- nivelten liikkuvuuden lisääntyminen</li><li>- aineenvaihdunnan kiihtyminen</li><li>- painon pysyminen hallinnassa</li><li>- sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen lisääntyminen</li><li>- mielialan kohoaminen</li><li>- ennenaikaisen raihnaistumisen hidastuminen</li><li>- ilo ja onnistumisen elämykset</li><li>- itsenäisyyden ja aloitekyvyn lisääntyminen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- huimauksen lisääntyminen</li><li>- kaatumisriskin lisääntyminen</li><li>- lihasvoiman heikkeneminen</li><li>- nivelten jäykistyminen</li><li>- painon nouseminen</li><li>- ummetus</li><li>- sosiaalisten suhteiden väheneminen</li><li>- haluttomuus</li><li>- passiivisuus</li><li>- ryhdin huononeminen</li><li>- masennus</li></ul>

Liikunta ehkäisee sairauksia kuten:

- masennus
- verenpaine- ja sepelvaltimotauti
- osteoporoosi ja kaatumisesta johtuvat luunmurtumat
- tuki – ja liikuntaelinsairaudet
- tyypin 2-diabetes
- metabolinen oireyhtymä (ylipaino, kohonnut verenpaine ja kolesteroli, korkea verensokeri)
- aivohalvaus
- paksusuolisyöpä
- veritulppa

(Alaranta ym. 2009, 4.)

## 2.2 Esteet

Ikääntyvän väestön liikuntaharrastukselle on myöskin monenlaisia esteitä. Nämä voivat olla yksilöllisiä, sosiaalisia sekä ympäristöön liittyviä esteitä.

Yksilöllisiä syitä Heikkisen (2005) mukaan ovat:

- Heikentynyt terveys
- Tulojen väheneminen
- motivaation puute
- vanhenemiseen liittyvät sairaudet ja kivut
- toimintavajavuuksien lisääntyminen ja vammautuminen
- liikuntapalvelujen vähyyys
- tiedon puute liikunnan hyödyistä
- kaatumisen pelko
- sosiaalisen tuen puute
- sopimattomien asujen tai liikuntavälineiden aiheuttama epämukavuus

Lisäksi huono kunto, väsymys, sairaudet, kiinnostuksen- ja ajan puute sekä psyykkiset tekijät on koettu ikääntyneiden ihmisten liikunnan harrastamisen esteiksi. (Hirvensalo, 2002. 57.)

Sosiaalisia syitä ovat Heikkisen (2005) mukaan:

- ikäsorto
- opittu avuttomuus
- myytti liikunnan haitallisuudesta vanhalla iällä
- roolimallien puute
- lääkärien virheelliset asenteet ja tiedon puute
- urheiluseurojen vähäinen kiinnostus ikääntyvien liikuntaa kohtaan
- erityisesti 1900-luvun alussa syntyneiden naisten heikko liikunnan sosiaalinen aspekti

Fyysiseen ympäristöön liittyviä estäviä tekijöitä mainitsevat Lehr&Juchtern (1997) ja Heikkinen (2005). Näitä ovat:

- Ilmasto-olot (pimeys, ankara talvi, sateet)
- kevyen liikenteen väylien puute
- liikuntapaikkojen puute, etäisyys tai huono saavutettavuus

- liikuntaolojen tai välineiden sopimattomuus iäkkäille
- vähäiset mahdollisuudet soveltaa liikuntamuotoja ja välineitä toiminnanvajavuuksista kärsiville

Erityisesti liikuntapaikkojen etäisyys ja sijoittuminen kaupunkien ja taajamien keskustoihin on varsinkin 60-69- ja yli 70-vuotiaiden liikunnan harrastamista ehkäisevä tekijä. Syynä tähän on ko. ikäryhmän vähäinen yksityisautojen omistaminen ja julkisen liikenteen vähyys taajaman ulkopuolella (Rajaniemi 1999).

Kiinnostuksen puute on ensisijainen este ohjattuun liikuntaan osallistumiseen. Huono terveydentila on toiseksi tärkein este. Lisäksi ympäristön turvattomaksi ja vaikeakulkuiseksi kokeminen on todettu olevan liikuntaharrastuksen merkittävä este. (Grossman & Stewart 2003)

### 2.3 Motivaatio

Motivaation perustana toimivat motiivit. Motivaatio jaetaan joko sisäiseen tai ulkoiseen motivaatioon. Nämä poikkeavat toisistaan käyttäytymistä suuntaavien motiivien sekä niiden palkkioiden puolesta. Motiiveilla tarkoitetaan tarpeita, viettejä, haluja tai palkkiota ja rangaistuksia. Motiivit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. Motivaatio on motiivien aikaansaama tila. Motivaatio voidaan määritellä tilaksi, joka määrää miten vireästi ihminen toimii ja mihin hänen mielenkiintonsa on suuntautunut. (terveysverkko.fi)

Sisäisessä motivaatiossa motivaation lähde on syntynyt sisäisesti tai ihmisen käyttäytymisen syyt ovat sisäisiä. Ihminen toimii omasta tahdostaan ilman ulkopuolisia pakotteita tai palkkiota ja kokien iloa ja tyydytystä toiminnastaan. Tämän takia sisäinen motivaatio onkin yleensä pitkäkestoista ja siitä tulee suuremmalla todennäköisyydellä pysyvä motivaation lähde. Sisäiset palkkiot ovat yleensä tämän takia parempia teholtaan kuin ulkoiset. (terveysverkko.fi)

Ulkoisessa motivaatiossa motivaatio on ympäristöstä riippuvainen. Motivaation välittäjänä toimii jokin muu kuin ihminen itse. Ulkoisen motivaation lähteet ovatkin lähtöisin jostakin muualta kuin itse toiminnasta. Ihminen ei saa iloa toiminnastaan vaan toiminta pohjautuu palkkioiden saavuttamiseen, näin ollen ulkoiseen motivaatioon liittyvät palkkiot ovatkin monesti lyhytkestoisia. (terveysverkko.fi)

Motivaatio on edellytys laadukkaalle uuden oppiselle. Ihminen on luonnostaan aktiivinen ja utelias. Myönteiset tunteet lisäävät halua tutkia ja oppia uusia asioita. Jos oppimisympäristö on negatiivinen tai ahdistava, oppimishalu vähenee eikä oppija koe

oppivansa. Kielteiset tunteet vähentävät tarkkaavaisuutta sekä mahdollisuutta oppia. Jos uuden taidon oppimisesta kokee mielihyvää ja oppimiseen sisältyy ihailua ja kannustusta, onnistumisesta tulee sisäinen tunne. Tämä luo motivaatiota uuden oppimiselle.  
(Romppanen 2006; Karvinen 1994, 18)

Motivaatio korostuu senioreiden liikuntataitojen oppimisessa, koska fysiologisista syistä oppiminen saattaa olla hitaampaa kuin nuorena. (Romppanen 2006, Karvinen 1994, 16.) Oppimiskyky on kaikilla yksilöllinen. Tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky heikkenevät ikääntyessä. Varsinkin tilanteet, jotka vaativat pitkäaikaista tarkkaavaisuutta ja keskittymistä samaan aikaan moneen eri tekijään, ovat ikääntyneille haasteellisempia kuin nuorille ihmisille. Keskushermoston toimintojen hidastuessa, joutuvat ikääntyneet käyttämään enemmän aikaa liikkeiden toteuttamisen suunnitteluun. Koska liikkeiden ulkoa oppiminen hidastuu iän myötä, tarvitaan enemmän yksittäisiä toistoja ja liikkeiden opettelua. Seniorin oppimista voi helpottaa, jos opittava asia liitetään jo tuttuihin asioihin. Kaikkia aistikanavia olisi oppiessa hyvä käyttää mahdollisimman tehokkaasti.  
(Romppanen 2006, Suutama 2008, Karvinen 1994, 17.)

Itseluottamus ja minäkuva vaikuttavat suoraan oppimistilanteeseen. Ikääntyneet ovat monesti epävarmempia omista kyvyistään oppia. Uusia asioita oppiessaan ihminen kokee voimakkaita onnistumisen elämyksiä. Onnistumisen elämyksiä saadaan ryhmässä, jossa kaikki voivat edistyä omaan tahtiinsa, eikä suorituksia vertailla keskenään. Positiiviset kokemukset ja oppimisen elämykset ovat tärkeitä motivaation lähteitä. Tärkeitä tekijöitä motivaatioon ovat myös liikuntaryhmän keskinäinen kannustus ja positiivinen asenne.  
(Suutama 2008, Karvinen 1994, 18.)

Liikkumiskyvyn säilyttäminen mahdollistaa osallistumisen harrastustoimintaan ja tätä kautta sosiaalisten kontaktien ylläpidon. Liikkuminen ryhmässä ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta, siksi yhdessä tekeminen on monelle seniorille tärkeitä liikuntaharrastuksen motiiveja. (Karvinen 1994, 12.)

Ohjattuun liikuntaan osallistuvat mainitsevat tärkeiksi terveyden edistämisen sekä sosiaalisten kontaktien lisäksi tärkeiksi syiksi psyykkiset syyt. Näitä ovat elämänhalun lisääntyminen, piristyminen, itsetunnon kasvaminen, kärsivällisyyden lisääntyminen sekä toisilta ansaitun arvostuksen saaminen. Lisäksi ammattihenkilöltä saadut ohjeet ja neuvot koetaan motivoivan ikäihmisiä ryhmämuotoiseen liikuntaan.

Ikääntyvien tärkeimpiä motiiveja Karvisen (1994, 11) ja Hirvensalon ym. (2008, 203) mukaan ovat:

- Ilon kokeminen
- terveyden ylläpito
- virkistymisen kokeminen
- fyysisen kunnon ylläpito
- yhdessä tekeminen
- halu liikkua luonnossa
- ystävien tapaaminen
- toisten kannustaminen

## **2. 4 Liikunnanohjaus ikääntyneille**

Koska ikääntyneillä uuden oppiminen liikunnassa on hitaampaa kuin nuorilla ja suoritukset vaativat runsaasti toistoja, on ikääntyneiden liikunnanohjauksessa tärkeä edetä pienin askelin. Ikääntyneet ovat usein epävarmoja omasta oppimiskyvystään ja ohjaajan tulisikin saada palautettua ikääntyneiden itseluottamusta ja varmuutta omista taidoistaan. Jotta liikunta saataisiin säännölliseksi ja parhaimmassa tapauksessa jopa niin, että ikääntyvä ihminen oppii toteuttamaan sitä ilman ohjaajaa, lisää tämä ikääntyneen motivaatiota ja kasvattaa hänen itsevarmuuttaan. (Karvinen 1994, 17.)

Ohjaajan persoonaalla ja tilanteen ilmapiirillä, on suuri vaikutus ikääntyneiden liikunnanohjauksessa sekä koko oppimistilanteen kannalta. Ikääntyneiden liikunnanohjaajalle tärkeitä ominaisuuksia Elina Karvisen (1994, 18.) mukaan ovat:

- jokaisen osallistujan huomioiminen
- luottamus ohjattavien kykyihin
- vastuullisesti toimiminen
- huumorintaju
- sitoutuneisuus tehtäväänsä
- ryhmäyttämistaitoinen
- optimistinen/positiivinen asenne
- aidosti kiinnostunut ohjattavistaan

Karvinen (1994, 18.) mainitsee myös keinoja liikunnanohjaajalle oppimista edistävän ilmapiirin saavuttamiseksi. Näitä ovat:

- rohkaise ja kannusta osallistujia
- ole lämmin ja helposti lähestyttävä

- ole tasa-arvoinen ja kunnioittava
- ohjaustilanteen tulisi olla myönteinen, salliva ja vapaa suorituspainesta
- anna realismi myönteistä palautetta

## 2.5 Liikkumattomuuden hinta yhteiskunnalle

Valtioneuvoston 2017 teettämässä ja UKK-instituutin koordinoimassa selvityksessä; *Liikkumattomuuden lasku kasvaa- vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset- selvitys* mukaan, vähäinen fyysinen aktiivisuus, runsas istuminen ja huono kunto aiheuttavat yhteiskunnalle vähintään 3 miljardin euron vuotuiset kustannukset. Laskelmissa on huomioitu terveyden- ja sosiaalihuollon kustannukset, tuloverojen menetykset, maksetut työttömyysturvaetuudet ja syrjäytymisen kustannukset. (Valtioneuvosto 2018)

Taulukko 3. Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset (Valtioneuvoston kanslia, 2018)

Terveydenhuollon suorat kustannukset 600 M€	Tuottavuuskustannukset 900-3800 M€	Laskelman ulkopuoliset terveydenhuollon kustannukset
Tuloverojen menetys 1400-2800 M€	<b>Liikkumattomuuden yhteiskunnalliset kustannukset 3200-7500 M€</b>	Arvonlisäveron ja muiden välillisten verojen menetykset
Maksetut työttömyysturvaedut 30-60 M€	Ikääntyvien koti- ja laitoshoidon kustannukset 150 M€	Muut kustannukset
		Syrjäytymisen kustannukset 70 M€
Kustannusten epävarmuus	kasvaa ----->	

UKK-instituutin johtaja ja raportin vastuukirjoittaja Tommi Vasankari toteaa kustannusten kasvavan vuosittain väestön ikääntymisen ja sairastavuuden kasvun takia.

”Suomen terveyshuollon suorien kustannusten on arvioitu kasvavan 29% vuoteen 2030 ja 58% vuoteen 2040 mennessä vuoden 2014 kustannuksiin verrattuna. Liikkumattomuuden yhteiskunnallisten kustannusten säästöpotentiaalin voi sanoa siten olevan hyvin suuri”.

(Valtioneuvoston kanslia 2018)

### **3 Ikääntyneiden ravitsemus**

Keskimääräinen elinikä on pidentynyt lähes 30 vuotta viimeisen sadan vuoden aikana. Myös iäkkäiden määrä ja osuus väestöstä on kasvanut ja on edelleen kasvussa. Hyvällä ravitsemuksella on keskeinen tehtävä ikääntyneiden ihmisten terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisessa. Vaikka ikääntyminen ei sinänsä heikennä ravitsemustilaa, mutta sairastamisen aikana syöminen ja ravinnonsaanti voivat jäädä liian niukaksi. Ikääntyneen paino saattaa pudota ja hän voi menettää ravintoainevarastojaan, joita tarvittaisiin sairaudesta toipumisen varmistamiseksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010)

Ravinnolla on huomattava vaikutus ikääntyneiden toimintakykyyn ja näin ollen kokonaisvaltaiseen terveyteen. Hyvä ravitsemustila ehkäisee sairauksia ja nopeuttaa sairauksista toipumista. Hyvällä ravitsemustilalla voidaan myös pitkittää kotona asumisen mahdollisuutta sekä parantaa vireyttä ja elämänlaatua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010)

Tärkeää on ehkäistä ikääntyneen tahatonta painonlaskua, joka voi johtaa tätä myöten aliravitsemukseen. Lisäksi tulee huolehtia erityisesti riittävästä energian, proteiinin, D-vitamiinin sekä nesteen saannista. Olennaista on huolehtia myös, että ikääntyneille tarjottava ruoka on kunnolla ravitsevaa, maukasta ja että syömiseen on varattu riittävästi aikaa. Näin ruokailutilanteiden tulisi olla ruokahalua herättäviä, mielihyvää tuottavia ja virkistäviä päivän kohokohtia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2010)

#### **3.1 Ikääntymisen vaikutus ravitsemukseen**

Terveille ikääntyneille voidaan soveltaa aivan samoja ravitsemusta koskevia suosituksia kuin muillekin aikuisille. Vanhentuminen sekä erilaiset sairaudet tuovat kuitenkin mukanaan seikkoja, jotka asettavat erityisvaatimuksia tarjottavalle ruoalle. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2010)

Ruokahalu heikkenee monilla ikääntymisen myötä. Esimerkiksi muistisairaudet, masennus, syöpätaudit, murtumien ja leikkausten jälkitilat sekä runsas lääkitys voivat huonontaa ruokahalua. Muistin heiketessä voi syöminen unohtua välillä kokonaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2010)

Ruuan puremista ja nielemistä voi vaikeuttaa hampaiden ja suun ongelmat, jotka vähentävät syljeneritystä ja aiheuttavat haju- ja makuaistin muutoksia sekä pahoinvointia. Nämä vaikuttavat sitä kautta myös ruokahaluun. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2010)

Pienestä ruokamäärästä on vaikea saada riittävästi energiaa, proteiineja ja muita ravintoaineita. Tämän seurauksena monen ikääntyneen paino alkaa pienentyä, mikä voi johtaa nopeasti aliravitsemukseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2010)

Ikääntyminen on kuitenkin yksilöllistä. Esimerkiksi moni 80-vuotias voi olla vireä ja itsenäisesti ruokataloutensa hoitava, kun taas 65-vuotias voi olla vaikeasti sairas ja syötettävä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2010)

### 3.2 Suosituksen mukainen juomishoje ikääntyneille

Ikääntyneiden tulisi nauttia nestettä pitkin päivää, yhteensä noin 1-1,5 litraa. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus sekä korkeat lämpötilat kasvattavat nesteen tarvetta. Koska janon tunne saattaa ikääntyessä heikentyä ja monet lääkkeet poistavat nestettä; lisäävät nämä ikääntyneen kuivumisen vaaraa. Lisäksi kehon vähäinen nestemäärä alentaa verenpainetta ja lisää kaatumisalttiutta. (Terveyskirjasto, 2018)

**Vihreä:** pääasialliset juomat.

**Keltainen:** muita päivittäisiä juomia.

**Punainen:** alkoholia kohtuullisesti.

(Ravitsemus-suositukset ikääntyneille)



Kuva 2. Valtion ravitsemusneuvottelukunta

## 4 Ikääntyneet ja sosiaalisuus

Sosiaalinen minäidentiteetti ilmentää sen, kuka ihminen on. Se rakentuu yhteiskunnan, ihmisten sekä fyysisten ja sosiaalisten ympäristöjen välisessä jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa. Nämä tekijät ympäröivät ihmisen eksistentiaalisia kokemuksia maailmasta sekä omaa paikkaansa siinä. Erityisesti ikääntyneiden maailmassa olemista ja heidän sosiaalista minäidentiteettiään vahvistaa kokemus omasta tarpeellisuudesta. Itsensä arvokkaaksi kokeminen, ihmisten välinen luottamus ja minuuden säilyttäminen pitävät yllä ikääntyneen omanarvontunnetta. Kokemus siitä, että elämällä on ollut ja edelleen on tarkoitus, on ikäihmiselle tärkeä ja näkyy heidän jokapäiväisessä toiminnassaan. Kotoa uloslähteminen, asioiden itsenäinen toimittaminen, muiden ihmisten tapaaminen, maailman tapahtumien seuraaminen ja itsestä huolehtiminen merkitsevät heille kokemusta pärjäämisestä, osaamisesta ja itsemääräämisestä. Myönteiset kokemukset ylläpitävät ikääntyneen hyvää itsetuntoa sekä elämänhallinnan tunnetta. (Kotiranta, Niemi, Haaki. 2011, 159-160.)

Elääkseen ihminen tarvitsee ympärilleen elämää ylläpitäviä ja uusintavia ympäristöjä, joihin kiinnittyä ja joiden puitteissa ja ohjaamina hänestä tulee eri yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsen. Jokapäiväinen toiminta muodostaa moniulotteisen ja kerroksellisen rakenteen ikääntyneen elämässä, saaden näkyviä sisältöjä ihmisten välisessä kanssakäymisessä sekä yksilöllisessä asioiden tekemisen tavassa. Samalla se pitää yllä ikääntyneiden hyvinvointia, elämänhallintaa ja omaa elämäntyyliä. Toimintaa voidaan pitää jopa inhimillisen elämän keskeisenä ylläpitäjänä ja uudistajana, koska se sisältää ihmiselle tyypillisiä tunnuspiirteitä kuten toiminnan suuntaa, tahtoa, valintaa ja arvottamista. (Kotiranta ym. 2011, 161.)

Toiminnassaan ikääntyneet kiinnittyvät ympäristöön sekä sosiaaliseen todellisuuteen, jossa he elävät. Liikkuminen, ruokaileminen, itsestään huolehtiminen, lukeminen, kodinhoito, tv-katsominen, radion kuunteleminen, harrastustoiminta, sukulaisten ja ystävien tapaaminen sekä osallistuminen erilaisiin ryhmiin luovat usein samana pysyvän rutiinin ikääntyneiden päiviin. Näin arjen toiminnallinen rakenne on useinkin yksinkertainen, hallittavissa ja ajalliselta rytmiltään syklinen. (Kotiranta ym. 2011, 161)

## 4.1 Toimintakyky

Toimintakyky on laaja-alainen kokonaisuus, joka jakaantuu fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen osa-alueeseen. Toimintakyvyn kaikki osa-alueet vaikuttavat yhdessä siihen, miten hyvin ja itsenäisesti ihminen suoriutuu arjestaan ja sen sisältävistä tehtävistä.

Vaikkakin toimintakyky voidaan jaotella eri alueisiin, kietoutuvat ne käytännössä tiiviisti toisiinsa. Näin ollen yhden osa-alueen heikentyminen heijastuu aina muihin osa-alueisiin. (Sarvimäki, Heimonen, Mäki-Petäjä-Leinonen. 2010, 20.)

Liikkumiskyky on toimintakyvyn yksi osa-alueista. Fyysinen kunto, johon sisältyvät voima, kestävyys, tasapaino, notkeus ja koordinaatio, on fyysisen toimintakyvyn perustana. Näin sanottuna fyysinen toimintakyky voidaan kuvata käsitteenä asteittain monimutkaistuvaksi, jonka peräkkäiset vaiheet vaativat fyysisen kunnon ja kykyjen ohella lisääntyvästi muitakin taitoja. Näitä ovat kognitiiviset, sensoriset ja tunteisiin ja sosiaalisiin taitoihin liittyviä kykyjä. (Hirvensalo, 2002, 24-25.)

Kuvio 1. Toimintakyvyn eri osa-alueiden vaikutukset toisiinsa



Myös terveys jaetaan kolmeen Maailman Terveysjärjestö WHO:n määrittelemään osa-alueeseen. Nämä ovat: fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen terveys. Jokainen näistä osa-alueista vaikuttaa terveyden ja hyvinvoinnin määrittämiseen. Vaikka yhdellä osa-alueella olisikin puutteita tai sairautta, niin muiden osa-alueiden hyvinvointi tuo ihmiselle kokemuksen pärjäämisestä ja toimintakyvystä. (Peda.fi, 2015)

Fyysinen terveys tarkoittaa kehon hyvinvointia. Keho toimii moitteettomasti, jolloin sydän jaksaa pumpata verta, keuhkot toimivat ja ihmisellä on pääosin hyvä vastustuskyky. (Peda.fi, 2015)

Psyykinen terveys tarkoittaa mielen hyvinvointia ja itsensä arvostamista. Omien tunteiden säätely ja erilaisten tunteiden nimeäminen, ovat osa mielenterveyttä. Hyvä itsetunto auttaa lisäksi mielen hyvinvoinnissa. (Peda.fi, 2015)

Sosiaalinen terveys tarkoittaa toimivia sekä mielekkääksi koettuja ihmissuhteita. Sosiaaliset taidot eli keskusteleminen, kuunteleminen ja myös jämäkkyys ovat sosiaalisen terveyden kannalta tärkeitä taitoja. Ihmistä ei ole tarkoitettu elämään yksin. (Peda.fi, 2015)



Kuva 3. Terveiden kolmipyörä (Hippokrates 7)

## 4.2 Yksinäisyys ikäihmisillä

Ikäihmisten yksinäisyyteen liittyy useimmiten jokin elämäntapahtuma tai muutos, kuten puolison menetys, oma- tai puolison sairastuminen, muutto tai eläkkeelle jääminen. Yhteiskunnan asenteet ikäihmisiä kohtaa ja ihmisen omat persoonallisuuden piirteet, kuten arkuus, voivat lisätä yksinäisyyden kokemusta. Jokainen ihminen kokee melko varmasti joskus olevansa yksinäinen. Jatkuvana yksinäisyyden kokeminen liittyy kuitenkin tilanteisiin, jossa ihminen vuosienkaan kuluessa ei pysty tai kokee suuria vaikeuksia solmia kestäviä sosiaalisia suhteita. (Eläkeliitto, 2018)

Eläminen yksin, ei aina kuitenkaan tarkoita yksinäisyyttä. Moni viihtyy hyvin itsekseen. Vaikka asuminen yksin ei ikääntyessä tarkoita yksinäisyyttä, voi se aiheuttaa muita haasteita. Suomessa asuu yksin arvioltaan 350 000 yli 65-vuotiasta ja moni kokee haasteita mm. avun puuttumisessa ja yksin asumisen kalleudessa. Pienituloisen kokeekin joutuvansa säästämään usein lääkkeissä ja ruuassa. Tämä on selkeä hyvinvoinnin riskitekijä. (Mielenterveysseura, 2018)

Joka kolmas yli 65-vuotias tuntee arvion mukaan ajoittain itsensä yksinäiseksi, mutta vain 4-5 prosenttia kokee jatkuvaa yksinäisyyttä. Yksinäisyys koettuna tunteena aiheuttaa surua ja masennusta sekä vähentää mielenterveyden voimavaroja. Lisäksi univaikeudet liittyvät koettuun yksinäisyyteen. Palvelutalossa asuminen ei esimerkiksi suojaa sinällään yksinäisyydeltä, vaan yksinäisyyttä voi kokea ihmisten ympäröimänäkin, varsinkin jos ihmissuhteet eivät tunnu merkityksellisiltä. (Mielenterveysseura, 2018)

Kumppanin menetys ja tuttavapiirin harventuminen, voivat johtaa ikääntyneen yksinäisyyteen. Ikääntyessä myös pitkät välimatkat läheisiin voivat lisätä riskiä eristäytymiseen, jota liikkumisen rajoitteet, heikko toimeentulo ja huono näkö tai kuulo lisäävät. Vaikka yksinäisyyttä ei voi aina poistaa, sen käsittelyyn ja sietämiseen voi saada apua. Ikäihmisille on laajasti tarjolla erilaista toimintaa sekä neuvontapalveluita, joista voi löytää apua yksinäisyyttä vastaan. (Mielenterveysseura, 2018)

Kuten Kati Närhi, Jyväskylän yliopistosta toteaa Kaleva lehden haastattelussa; ”Yksinäisyyttä voisi torjua panostamalla psyykkiseen, sosiaaliseen ja ympäristöön liittyvään elämänlaatuun. Fyysinen elämänlaatu, kuten esimerkiksi juuri heikko liikuntakyky, ei yksin selitä yksinäisyyttä”. (Kaleva 2017)

### **4.3 Toimivat palvelut ikääntyneille**

Kuntien vastuulla on, että iäkkäällä väestöllä on edellytykset toimia arkiympäristössään ja nauttia julkisista palveluista. Kunta sekä lähitulevaisuudessa maakunta vastaa riittävien sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisestä iäkkäille.

Palvelun järjestäjän näkökulmasta on oleellista, että vanhuspalvelut kyetään kohdentamaan oikein sekä ne ovat kustannustehokkaita. Kun hyvinvointia edistävät, ennaltaehkäisevät toimet ja kuntouttavat palvelut osataan kohdentaa niistä hyötyville, hillittää samalla palvelutarpeiden kasvua. (THL, 2018)

Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen (2018) mukaan hyvät ja toimivat vanhuspalvelut ovat:

- ovat asiakaslähtöisiä ja osallisuutta tukevia
- painottavat ennaltaehkäisyä ja kuntoutusta
- perustuvat kattavaan palvelutarpeiden arviointiin ja tarjoavat yksilöllisesti räätälöityjä palvelukokonaisuuksia
- ovat tarvittaessa saatavilla ja esteettömästi saavutettavissa
- vastaavat joustavasti ja viiveettä muuttuviin tarpeisiin
- toteutetaan saumattomasti toimijoiden yhteistyönä
- varmistavat laadun omavalvonnan keinoin.

### **4.4 Hyvät palvelut edistävät ikääntyneiden elämänlaatua**

Väestönrakenteen muuttuessa, on yhteiskunnan mukauduttava laajasti entistä iäkkäämmän väestön tarpeisiin. On edistettävä mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaavia toimia, kuten esteettömiä ja turvallisia asuin- ja elinympäristöjä. Edistyksessä on tuettava myös näiden kehittymistä tukevaa yhdyskuntasuunnittelua. Tarvitaan toimivia tila ja liikenne- ja palveluratkaisuja, jotka tukevat mahdollisuuksia asiointiin sekä mielekkääseen tekemiseen, kuten sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja elinikäiseen oppimiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017)

On tarve kehittää monialaiseen tuen ja palvelujen arviointiin perustuvia, yksilöllisesti räätälöityjä palveluita. Nämä mahdollistavat sekä tukevat iäkkään henkilön omaa toimijuutta. Palvelujen tulee lisäksi olla oikea-aikaisia ja lähellä asiakkaita. Tarvitaan aitoa yhdessä tekemistä niin, että myös iäkkäiden ääni kuuluu kaikessa kehittämisessä ja päätöksenteossa. Ikääntyneillä, iästä ja toimintakyvystä riippumatta, pitää olla

mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää omissa yhteisöissään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017)

Hyvä elämänlaatu ei ole pelkästään hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tai eriasteista hoidon ja huolenpidon tarpeen arviointia ja siihen vastaamista. Kyse on laajasti hyvän elämän edistämisestä. Toisin sanoen hyvän elämänlaadun, itsemääräämisoikeuden ja toimivan arjen turvaamisesta. Tähän tuovat parannuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä palvelujen laadun parantaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017)

lääkkeitä ihmisiä ei koskaan tulisi nähdä vain sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvitsijoina ja käyttäjinä. Kysymyksiä mm. vastuuasioissa tulisikin pohtia nykyistä monipuolisemmin: ihmisten oma vastuu ja yhteiskunnan vastuu eivät ole toinen toisensa poissulkevia. Iäkäs ihminen on aina, omien voimavarojensa mukaisesti, niin osallistuja kuin toimija. Hän asettaa itse omat tavoitteensa, valikoi kiinnostuksen kohteensa ja toimintatapansa sekä arvioi omaa toimintaansa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017)

#### **4.5 Vanhuspalvelulaki**

Vanhuspalvelulain tarkoituksena on:

- tukea ikääntyneen väestön terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista
- parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palveluiden kehittämiseen kunnassa
- parantaa iäkkään henkilön mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja sekä ohjausta muiden tarjolla olevien palveluiden käyttöön yksilöllisten tarpeittensa mukaisesti ja riittävän ajoissa silloin, kun hänen heikentynyt toimintakykynsä sitä edellyttää
- vahvistaa iäkkään henkilön mahdollisuutta vaikuttaa hänelle järjestettäviin sosiaali- ja terveyspalvelujen sisältöön ja toteuttamistapaan sekä osaltaan päättää niitä koskevista valinnoista.

(Finlex, 2012)

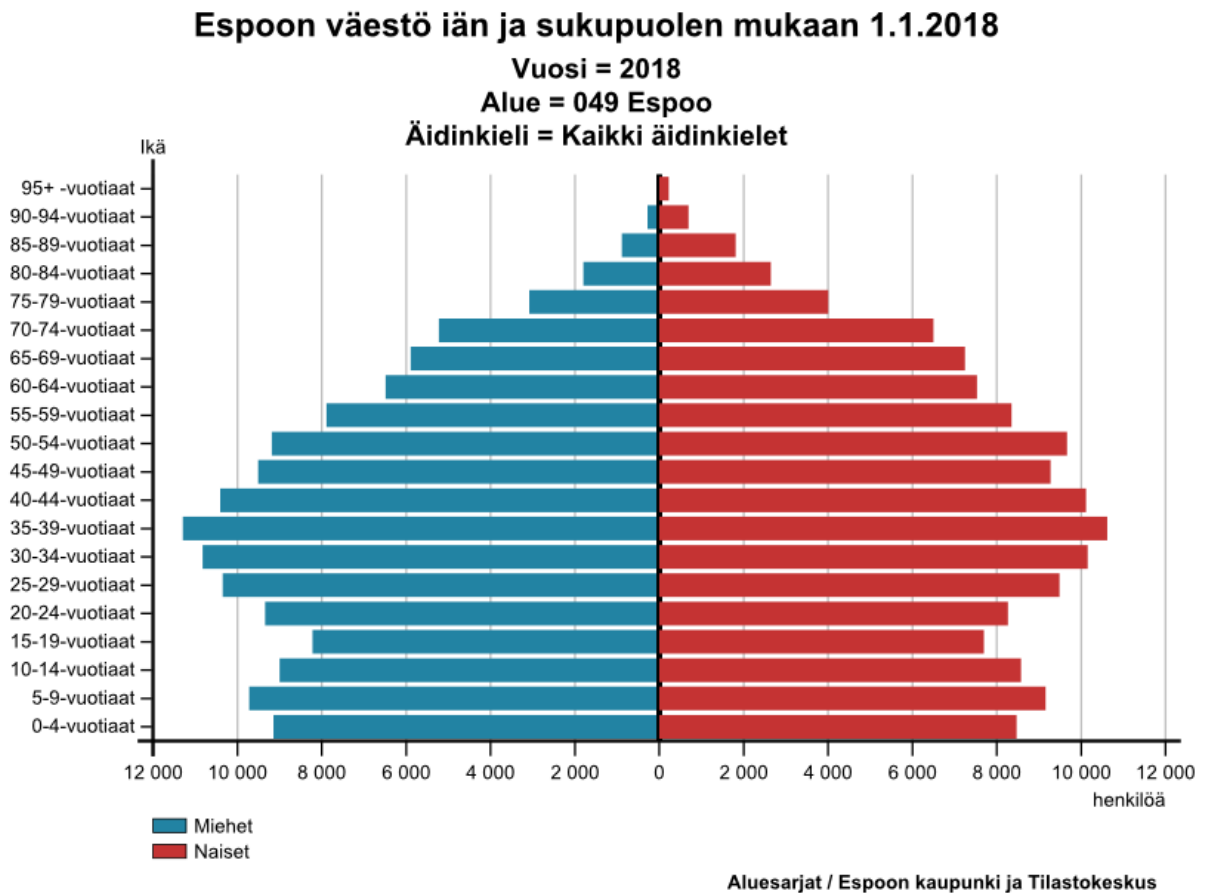
## 5 Espoon kaupunki

Espoo on kaupunki Uudellamaalla, Suomenlahden rannalla. Sen naapurikunnat ovat pohjoisessa Vihti ja Nurmijärvi, idässä Helsinki ja Vantaa, lännessä Kirkkonummi sekä Espoon sisällä sijaitseva Kauniainen. ( espoo.fi)

Espoo on väkiluvultaan Suomen toiseksi suurin kunta, 283 944 asukkaallaan (31.12.2018, Tilastokeskus).

lääkäiden määrä ja heidän osuus väestöstä tulee Espoossa kasvamaan vauhdilla, erityisesti vuoden 2020 jälkeen (Savikko, 2002.). Espoossa ennustetaan vuosien 2017-2026 aikana 65 vuotta täyttäneiden määrän kasvavan 13300 asukkaalla. 75 vuotta täyttäneiden kasvuennuste on 11500 ja 85 vuotta täyttäneiden 2200. Vertailuna koko Suomeen, vuoden 2018 ennusteen mukaan, Suomessa on vuonna 2030 65+ vuotiaiden määrä 1 465 435 (26,1% väestöstä) ja 85+ vuotiaiden määrä 216 624 (3,9% väestöstä). (Tilastokeskus)

Kuva 4. Espoon väestöjakauma (Tilastokeskus)



## 5.1 Espoon kaupungin senioriliikuntapalvelut

Espoon kaupungilla on todella laaja ja monipuolinen palvelun tarjonta ikääntyneille. Varsinkin senioriliikuntapalvelut ovat Espoossa huomioitu erityisen hyvin. Senioreille on ollut jo usean vuoden ajan laaja tarjonta maksuttomia liikuntapalveluita 68+ Sporttikortilla, joka vuoden 2019 alusta tulee olemaan helppokäyttöinen +68 Sporttiranneke. Tämän liikuntaetuja ovat mm. Espoossa sijaitsevien uimahallien maksuton käyttö, maksuttomat kuntosalien ohjatut laiteopastukset, Espoon saaristoveneliikenteen maksuton käyttö sekä liikuntapalveluiden ohjatut seniori- ja erityisryhmät ovat rannekkeella maksuttomia. (espoo.fi)

Espoon kaupunki julkaisee kattavan Espoo Liikkuu-lehden kolmesti vuodessa. Lehti sisältää laajan paketin Espoon monipuolisesta liikunta tarjonnasta. Lehden voi lukea myös digitaalisesti osoitteessa: <http://digilehdet.sanomapaino.fi/0b53edd5-f984-4548-832d-afdae9364d6a/1>

Senioreille on myös oma Elinvoimaa Ikääntyville- lehti, josta löytyy kohdistetusti ja tiivistetysti heille suunnattuja palveluita. Lehden voi käydä lukemassa sivuilta espoo.fi löytyvästä linkistä:

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\\_ ja\\_ terveyspalvelut/Elinvoimaa\\_ ikaantyyville\\_ 12019\\_ helm\\_ itouko\(153474\)](https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Elinvoimaa_ ikaantyyville_ 12019_ helm_ itouko(153474))

Espoon kaupungin internet sivuilta voi tutustua Espoon koko senioriliikunta tarjontaan:

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri\\_ ja\\_ liikunta/Liikunta/Ohjattu\\_ liikunta/Seniorit](https://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ ja_ liikunta/Liikunta/Ohjattu_ liikunta/Seniorit)

## 5.2 Liikuntaneuvonta Espoossa

Espoon kaupunki tarjoaa liikuntaneuvontaa kaikenikäisille ja ennen kaikkea uusille liikkujille. Maksutonta opastusta antavat liikunnanohjaajat, joilta saat apua liikunnan aloittamiseen sekä tietoa lähialueesi liikuntamahdollisuuksista. Voit lisäksi tiedustella juuri sinulle sopivista lajeista ja sopia tapaamisen, jossa sinulle tehdään yhdessä oma liikuntasuunnitelma. (espoo.fi)

Ikääntyneiden liikuntaneuvonnalla pyritään edistämään liikkumista sekä tähdätään ikääntyneiden liikkumiskyvyn tukemiseen ja itsenäiseen arjesta selvymiseen. (Innokylä.fi, 2013). Tavoitteena on myös, että ikääntynyt ihminen oivaltaa itse liikunnan hyödyn ja tarpeen (Ikäinstituutti.fi, 2018).

## 6 Senioreille elämänlaatua – Seela

Senioreille elämänlaatua – Seela on kehittämäni toimintamalli, joka tähtää senioreiden parempaan fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Toiminnan keskiöissä ovat koulut, eli kaupungin omia tiloja hyödynnetään päiväsaikaan.

Seniorit pääsevät koululle päiväsaikaan ohjattuun, maksuttomaan jumppaa. 45min kestävä kehonhuoltojumpan jälkeen, heillä on mahdollisuus jäädä koululle syömään ravitseva ja edullinen koululounas. Tämä lisää kouluruuan arvostusta sekä vähentää koulujen ruokahävikkiä. Koululounas on lisäksi ravintosuositusten mukainen, monipuolinen lämmin ateria. Ruokailun aikana, seniorit saavat vaihtuvia ravintoluentoja ja liikuntaneuvontaa. Ruokailu mahdollistaa myös aikaa tärkeälle yhdessäololle. Tämä parantaa heidän sosiaalista hyvinvointia sekä ehkäisee ikääntyneiden syrjäytymistä.

Koulut tarjoavat myös mahdollisuuden ikäpolvien luonnolliselle kohtaamiselle. Toimintamallin yhtenä tavoitteena on saada senioriteita vapaaehtoisiksi mukaan koulumummi- ja vaaritoimintaan. Seela-toimintamalli tuo yhteen niin ikääntyneet kuin eri ikäpolvet. Toiminnan ajatuksena onkin lisätä yhteisöllisyyttä yli sukupolvirajojen.

Kuva 5. Seela kehonhuoltojumppa (Laura Joutsen)



## 6.1 Ideasta uudenlaiseksi toimintamalliksi

Sain idean Seela- toimintamallista jo syksyllä 2014. Äitiyslomalla ollessani lähdin miettimään, miten jo valmiina olevia suuria liikuntatiloja voitaisiin hyödyntää ikäihmisten liikkuttamiseen. Syntyi idea Seelasta.

Kirjoitin alkuperäisen suunnitelmani muutamalla tarralapulle ja lähdin heti seuraavana päivänä etsimään tietoa kenen kautta asiaa voisi lähteä viemään eteenpäin.

Tämä kohderyhmä kiinnosti minua senkin takia, koska omat vanhempani ovat juuri tätä ikäluokkaa. Minua on myös kiehtonut ajatus ikäpolvien tuomisesta yhteen sekä yhteisöllisyyden lisäämisestä ja Seelassa nämä tapahtuvat luonnollisella tavalla. Maakunnista kaupunkeihin tapahtuva muuttoliikenne sekä maahanmuutto, ovat lisänneet perheiden pitkiä välimatkoja (Vuonna 2017 Suomen väestöstä ulkomaalaistaustaisia oli 384 123 eli 7 prosenttia. Tilastokeskus, 2017.). Yhteisöllisyyden puute ja ikäpolvien välinen kuilu on kasvanut tämän myötä. Seelan yhtenä ydinajatuksena onkin lisätä yhteisöllisyyttä ja tuoda ikäpolvia lähemmäs toisiaan. Tämä toimii syrjäytymisen ennaltaehkäisevänä toimintana niin lapsille ja nuorille kuin myös ikäihmisille.

Heti alussa minulle oli selkeä visio toiminnasta sekä siitä, että halusin toteuttaa sen juuri Espoon kaupungin kanssa. Mielestäni Seela sopi juurikin Espoon kaupungin strategiaan, eli Espoo- tarinaan ( liite 1). Aluksi toimintamalli kulki Seniorit kouluihin-nimellä ja sai lopullisen nimensä Senioreille elämänlaatua eli Seela vuonna 2016.

Uuden toimintamallin istuttaminen Espoon kokoisen kaupungin jo laadukkaaseen ja laajaan senioriliikunta tarjontaan (liite 2) olikin aluksi haastavaa. Ideani otettiin vastaan mielenkiinnolla ja pääosin positiivisesti, mutta sen toteuttamista pidettiin haastavana. Koska aikaisemmin ei ole ollut näin monen eri toimijan yhdistävää toimintamallia, koettiin haastavana saada kaikki osapuolet (Espoon Opetustoimi, Liikuntatoimi, Espoo Catering, Vanhuspalvelut ja kolmassektori) tekemään yhteistyötä. Tämä olikin ajallisesti työläin, sekä toiminnan aloitusta hidastavin tekijä koko toimintamallin käynnistämisessä. Myös kenen budjetista rahoitus tulisi, oli yksi ratkaisua vaativa kysymys. Näiden ratkaiseminen vaati aikaa, kärsivällisyyttä ja useita palaverreja ja yhteydenottoja. Koska en missään vaiheessa kuitenkaan nähnyt Seela-toimintamallissa mitään negatiivisia vaikutuksia - ainoastaan kasoittain positiivisia, päätin sinnikkäästi ajaa asiaa eteenpäin.

## 6.2 Seela – pilotti

Vihdoin alkuvuodesta 2017 Seela pilotoitiin Mainingin koulussa, Espoon Kivenlahdessa. Pilotti oli kestoaltaan 11 viikkoa. Pilotin suunnittelin ja ohjasin itse, vapaaehtoistyönä. Pilotissa oli mukana viikottain 20-28 senioria. Nuorimmat olivat +68-vuotiaita ja vanhin 82-vuotias.

Näistä noin 80% jäi joka viikko koululle syömään jumpan jälkeen. Tämä suuri prosentti ruokailijoista kertoo jo itsessään sen, että tämänkaltaiselle toiminnalle on ollut tarvetta. Koska monelle ikääntyneelle yksi ryhmässä liikkumisen suurimpia motivaation lähteitä on juurikin ryhmään kuulumisen tarve ja sosiaalisten kontaktien muodostaminen ja ylläpitäminen, yhdistyykin nämä motivaatiota tukevat tekijät Seelassa. Näistä pilottiin osallistuneista senioreista, Mainingin koulu sai kaksi vapaaehtoista koulumummoa ja yhden vaarin. He kokivatkin vapaaehtoistyön aloittamisen helpommaksi, kun koulun tilat ja henkilökunta olivat tulleet hieman tutummiksi Seela-toiminnan myötä.

Pilotin päätyttyä seniorit täyttivät kyselylomakkeen (liite 3). Kyselylomakkeen vastausten perusteella toimintamalli koettiin kaikin puolin onnistuneeksi ja kaikki 23 kyselyyn vastanneista sanoivat tulevansa toimintaan mukaan, jos toiminta saisi jatkoa. Kehonhuoltojumppa oli sisällöltään ikääntyneiden mieleen ja jumpassa tehdyt liikkeet koettiin tehokkaiksi ja jumpan tempo- ja musiikkivalinnat mieluisiksi. Ryhmähenki ja tunnelma saivat erityisesti kiitosta. Moni kyselyyn vastanneista, piti juuri tätä lämminhenkistä ryhmähenkeä ja uusien sosiaalisia kontaktien löytymistä, erityisen ilahduttavana ja tämän myötä motivaatio osallistua toimintaan oli erittäin hyvä.

Moni seniori piti koulun ruokaa hyvänä ja kokovat, että kouluruoka on sitten heidän lapsuuden ja nuoruuden muuttunut valtavasti parempaan suuntaan. Ruokailevat seniorit olivat myös ilahduneita, että viikossa oli ainakin yksi päivä, jolloin ei tarvinnut valmistaa itse lounasta. Aterian hinta oli monille sopiva, mutta muutama koki hinnan turhan korkeaksi ruuan laatuun nähden (pilotissa aterian hinta oli 5.95€). Aterian hinta saattoi olla myös osalle este jäädä jumpan jälkeen koululle syömään. Vaihtuvat ravintoluennot (liite 4, 5 ja 6) olivat monelle informatiivisia ja näistä saadut opit olivatkin siirtyneet jo osaksi arkea.

Tiedon Seela-pilotista seniorit olivat kyselyn mukaan löytäneet parhaiten heidän toimintareittien varrelta. Mainoksia (liite 7) oli viety mm. terveyskeskuksiin, kirjastoon, uimahallille ja kauppojen ilmoitustauluille. Myös ”puskaradio” oli toiminut ikäihmisten keskuudessa hyvin. Tietoa sen sijaan, ei heidän mielestä ollut helppoa löytää Espoon kaupungin internetsivuilta. Ne koettiin hieman sekaviksi.

### **6.3 Seela vakiintuneeksi toimintamalliksi**

Heinäkuussa 2017 Seela liitettiin mukaan Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhlavuoden 2017 ohjelmaa ja sen markkinoinnissa sai käyttää virallista Suomi 100- logoa (liite 7). Tämä oli itselleni vavahduttava hetki. Koin valtavaa ylpeyttä olla mukana rakentamassa tulevaisuuden Suomea. Minulle on suunnattoman tärkeää, että saan antaa takaisin heille, jotka ovat antaneet niin paljon, jotta meillä on itsenäinen Suomi.

Joulukuussa 2017 Seela valittiin lääkeyhtiö Tamron järjestämän Health Awards 2018 – finaaliin, eli kolmen parhaan joukkoon ”vuoden terveysteko”- kategoriassa.

Tässä kohtaa viimein uskoin, etten ollut vain kuvitellut Seela-toimintamallin olevan hyvä ja toimiva kokonaisuus, vaan että muutkin näkivät sen potentiaalin. Vaikka voittoa ei Seelalle tullutkaan, oli finaalissa olo hieno tunnustus pitkäjänteiselle työlleni.

Vuoden 2018 aikana Seela- toimintamalli on laajentunut viiteen, Espoolaiseen peruskouluun. Nämä koulut ovat: Kalajärven koulu, Komeetan koulu, Lähderannan koulu, Mainingin koulu ja Tiistilän koulu. Ohjaan itse edelleen mainingin koulun Seela-ryhmää ja muissa kouluissa ryhmiä ohjaavat Espoon kaupungin liikunnanohjaajat.

Lähivuosina toimintaa pyritäänkin järjestämään kattavasti eri puolilla Espoota, jotta mahdollisimman moni seniori pääsisi palvelun piiriin. Haasteena ovat usean Espoolaisen koulun väistötilanne, johtuen koulujen sisäilmaongelmista ja laajoista peruskorjauksista. Syksyllä 2018 on Espoossa 11 koulua, jotka ovat korjauksessa tai korjausta suunnitellaan toteutettavaksi (Lähde espoo.fi luettu 8.11.18). Tämä luo haasteita saada koulujen tiloja käyttöön päiväsaikaan. Koska koulun toiminta on luonnollisesti etusijalla ja koulun tilat saattavat olla useamman koulun käytössä, ovat koulujen liikuntasalit varattuna opetuskäyttöön lähes koko päiväsaikan. Tämä ei onneksi ole kuitenkaan pysyvä haaste, vaan tilanne helpottuu jo lähivuosina peruskorjausten valmistuttua.

### **6.4 Seela mediassa**

Senioreille elämänlaatua- Seela on saanut mediassa näkyvyyttä kevään 2017 pilotista lähtien. Linkeistä pääsee lukemaan Seelasta kirjoitettuja artikkeleita ja katsomaan Health Awards- finaalia varten tehdyn Youtube-videon.

Senioreille elämänlaatua- Seela Länsiväylä lehden artikkeli pilotista:

<https://www.lansivayla.fi/artikkeli/499237-seniorit-paasivat-koululle-jumppaan-ja-syomaan-pilottikokeilulle-toivotaan-jatkoa>

Maria Guzenina, Facebook-päivitys:

<https://www.facebook.com/maria.guzeninarichardson/posts/10155238654257958>

Seela/ Laura Joutsen, Health Awards vuoden terveysteko 2018 finalistin esittelyvideo:

<https://youtu.be/j7i6INnu3QE>

Health Awards 2018 esitely:

<http://healthawards.fi/senioreille-elamanlaatua-seela-laura-joutsen/>

Linkki Suomi100 nettisivulle:

<https://suomifinland100.fi/project/senioreille-elamanlaatua-seela/>

Kauppalehti Option artikkeli Seelasta:

<https://innovaatiot.calcus.tech/espoon-kaupunki>

Kouluvaari Riston haastattelu:

<https://www.baana.fi/vapaaehtoisty-kouluvaarina/>

Kuva. 6 Laura Joutsen



## 6.5 Koulumummi- ja vaaritoiminta

Koulumummit ja -vaarit ovat vapaaehtoisia senioreita, jotka ovat läsnä koulujen arjessa. He ovat opetuksen- ja oppilaiden tukena auttamassa ja kuuntelemassa. Koulumummit ja -vaarit osallistuvat koulupäivään opettajien kanssa yhdessä sovitulla tavalla. Ajat sovitaan aina vapaaehtoiselle sopivan aikataulun puitteissa. He voivat olla lasten kanssa välitunneilla, avustaa opettajaa tunneilla tai olla läsnä turvallisena aikuisena koulupäivän aikana. Koulumummin tai -vaarin tehtävänä ei ole korvata koulujen ammattitaitoista henkilökuntaa. (mll.fi)

Koulumummi ja -vaari tekee vapaaehtoistyötä koulussa. Koulussa vieraileva koulumummi tai -vaari on lapsille tärkeä aikuinen, jota on helppo lähestyä ja joka luo rauhallista, turvallista ja välittävää ilmapiiriä koko koululle. Koulumummien ja -vaarien läsnäolo kouluissa auttaa luomaan kouluympäristöstä turvallisemman paikan ja omalta osaltaan vähentämään koulukiusaamista. (mll.fi)

Kaikilla kouluikäisillä ei ole omia isovanhempia tai he asuvat kaukana. Näiden vapaaehtoisten senioreiden läsnäolo kouluissa rakentaa sukupolvien välistä vuorovaikutusta ja luo ainutlaatuisen mahdollisuuden eri sukupolvien kohtaamiselle arjessa. (mll.fi)

## 6.6 Seela-toimintamallin aikajana

- Syksy 2014. Uudenlaisen palvelutuotteen kehittäminen sekä teorian haku ja erilaisiin lähteisiin tutustuminen tuotteen tueksi.
- Palavereiden järjestäminen ja Seelan esittely Espoon kaupungin liikuntatoimelle syksyllä 2014 ja alkuvuodesta 2015.
- Elokuussa 2015 aloitin työt Espoon kaupungilla, Mainingin koulussa. Organisaatiossa työskentely helpotti Seelan toteutusta.
- Määrätietoinen työ jatkui koko 2015 ja 2016 vuoden. Tapaaminen Espoo Cateringin kanssa. Espoo Cateringin mukaan saanti oli ratkaiseva tekijä toiminnan käynnistämisen kannalta.
- Opinnot 2016 Vierumäellä. Sain lisäpuhtia ja kannustusta viedä Seela-toimintamallin toteutukseen saakka.
- Marraskuussa 2016 Senioreille elämänlaatua- Seela pilotin markkinoinnin suunnittelu ja aloitus.

- Yhteistyön aloitus MLL kanssa (koulumummi- ja vaaritoiminnan koulutusten järjestäjätaho).
- Senioreille elämänlaatua Seela-pilotointi 9.1-27.3.2017 Espoossa, Mainingin koulussa.
- Kesäkuu 2017. Tapaaminen sivistystoimen johtajan Aulis Pitkälän ja kansanedustaja Maria Guzeninan kanssa. Seela-toimintamalli saa Espoon kaupungin täyden tuen toiminnan jatkolle sekä laajennukselle.
- 16.6.2017, Seela mukaan Suomi100-hankkeeseen.
- 12.7.2017, Valtioneuvoston kanslia liittää Senioreille elämänlaatua- Seelan, Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhlavuoden 2017 ohjelmaan.
- 4.8.2017, tapaaminen Sukon päällikön Ilpo Salosen, Espoon kaupungin liikuntajohtaja Martti Merran, ryhmäliikuntapäällikkö Virpi Mikaman ja senioriliikuntavastaava Esa Yletyisen kanssa. Esittelen pilotin tulokset ja perustetaan työryhmä edistämään Seela-toimintamallin laajennusta Espoossa. Sovitaan Seelan jatkosta ja laajennuksesta, joka suunnitellaan tapahtuvaksi syksyn 2017 ja vuoden 2018 aikana.
- Joulukuu 2017, Seela valittiin Tamron Health Awards finaaliin, eli kolmen parhaan joukkoon, kategoriassa "Vuoden 2018 Terveysteko". Voiton vei Aivoliitto.
- 2018 Seela-ryhmät vakiintuneeksi osaksi Espoon kaupungin senioriliikuntatarjontaa.
- 2018-2019, Seela-toimintamalli on laajentunut viiteen Espoolaiseen kouluun.
- 2019-2023 tavoitteena on, että Seela-ryhmiä pyörisi ainakin kymmenellä koululla ympäri Espoota. Toiveena, että myös muut kunnat ja kaupungin lähtisivät monistamaan toimintaa.
- Tulevaisuuden tavoitteena on saada Seela-toiminnalle Valtion tuki, jotta aterian hintaa saataisiin laskettua alemmas.

## 7 Pohdinta

Jo lähitulevaisuudessa tarvitsemme kasvamassa määrin uudenlaisia, monipuolisia ratkaisuja suurten ikäluokkien terveydenhuoltoon. Näiden tulee lisäksi olla ekologisia, kestävästä kehitystä noudattavia sekä taloudellisia malleja. Suurten ikäluokkien

hyvinvointiin on panostettava ja työn tulisi olla ennaltaehkäisevää ja ikääntyneiden omatoimista toimintakykyä tukevaa. Seela on toimintamallina juuri kaikkea tätä ja lisäksi niin paljon muutakin.

Väestön ikääntyessä ja ikärakenteiden muuttuessa, on ehdottoman tärkeää kuunnella herkästi asiakkaan- tässä tapauksessa, ikääntyvän ihmisen ääntä. Jotta pystymme yhteiskuntana vastaamaan juuri heidän tarpeisiinsa ja luomaan palveluita, jotka motivoivat ikääntyvän ihmisen pitämään huolta kokonaisvaltaisesta terveydestään ja hyvinvoinnistaan, on mietittävä uudenlaisia ratkaisuja. Koko yhteiskunnan on otettava vastuu kehittäessään palveluita, jotka ennaltaehkäisevät ikääntyvien terveyshaittoja ja näin ollen voimme ehkäistä myös yhteiskunnan sairauskustannuksien räjähtävää kasvua.

Ikääntyneille on tärkeää, että heidät kohdataan arvokkaasti. Olenkin viikottaisissa kohtaamisissani heidän kanssaan huomannut, kuinka onnistuneita kohtaamisia olen saanut heidän kanssaan kokea. Koska Seela- toimintamalli on suunniteltu ikääntyneiden tarpeet- ja arvot huomioiden, sen toteuttaminen ja ohjaaminen on luontevaa. Olenkin monesti todennut, että Seela on toimintamalli, joka vaan kuuluu olla osana yhteiskuntaamme.

On ollut mahtavaa seurata, miten entuudestaan toisilleen vieraat ihmiset ovat löytäneet uuden sosiaalisen verkon. Osalla heistä ei ole puolisoa tai muuta perhettä lähellä, joten nämä ihmissuhteet ovat ensiarvoisen tärkeitä heidän hyvinvoinnilleen. Olen saanut palautetta myös, kuinka moni on kokenut elämänlaatunsa paremmaksi ryhmän myötä. Fyysisen kunnon- ja varsinkin tasapainon parannuttua, on itsevarmuus ja omatoimisuus kasvanut. Voisiko tämän hienompaa palautetta saada?

Koska suunnittelin, ohjasin ja organisoin toiminnan itse, sain todella hyvän kokonaiskuvan mitä toiminta vaatii ja pitää sisällään. Seela-toimintamalli on kaikessa monimuotoisuudessaan lopulta hyvin yksinkertainen ja helposti toteutettava ja monistettava, kun sen käynnistäminen on kerran tehty. Koska Seelassa käytetään jo olemassa olevia ja kaupungin omia tiloja (koulut), kaupungin ei tarvitse rakentaa uusia tiloja ja voivat vähentään ostopalveluina käytettäviä yksityisiä ja kalliita vuokratiloja. Kehonhuoltojumppaan ei tarvita välttämättä mitään välinehankintoja, pysyvät tämänkin vuoksi kustannukset pieninä. Ainoa suora kustannus on ohjaajan palkkio. Koulujen catering- yhtiöt saavat lisätuloja aterioiden myynnistä. Nämä lisätulot ainakin Espoo Catering sijoittaa osin kouluruuan monipuolistamiseen ja kehittämiseen. Tässäkin siis hyvä kiertää.

Yhtenä haasteena koen aterian hinnan ja sen jatkuvan nousun. Tavoitteeni onkin, saada päättäjät ymmärtämään toiminnan ennaltaehkäisevät vaikutukset ja tämän kautta laajat säästöt valtion terveystalouksissa. Koenkin, että aterian hintaa tulisi kaupungin/kunnan puolesta tukea ja tätä myötä asiakkaan (seniorin) maksavaa hintaa aterioinnista saatava laskettua. Näen, että jos ikäihminen pitää huolta niin fyysisestä (liikunta), psyykkisestä (liikunnan- ja monipuolisen ravinnon tuovat terveysvaikutukset mielenterveyteen) kuin sosiaalista terveydestään (yhdessäolo ja ikäpolvien kohtaamiset), tulisi häntä ns. palkita siitä. Voisiko tulevaisuudessa aterian hinta olla siis alkuperäisen suunnitelmani mukainen, maksimissaan 2€/ateria?

Suurin toiveeni on saada Seela-toimintamalli leviämään valtakunnallisesti. Toivonkin, että tämän opinnäytetyön myötä, muut kaupungit- ja kunnat lähtisivät monistamaan toimintamallia ympäri Suomea. Toivon, että tämä opinnäytetyö antaa kattavan teoriapohjan ja perustelut siitä, miksi Seela-toimintamalli on ehdottomasti toteuttamisen arvoinen palvelu.

Olen oppinut valtavasti tämän koko projektin aikana. Koska kokonaisuudessaan olen tehnyt yli neljä vuotta töitä tämän toimintamallin eteen, on tälle ajalle mahtunut paljon. Olen oppinut etsimään laajasti tietoa, järjestämään tapaamisia, pitämään presentaatioita, tekemään toimintasuunnitelmia ja budjettiarvioita. Kaikista eniten olen kuitenkin oppinut itsestäni ja siitä kuinka sisukas olen. Olen kehittynyt ammatillisesti valtavasti; olenhan Seela-toimintamallin kehittäjä ja asiantuntija.

Opinnäytetyöprosessi on opettanut minulle tarkastelemaan projektiani ns. ulkopuolisen silmin. Koska olen niin kauan työstänyt asiaa, on ollut haasteellista nähdä siitä kaikki oleellinen ja saada kiteytettyä se vielä lukijaystävälliseen muotoon. Opinnäytetyöprosessi on lisäksi vahvistanut itselläni jo sitä tietoa minkä jo entuudestaan itsestäni tiesin. Olen mitä suurimmassa määrin käytännön tekijä ja asioiden kirjalliseen muotoon saaminen ei ole vahvuuksiani. Olen kuitenkin saanut projektin myötä lisää itsevarmuutta myös kirjoittamiseeni.

Tämän projektin myötä olen saanut paljon lisätietoa niin ikääntyvien maailmasta kuin suuren kaupungin toiminnasta. Näiden myötä olen pystynyt kehittämään omaa ammattitaitoani ja monipuolistamaan osaamistani.

Vaikka tein paljon Seela-toimintamallin eteen työtä yksin, ei mikään olisi mahdollista ilman moniyhteistyötahojani. Joten lopuksi haluan kiittää kanssani yhteistyössä toimineita henkilöitä.

Kiitos Espoon kaupungin senioriliikuntasuunnittelija, Esa Yletyinen, liikunta- ja nuorisopalvelujen päällikkö, Martti Merra sekä liikuntapalvelupäällikkö, Markku Sistonen. Kiitos Espoon sivistystoimen johtaja (eläk.2018) Aulis Pitkälä, perusopetuslinjan päällikkö, Ilpo Salonen ja aluepäällikkö, Leena Lakovaara.

Kiitos myös Espoon Careringin asiakaspäällikkö, Tarja Huusko- Pelkkala, MLL perhetoiminnan koordinaattori, Annika Rinta-Jouppi ja Mainingin koulun rehtorit.

Erytiskiitos Maria Guzeninalle (sdp) sekä perheelleni, kun jaksoitte aina uskoa Seelan toimivuuteen. Ja kiitos upeasta vastaotosta kaikki Seelan seniorit.

## Lähteet

Alaranta M, Seppälä K, Koskue V. 2009. Murtumatta mukana – Lujuutta liikkumalla, opas ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamiseen. Eläkeliitto ry.

Heikkinen E, 2005. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa Vuori I, Taimela S & Kujala U (toim.) Liikuntalääketiede. 3. Helsinki. Duodecim.

Heimonen S, Sarvimäki A, Mäki-Petäjä-Leinonen A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki. Edita.

Hirvensalo M. 2002. Liikuntaharrastus iäkkäänä. Yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä 2002.

Hirvensalo M, Häyrynen T. 2003. Aikuisten liikunta. WSOY.

Karvinen, E. 1994. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy

Kotiranta T, Niemi P, Haaki R (toim.). 2011. Sosiaalisen toiminnan perusta. Gaudeamus.

Lehrn U, Juchtern J. 1997. Psychophysical activity in the elderly. Motivations ad barriers. Teoksessa G Huber (toim.) Healthy aging, activity and sports. Gamburg: Health promotion publications, 25-35.

Romppainen, P 2006. Oppimishalua onnistumisista. Opettaja (33).

Savela S, Komulainen P, Sipilä S ja Strandberg T. 2015. Teema: Ikääntyneiden liikunta - minkälaisista ja mihin tarkoitukseen? Duodecim. 131, 1719-1725.

<https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12448.pdf>

Luettu: 28.6.2018

Savikko, T. 2002. Espoon ja Helsingin seudun väestöennuste 2002-2030. esbo.fi

Luettu 5.2.2019

Suutama, T. 2008. Muisti ja oppiminen. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Edita Publishing Oy. 2010

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01086#s1](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086#s1)

Grossmann M, Stewart A, 2003. You Aren't Going to Get Better by Just Sitting Around. Physical Activity Perceptions, Motivations, and Barriers in Adults 75 Years of Age or Older. Institute for Health & Aging, University of California, San Francisco, CA 94109, USA.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12502913>

Luettu: 6.6.2018

Espoo.fi

<https://www.espoo.fi/liikuntaneuvonta>

Luettu: 10.3.2019

Finlex.fi

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Luettu: 16.6.2018

Ikäinstituutti.fi

<https://www.ikainstituutti.fi/event/liikuntaneuvontaa-ikaihmisille-11-9-2018-kittila/>

Luettu: 10.3.2019

Innokylä.fi

<https://www.innokyla.fi/web/malli459960>

Luettu: 10.3.2019

Mannerheimin lastensuojeluliitto

[www.mll.fi](http://www.mll.fi)

<http://uudenmaanpiiri.mll.fi/vapaaehtoisille/kylamummiksi-vaariksi/>

Luettu: 4.7.2018

Mielenterveysseura.fi

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yksin-asuminen-ja-yksin%C3%A4isyys-yleisi%C3%A4-ik%C3%A4%C3%A4ntyess%C3%A4>

Luettu: 15.11.2018

Kaleva.fi

<https://www.kaleva.fi/uutiset/kotimaa/tuore-tutkimus-kertoo-yksinaisyys-syo-ikaihmissen-elamasta-laadun/770813/>

Luettu: 15.11.2018

Peda.fi 2015

<https://peda.net/lappeenranta/peruskoulut/kimpisen-koulu/yl%C3%A4koulu/terveystieto/jari-innanen/terveystieto22/1-terveys/1tm2>

Luettu: 28.6.2018

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2017:6

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06\\_2017\\_Laatusuositusjulkaisu\\_fi\\_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Luettu: 10.10.2018

Terveyskirjasto.fi, 2018

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01086](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086)

Luettu 2.12.2018

Tietokayttoon.fi, 2018

<https://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=25902>

<https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018->

[Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6](https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6)

Luettu: 17.11.2018

Suomen virallinen tilasto (SVT):

Väestöennuste [verkkajulkaisu].

ISSN=1798-5137. 2018. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 7.3.2019].

Saantitapa: [http://www.stat.fi/til/vaenn/2018/vaenn\\_2018\\_2018-11-16\\_tie\\_001\\_fi.html?ad=notify](http://www.stat.fi/til/vaenn/2018/vaenn_2018_2018-11-16_tie_001_fi.html?ad=notify) Luettu: 7.3.2019

Valtioneuvosto.fi

[https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/10616/selvitys-liikkumattomuus-maksaa-suomelle-vahintaan-3-miljardia-euroa-vuodessa](https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/10616/selvitys-liikkumattomuus-maksaa-suomelle-vahintaan-3-miljardia-euroa-vuodessa) Luettu 16.11.2018

## Liitteet

### Liite 1. Espoo-tarina

”Hyvinvoinnin edistäminen ja hyvinvointierojen kaventaminen painottuvat Espoo-tarinassa eli Espoon kaupungin strategiassa. Hyvinvointia arvioidaan usein suhteessa terveyteen, elinoloihin, toimeentuloon, koulutukseen ja elintapoihin. Se liittyy myös vahvasti ihmisen omiin kokemuksiin onnellisuudesta, itsensä toteuttamisesta ja sosiaalisista suhteista. Hyvinvoinnin perustan muodostavat useimmiten läheiset ihmissuhteet.

Espoolaiset huolehtivat aktiivisesti ja omatoimisesti itsestään ja läheisistään, mutta kukaan ei jää tukea vaille, vaikka omat voimat eivät riitä. Moni ikääntynyt elää itselleen mielekkäällä tavalla ja kokee terveytensä hyväksi, vaikka hänellä onkin pitkäaikaissairauksia ja niihin lääkitystä. Elämänlaatu voidaan määritellä yleiseksi hyvinvoinniksi, joka sisältää sekä ulkoisesti havaittavia tekijöitä että henkilökohtaisia painotuksia.

Espoo auttaa monin tavoin ikääntyneitä edistämään hyvinvointiaan. Kaupunki tarjoaa toimintaa ja palveluja sekä tiloja ja resursseja vanhusjärjestöjen ja muiden toimijoiden käyttöön. Ennaltaehkäisevää ja hyvinvointia edistävää toimintaa kehitetään yhdessä ikääntyneiden ja heidän läheistensä kanssa, jotta se vastaisi parhaalla tavalla espoolaisten tarpeisiin. Hyvinvoinnin edistäminen on kaikkien asia. Siinä ovat mukana kaupungin eri toimialat ja yksiköt, vanhusjärjestöt ja muu kolmas sektori, oppilaitokset ja yritykset.

Ikääntyessä liikunnan merkitys korostuu. Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus tukevat terveyttä ja toimintakykyä sekä lieventää ja ennaltaehkäisee sairauksia ja vaikuttaa positiivisesti myös mielialaan. UKK-instituutin valtakunnallinen ikääntyneiden liikuntasuositus painottaa terveys- ja kuntoliikunnan sopivan kaikenikäisille ja korostaa liikunnan säännöllisyyden hyötyjä ikääntyessä. Ikääntyneillä henkilöillä lihasvoiman puute on keskeisin toimintakykyä rajoittava tekijä. Lihasvoimaharjoittelu on tehokkain keino ylläpitää fyysistä toimintakykyä. Ohjattu ryhmäliikunta ja yhdessä liikkuminen tukee yhteisöllisyyttä ja ennaltaehkäisee syrjäytymistä.

Espoossa ohjattua liikuntatoimintaa ikääntyville tarjoavat useat eri tahot, kuten kaupungin liikuntapalvelut, työväenopisto, vanhusten palvelut, monet urheiluseurat, yhdistykset sekä yksityiset kuntosalit ja fysioterapiayritykset. Liikuntatarjontaa on monipuolisesti kaikilla Espoon suuralueilla. Osaan toimintaan voi tulla mukaan myös ilman ennakoilmoittautumista.

Espoon kaupunki tarjoaa maksutonta liikuntaa uimahalleissa, kuntosaleilla ja ulkoiluryhmissä espoolaisille, jotka ovat lunastaneet maksuttoman 68 + -Sporttikortin. Kortin voi lunastaa sen vuoden alusta, jolloin täyttää 68 vuotta. Vuonna 2015 Sporttikorteilla kirjattiin lähes 150 000 uimahallikäyntiä. Kortilla voi uimahalliin ottaa maksutta mukaan myös uintiyöstävän. Kortilla pääsee kesäisin matkustamaan maksutta Espoon saaristoveneillä. Espoon kaupunki tarjoaa maksutonta liikuntaa uimahalleissa ja kuntosaleilla niille espoolaisille omaishoitajille, joilla on voimassa oleva omaishoidon sopimus ja joiden hoidettavana on espoolainen henkilö. Tällä halutaan tukea monipuolisesti omaishoitajien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista jaksamista.

## OSALLISTUMINEN JA TOIMIJUUS

- Toimintaa ja harrastuksia on tarjolla
- Toiminnan esteetön saatavuus ja saavutettavuus
- Liikuntaa, ystäviä, kulttuurivirikkeitä, kanssakäymistä toisten kanssa, lapset, lapsenlapset = hyvä elämä
- Naapurista ja toisista välittäminen ja muu vapaaehtoistyö
- Pidetään hyvää huolta toisistamme
- Pidetään yhteyttä toisiin
- Osallistuminen liikunta- ja muihin tapahtumiin — yhdessä olemisen ja tekemisen ”meininkiä”

## TERVEEN JA TOIMINTAKYKYISEN IKÄÄNTYMISEN TURVAAMINEN

- Ennaltaehkäisyn vahvistaminen: liikunta, ravitsemus, paino, sosiaalinen aktiivisuus, kulttuuri, aivoille haastetta, oppiminen, tapaturmien ehkäisy, rokotukset
- Vanhenevan ihmisen aktivointi heti eläkkeelle jäätyä
- Liikuntaresepti, liikunta on lääke, liikuntaryhmiä tarpeeksi, ilmoittautuminen sujuvaksi
- Toimintakyvyn ylläpito, etsivä työ, puskaradio, kampanjointi
- Hyvinvointiteknologian mahdollisuudet
- Aktiviteetteihin osallistuminen, 68+ kortti
- Naapuriapua tarjolle; Jos voimavarat heikkenevät: apuna taloudellisesti jokaiselle vanhukselle sopivia palveluja, hyvä kotihoito, ruoka, kauppapalvelu, siivous, asioiden hoitoa, apua päivittäisiin askareisiin, kodinhoitoon

## HYVINVOINNIN TILA

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) alueellisen terveyden ja hyvinvoinnin tutkimuksen (ATH 2012— 2013) mukaan espoolaisista 55—74-vuotiaista sekä 75 vuotta täyttäneistä suurempi osa koki elämänlaatunsa keskimäärin hyväksi kuin koko Suomen vastaavan ikäiset keskimäärin. Näiden ikäryhmien itsensä onnelliseksi kokeminen ja tyytyväisyys ihmissuhteisiin olivat samaa luokkaa kuin muun maan vastaavan ikäisillä. Yksinäisiksi itsensä koki espoolaista 75 vuotta täyttäneistä suunnilleen yhtä moni kuin muun Suomen vastaavan ikäisistä, mutta ikäryhmässä 55—74 vuotta espoolaiset kokivat vähemmän yksinäisyyttä kuin koko maan vastaavan ikäiset. Espoolaisten ikääntyvien molemmissa ikäryhmissä oltiin tyytyväisempiä asuinalueen olosuhteisiin kuin vastaavan ikäisten ryhmissä koko Suomessa. Sekä 55—74 -vuotiaiden että 75 vuotta täyttäneiden ikäryhmissä oli enemmän aktiivisesti osallistuvia kuin koko Suomessa vastaavissa ikäryhmissä. Molemmissa ikäryhmissä espoolaiset pitivät enemmän yhteyttä kotitalouden ulkopuolisiin sukulaisiin ja ystäviin kuin keskimäärin koko Suomessa. ATH-tutkimuksen valossa espoolaisen ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tila on monien hyvinvoinnin indikaattoreiden mukaan parempi kuin koko Suomen vastaavan ikäisillä keskimäärin. Kuitenkin varsinkin yksinäisyyden torjuntaan ja vähenemiseen tarvitaan myös Espoossa eri toimijoiden panosta ja toimenpiteitä.”

Lähdemateriaaleja:

Espoo-tarina, Espoon kaupunki 2012 Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalouksista, 2013

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi, STM ja Kuntaliitto 2013

Kuuden suurimman kaupungin vanhusten sosiaali- ja terveystalouksien kustannusten vertailu 2014, Anssi Vartiainen, Kuusikko-työryhmän julkaisusarja

2015 Vuoden 2016 talousarvio sekä taloussuunnitelma, Espoon kaupunki 2015

Miten seniorit voivat? Miten varautua espoolaisten iäkkäiden palvelutarpeeseen? Kaisu Pitkälä 2016

Väestöennuste ja muita tietoja espoolaisista, Tilastokeskus Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus, THL 2012-2013 Quality of Life in Old Age, Mollenkopf & Walker 2007 Gerontologia, Heikkinen & Rantanen (toim.) 2008 Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Huusko, Strandberg & Pitkälä (toim.) 2006 Kulttuurifriikki elää pidempään kuin sohvaperuna, Hyyppä 2013 Aivojen hyvinvointi ja muisti, Juva Kati 2013

## **Liite 2. Espoon kaupungin ohjattu liikuntatarjonta 2018-2019**

### **OHJATTUA KUNTOSALIHARJOITTELUA:**

Avoin kuntosali erityisryhmille:

Omatoimista kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Liikunnanohjaaja neuvoo kuntosalilaitteiden käyttöä ja antaa opastusta asiakkaan toimintakykyä tukevaan harjoitteluun. Tunnilla on käytettävissä tasapainovälineitä. Ei ohjattua alkulämmittelyä. Osallistuminen uimahallin sisäänpääsymaksulla, Olarin liikuntakeskuksen kuntosalilla maksuton. Oma avustaja tarvittaessa mukaan.

### **HUR-kuntosalikorttien laadintaa**

Liikunnanohjaaja on vapaaharjoitteluajankautana kuntosalilla laatimassa käyttäjätunnuksia HUR-korteille ja päivittämässä kuntosaliohjelmia. Espoonlahden uimahalli. Osallistuminen uimahallin sisäänpääsymaksulla. Oman HUR-kortin voi ostaa uimahallin kassalta 10 eur.

### **Kiertoharjoittelu kuntosalilla**

Kiertoharjoittelussa kierretään liikunnanohjaajan valitsemat kuntosalilaitteet ja muut liikeharjoitteet määrättyssä järjestyksessä. Harjoittelu kohdistuu näin monipuolisesti koko vartaloon. Tunnilla on yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttelyt.

### **Kuntokoulu seniorit +68 tai +75**

Ohjattu kuntosalitunti +68 tai +75 senioreille, missä lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella. Sisältää lämmittelyn ja venyttelyn. Suunnattu kyseisenä vuonna 68 tai 75 vuotta täyttävälle tai vanhemmille espoolaisille.

### **Kuntosali erityisryhmille tai kehitysvammaisille tai huonokuuloisille ja viittomakielisille**

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Tuntiin kuuluu alkulämmittely, itsenäistä harjoittelua kuntosalivälineillä liikunnanohjaajan opastuksella sekä ohjatut venyttelyt. Oma avustaja tarvittaessa mukaan.

### **Kuntosali seniorit 68+ tai +75**

Ohjattu kuntosalitunti +68 tai +75 senioreille, mihin kuuluu alkulämmittely, itsenäistä harjoittelua kuntosalivälineillä liikunnanohjaajan opastuksella sekä ohjatut venyttelyt. Suunnattu kyseisenä vuonna 68 tai 75 vuotta täyttävälle tai vanhemmille espoolaisille.

### **Kuntosali tutuksi tai kuntosali tutuksi naisille**

Liikunnanohjaajat neuvovat kuntosalivapaaharjoittelun aikana kuntosalilaitteiden käyttöä ja opastavat kuntosaliharjoittelun perusteita. Ei ohjattua alkulämmittelyä eikä

loppuvenytyksiä. Osallistuminen uimahallien kuntosaleilla uimahallin sisäänpääsymaksulla. Alle 1-vuotiaan lapsen voi ottaa mukaan kuntosali tutuksi naisille -ryhmään. Kyseisenä vuonna vähintään 15 vuotta täyttävälle ja sitä vanhemmille.

### **Nuorten erityisryhmien kuntosali 13–18 -vuotiaalle**

Motorista tukea tarvitseville 13–18 -vuotiaalle nuorille kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella. Kehitetään liikunnallisia valmiuksia tutustuen kuntosalilaitteisiin ja hyödynnetään oman kehon painoa tehtäviin harjoitteisiin. Harjoitteet valikoidaan huomioiden osallistujien ikä.

### **Sporttiklubi +68**

Avoin liikuntaklubi ikäihmisille +68 sporttirannekkeella. Toiminnassa korostetaan liikkumiskyvyn ja lihasvoiman säilyttämistä erityisesti kuntosaliharjoittelulla, itsenäisen liikkumisen tukemista, uusien soveltuvien liikuntalajien kokeilua ja iloista yhteisöllisyyttä. Osa sporttiklubeista toteutetaan yhteistyössä Laurean ammattikorkeakoulun ja Espoon kaupungin vanhuspalveluiden kanssa.

### **Tasapainoryhmä 75+**

Harjoitetaan kuntosaliharjoittelulla ja monipuolisilla liikeharjoitteilla lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Soveltuu henkilöille, joiden toimintakyky ja tasapaino ovat heikentyneet. Mahdollisuus on osallistua myös henkilökohtaisen avustajan kanssa. Tunti on tarkoitettu 75 vuotta täyttäneille. Henkilön tulee kyetä istumaan ja nousemaan tuoliilta itsenäisesti.

### **Tehoharjoittelu +75 senioreille**

Suunnattu espoolaisille +75 senioreille, jotka eivät ole palveluiden piirissä. Osallistujilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia esim. ennakoivia liikkumisvaikeuksia, alkavaa muistisairautta, lievää masennusta, kokemusta yksinäisyydestä. Sisältää 2 x viikossa kuntosalilla tapahtuvaa ohjausta ja neuvontaa lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluun, sosiaaliseen yhteistoimintaan sekä kotiharjoitteluun.

### **OHJATTUA SALIJUMPPAA:**

#### **Kehonhuolto**

Rauhallinen hyvänolon tunti, jossa huolletaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Tunnilla tehtävät liikkeet ovat avaavia ja rentouttavia. Harjoitteilla edistetään erityisesti liikkuvuutta sekä tasapainoa, kehonhallintaa ja ryhtiä. Tunnilla tehdään liikkeitä sekä seisten että lattialla.

#### **Kevyt seniorijumppa**

Perusjumppaa rauhallisella tempolla ikäihmisille. Sisältää lämmittelyn, lihaskuntoliikkeitä sekä seisten että lattialla ja venyttelyosuuden.

#### **Kuntojumppa**

Perusjumppaa työikäisille. Sisältää lämmittelyn, lihaskuntoliikkeitä sekä seisten että lattialla ja loppuvenyttelyt. Jumppa harjoittaa kestävyyslisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa.

## **Kuntopiiri**

Vaihtelevia liikkeitä kiertäen harjoituspisteestä toiseen. Kuntopiiri sisältää erilaisia lihaskuntoliikkeitä monipuolisesti, sykettä kohottavia harjoitteita sekä erilaisia yleisliikkeitä. Alussa pidetään yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttelyt.

## **Seniorijumppa ja seniorijumppa +68**

Perusjumppa ikäihmisille. Tunti sisältää lämmittelyn, lihaskuntoliikkeitä sekä seisten että lattialla ja venyttelyosuuden. Seniorijumppa 68+ on suunnattu vain sporttirannekkeeseen oikeutetuille espoolaisille.

## **Tasapainoharjoittelu +75**

Liikuntasalissa kiertoharjoitteluna suoritettavaa harjoittelua, jossa tehdään monipuolisesti erilaisilla liikeharjoitteilla kokonaisvaltaisesti tasapainoon vaikuttavia harjoitteita. Soveltuu henkilöille, joiden toimintakyky ja tasapaino ovat huomattavasti heikentyneet. Henkilön tulee kyetä istumaan ja nousemaan tuolilta itsenäisesti. Avustaja mukaan tarvittaessa. Tunti on tarkoitettu 75 vuotta täyttäneille.

## **Tuolijumppa senioreille ja erityisryhmille**

Monipuolista jumppaa pääasiassa tuolilla istuen. Lihaksia voimistavia, venyttäviä ja rentouttavia liikkeitä. Suunnattu erityisryhmille ja senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia.

## **OHJATTUA VESILIIKUNTAA:**

### **Kertamaksukehonhuolto vedessä**

Rauhallinen hyvänolon tunti vedessä, jossa huolletaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Tunnilla tehtävillä harjoitteilla edistetään erityisesti liikkuvuutta ja kehonhallintaa.

### **Kertamaksuvesijumppa**

Monipuolista vesijumppaa kaikenkuntoisille.

### **Kevyt vesijumppa**

Rauhallista lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen, lopussa venyttelyt.

### **Sovellettu perheuinti 3-12 -vuotiaille lapsille perheineen**

Sopii henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Veteen totuttelua ja uinninohjauksellisia vinkkejä lämminvestialtaassa. Oma avustaja tarvitaan. Huomioitahan, että allastiloissa toimittaessa lapsen suolen ja rakon pidätyskyvyn tulee toimia. Inkontinenssiuimapukua suositellaan käyttämään tarvittaessa. Ryhmään voi ottaa myös perheenjäseniä mukaan.

### **Sovellettu uinninohjaus erityisryhmille**

Sopii henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Veteen totuttelua ja uinninohjausta lämminvestialtaassa. Uintiaika sisältää omatoimista vedessä liikkumista sekä ohjaajien henkilökohtaista uinninohjausta ja vesiliikunnan vinkkejä ryhmässä kiertäen. Oma avustaja tarvitaan. Huom. yksi avustaja per osallistuja, vain tarvittaessa useampi. Huomioitahan, että allastiloissa toimittaessa osallistujan suolen ja rakon pidätyskyvyn

tulee toimia. Inkontinenssiuimapukua suositellaan käyttämään tarvittaessa.

### **Vesijumppa erityisryhmille**

Liikuntakurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista ja joille kertamaksuvesijumppa on liian raskas. Monipuolista lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen. Tunti on teholtaan kertamaksuvesijumppaa kevyempi.

### **Vesikävely ja -juoksuohjaus**

Vesijuoksutekniikan ohjausta ja neuvontaa uimataitoisille. Vesijuoksuvyö on lainattavissa uima-altaalta. .

## **MUITA OHJATTUJA LIIKUNTARYHMIÄ:**

### **IkäMoto senioreille**

Ikäihmisille monipuolista ja hauskaa tasapaino- ja koordinaatioharjoittelua, liikkuvuus- sekä voimaharjoitusta telinevoimistelusalissa. Tunti on suunniteltu niin, että jokainen pystyy tekemään omalla tasollaan. Tunti alkaa alkulämmittelyllä ja tasapainoharjoitteilla permannolla jatkuen telinesalin välineistöä hyödyntäen. Ikämoto +68 on suunnattu +68 sporttirannekkeeseen oikeutetuille senioreille.

### **Kauppakeskuskävely senioreille ja erityisryhmille**

Kaikille soveltuvat maksuttomat yhteiskävelyt kauppakeskuksissa ilman ennakoilmoittautumista. Sisältää helppoa jumppaa, kävelyä, lihaskuntoliikkeitä, tasapainoharjoitteita ja venyttelyä.

### **Kehonhuoltoa ja tasapainoa**

Tunnilla tehdään liikkeitä monipuolisesti sekä seisten että tuolia hyödyntäen. Rauhallisella tunnilla tehtävillä harjoitteilla edistetään liikkuvuutta, tasapainoa ja ryhtiä.

### **Kulttuurikävely senioreille ja erityisryhmille**

Kaikille soveltuvat yhteiskävelyt sisältäen jumppaa, tasapainoharjoittelua, venyttelyä ja tutustumista WeeGeen näyttelytarjontaan. Yhteistyössä kulttuuripalvelujen kanssa. Kokoontuminen aulassa.

### **Liikettä ja mielenvoimaa elämäni eläkevuodet -valmennus**

Oletko jäämässä tai jäänyt juuri eläkkeelle? Tarvitsetko kipinää ja tukea liikunnan lisäämiseen? Valmennuksessa syvennytään löytämään keinoja liikunnallisen elämäntavan lisäämiseen ja hyvinvoinnin vahvistamiseen eläkkeelle jäämisen muutoksessa. Sisältää keskustelua, pohdintaa ja monipuolista ohjattua liikkumista. Kurssi järjestetään touko- ja elokuussa 2019.

### **Liikuntaa ja painonhallintaa -lyhytkurssi**

Kurssi on suunnattu kaikille ylipainoisille työikäisille (vyötärön ympärys naisilla yli 90 cm ja miehillä yli 100 cm tai BMI vähintään 30). Erityisesti tervetulleita ovat he, joilla on ollut pitkä tauko liikkumisessa. Kurssilla annetaan tukea elämäntapamuutokseen liikunnan ja oikeanlaisen ruokavalion kautta. Tapaamiset sisältävät 30 min tietoisuuden/keskustelun, jonka jälkeen kokeillaan eri perusliikuntamuotoja kuten sauvakävelyä, kuntosaliharjoittelua ja vesiliikuntaa. Asiakas voi osallistua kurssille vain kerran. Katso aluekohtaiset kurssi- ja aikataulut [espoo.fi/ohjattuliikunta](http://espoo.fi/ohjattuliikunta)

### **Liikunta-aamu senioreille**

Monipuolista ja hauskaa ohjattua liikuntaa senioreille ulkona ja sisällä. Uimahalleilla uimahallin sisäänpääsymaksu. Ohjelmassa esim. lihaskuntoa ja tasapainoharjoittelua, jumppaa, sovellettuja pelejä ja sauvakävelyä.

### **Liikuntailta työikäisille**

Liikuntaillassa on mahdollisuus kokeilla eri liikuntamuotoja ja saada hyödyllisiä kuntoiluvinkkejä. Liikuntailta on tarkoitettu aloittelijoille sekä kaikille muille, joilla on ollut pitkä tauko liikkumisessa. Liikuntailtaan on helppo tulla mukaan!

### **Liikuttava ystävä -toiminta**

Tarjolla liikunta-avustaja uintiin tai kuntosalille 23.10.-20.11.2018 ti klo 11-12 Leppävaaran uimahalli, terapia-allas/kuntosali. Laurean ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat toimivat henkilökohtaisina liikunta-avustajina ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille aikuisille, jotka tarvitsevat avustamista ja tukea liikuntapaikoilla. Toiminta sopii esim. liikuntarajoitteisille ja muistisairaille henkilöille.

### **Motoliikunta lapsille**

Perusliikuntakurssi motorista tukea tarvitseville lapsille. Tunnilla kehitetään liikunnallisia valmiuksia yhdessä ryhmässä leikkien ja liikunnallisin harjoittein. Ryhmät ovat 5-8 ja 9-12 -vuotiaille lapsille. Lapselle tarvittaessa avustaja mukaan.

### **Seela-ryhmät senioreille**

Kouluyhteistyönä toteutettava liikuntaryhmä senioreille. Ohjatun liikunnan jälkeen on mahdollisuus ruokailuun yhdessä koulun oppilaiden kanssa. Ruokailu on maksullista. Toiminta sisältää halukkaille senioreille myös mahdollisuuden yhteistoimintaan kouluilla esim. koulumummo ja -vaari toimintaan tms.

### **Senioripalloilu**

Tunnilla pelaillaan helppoja pallopelejä, joihin on helppo tulla mukaan esim. sulkapallo, kävelysähly, pehmolentopallo. Tapiolassa ulkokaudella myös tarkkuusheittopeljä mm. mölkky, boccia. Soveltuu senioreille, jotka pystyvät kävelemään.

### **Urheilukoulu kehitysvammaisille**

Urheilukoulu yli 12-vuotiaille nuorille ja aikuisille. Sisältää sovellettuna esim. yleisurheilua, pallopelejä ja kuntoliikuntaa.

### **Liite 3. Kyselylomake**

#### **Senioreille elämänlaatua- Seela pilotin palautelomake**

1. Miten olet kokenut kehonhuoltojumpan sisällön?
2. Oletko jäänyt koululle ruokailemaan? Onko ruuan hinta-laatusuhde mielestäsi kohdallaan?
3. Oletko saanut ravintoluennoista käytännönvinkkejä omaan arkeesi?
4. Mikä on motivoinut sinua tulemaan mukaan sekä jatkamaan ryhmässä?
5. Koetko tämänkaltaisen koulussa tapahtuvan toiminnan tarpeellisena ja toimivana kokonaisuutena? Tulisitko mukaan jatkossakin?
6. Mistä/miten sait tiedon tästä toiminnasta?
7. Muita mietteitä ja kehitysehdotuksia?

Lämmin kiitos vastauksestasi ja mukanaolostasi!

Ystävällisesti, Laura Joutsen

#### Liite 4. Ravintoluento, proteiinit

Ruoka-annos	proteiinia,g
lasi maitoa/piimää, 2 dl	7
viipale kinkkuleikkelettä tai juustoa	2-2,5
viipale leipää	2
peruna	1
1 dl riisiä/makaroni	2
maitoon keitetty puuro, 2 dl	7
kananmuna	7
1 lihapyörykkä	5
kalapala	25
1 porsaankyljys	22
1 lautasellinen kala/lihakeittoa	8-10
tofu, 100 g	17
kourallinen pähkinöitä	5-8
1 dl papuja	15-17
1 dl soijarouhetta	14

#### Riittävästi proteiineja

Proteiinit eli valkuaisaineet rakentuvat aminohapoista, joita tarvitaan varsinkin lihasten ja luuston rakennusaineiksi. Ikääntyneillä liian niukka proteiinien saanti aiheuttaa lihaskatoa eli sarkopeniaa. Se heikentää liikuntakykyä ja kehon hallintaa sekä altistaa infektioille.

Riittävä proteiinien saanti puolestaan suojaa lihas- ja luukadolta, kun samalla huolehditaan D-vitamiinin ja kalsiumin saannista ja harrastetaan liikuntaa. Nämä auttavat ikääntynyttä pysymään omatoimisena mahdollisimman pitkään. Proteiinit vaikuttavat myös ihon kuntoon ja nopeuttavat haavojen paranemista.

Suurin riski saada liian vähän proteiineja on kotihoidon piirissä ja laitoshoidossa olevilla vanhuksilla, joista moni on liian laiha ja aliravittu. Toisaalta vanhus voi olla ylipainoinen, mutta kärsiä silti proteiinien puutteesta.

Proteiinien hyväksikäyttö elimistössä heikkenee ikääntymisen myötä. Tämän vuoksi ikääntyneille suositellaan proteiineja enemmän kuin työikäisille. Ikääntyneillä toimintakyky ja terveydentila vaikuttavat proteiinin tarpeeseen enemmän kuin ikävuoktien määrä.

Yli 64-vuotiaiden tulisi saada proteiinia vähintään 80–100 grammaa vuorokaudessa (1,2–1,4 g painokiloa kohden vuorokaudessa).

Proteiinien tarve lisääntyy sairauksien ja lihaskuntoharjoittelun myötä. Tällöin proteiineja tulee saada vähintään 1,4 g painokiloa kohden. Lihaskadosta kärsiville suositellaan proteiinia tätäkin runsaammin (1,5–2 g painokiloa kohden vuorokaudessa).

Proteiinimäärän on hyvä jakautua tasaisesti päivän mittaan; esimerkiksi 20–30 g:n annos aamupalalla, lounaalla ja päivällisellä ja pienempi määrä välipaloilla. Tällöin elimistö pystyy hyödyntämään sen parhaiten.

[https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01086#T1](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086#T1)

## Liite 5. Ravintoluento, rasvat

### Kovat ja pehmeät rasvat

Tyydyttyneitä rasvoja sanotaan koviksi rasvoiksi. Kovat rasvat ovat huoneenlämmössä kiinteitä, mistä niiden nimikin juontuu. Runsaasti tyydyttynyttä rasvaa saadaan mm. rasvaisista maito- ja lihavalmisteista ja leivonnaisista. Tyydyttynyttä rasvaa on myös kookosrasvassa. Kovat tyydyttyneet rasvat nostavat veren kolesterolitasoa.

Vähärasvaisia maito- ja lihavalmisteita valitsemalla voi vähentää kovien rasvojen osuutta ruokavaliossa. Kerta- ja monityydyttymättömiä rasvoja sanotaan pehmeiksi rasvoiksi. Margariinit, kasviöljyt sekä kanan ja kalan rasvat sisältävät enimmäkseen pehmeitä rasvoja. Myös ihmiselle välttämättömät rasvahapot, linolihappo ja alfa-linoleenihappo, ovat pehmeitä rasvoja. Niitä tarvitaan mm. ihon, näön ja limakalvojen hyvinvointiin. Lisäksi ne auttavat ylläpitämään veren normaalia kolesterolitasoa.

Välttämättömiä rasvahappoja on saatava ruuasta, koska elimistö ei pysty niitä muodostamaan. Rasvan laatuun kannattaa kiinnittää huomiota, sillä suosimalla hyviä, pehmeitä rasvoja ja vähentämällä kovaa tyydyttynyttä rasvaa voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Pehmeällä rasvalla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia, kun sillä korvataan tyydyttynyttä kovaa rasvaa: se auttaa hallitsemaan veren kolesterolitasoa ja verenpainetta sekä parantaa sokeriaineenvaihduntaa.

Piilorasvat ovat useimmiten huonoja. Syömme usein liikaa kovaa rasvaa, koska emme tule ajatelleeksi, että suuri osa syömästämme rasvasta saadaan niin sanottuna piilorasvana. Suurimpia kovan rasvan lähteitä suomalaisessa ruokavaliossa ovat rasvaiset maitotuotteet, erityisesti juusto, ja rasvaiset lihavalmisteet sekä runsaasti rasvaa sisältävät leivonnaiset. Tutkimusten mukaan tyydyttynyt rasva kohottaa kolesteroliarvoa, mikä puolestaan lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä.

Tyydyttyneen rasvan korvaaminen tyydyttymättömällä rasvalla sen sijaan alentaa kolesterolia. Transrasvat Transrasvahapot ovat tyydyttymättömiä rasvahappoja, mutta ne käyttäytyvät elimistössä samalla tavalla kuin tyydyttyneet rasvahapot eli nostavat veren kolesterolitasoa.

Transrasvahappoja on luonnostaan mm. rasvaisessa maidossa, voissa sekä naudanlihassa. Myös teollisuuden käyttämissä paisto- ja leivontarasvoissa saattaa olla transrasvaa. Niitä voi olla myös kuiva-aineista valmistettavissa ruoissa ja kastikkeissa, pitkään säilyvissä tai kreemiä sisältävissä leivonnaisissa ja kekseissä sekä uppopaistamalla valmistetussa grilliruoassa. Myös transrasvat kohottavat veren kolesterolitasoa, ja siksi niitä on syytä välttää.

Monityydyttymättömät ja kertatydyttymättömät rasvahapot Omega-3 -rasvoja on kahdenlaisia. Alfalinoleenihappoa saadaan mm. rypsi- ja pellavaöljystä. Kalasta ja kalaöljystä puolestaan saadaan EPA ja DHA. Niiden riittävästä saannista voi varmistua syömällä kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa ja käyttämällä kasvirasvalevitettä. Ainoastaan kasvipерäinen omega-3 -rasvahappo on ihmiselle välttämätön, koska elimistö ei pysty sitä muodostamaan. Omega-6-rasva eli linolihappo on toinen monityydyttymätön rasvahappo. Sitä saadaan kasvikunnan tuotteista, muun muassa rypsiöljystä ja auringonkukkaöljystä ja niistä valmistetuista tuotteista kuten margariinista. Linolihappo on hyödyllistä LDL-kolesterolin hallinnassa. Kertatydyttymättömät rasvahapot pienentävät veren huonon LDL-kolesterolin pitoisuutta, kun niillä korvataan ravinnon tyydyttyneitä eli kovia rasvahappoja. Kertatydyttymättömät rasvahapot eivät alenna veren hyvää HDL-kolesterolia. Kertatydyttymättömiä rasvahappoja ovat omega-7 ja -9, joita muodostuu elimistössä. Omega-7-rasvahappoa saa myös ravinnosta, mm. tyrniöljystä. Omega-9-rasvahappoa saa oliivi- ja rypsiöljystä sekä myös avokadosta, pähkinöistä ja siemenistä. (Tohtori.fi)

Kasviöljyt ja margariini sisältävät hyviä pehmeitä rasvoja Kasviöljyt, -margariinit ja kasvikunnan tuotteet ovat välttämättömien rasvahappojen tärkeimmät lähteet. Erityisesti rypsiöljy sisältää monityydyttymättömiä linoli- ja alfalinoleenihappoja, jotka ovat välttämättömiä rasvahappoja. Niillä on tärkeitä tehtäviä mm. solukalvojen rakenneosina ja tiettyjen hormonien kaltaisten aineiden esiasteina. Niitä tarvitaan myös normaaliin kasvuun ja kehitykseen.(Tohtori.fi)

## **Liite 6. Ravintoluento, vitamiinit**

### Vitamiinit

#### B1-vitamiini eli tiamiini

B1 on B-vitamiini, jota tarvitaan muun muassa ruoan energiaksi muuntamisessa. Tämän B-vitamiinin puute saattaa aiheuttaa muun muassa väsymystä, ärtyneisyyttä, hermosärkyä tai jopa kävelyhäiriöitä. Pitkäaikainen puute aiheuttaa niin sanottua beriberitautia, joka johtaa sydämen toimintahäiriöön ja lopulta kuolemaan. Tiamiinia on lähes kaikissa ruoka-aineissa. Erityisesti sitä on herneissä, sienissä, viljoissa ja sisäelimissä.

## B12-vitamiini

B12 on B-vitamiini, joka on erityisen tärkeää veren puna- ja valkosolujen muodostuksessa sekä hermosolujen toiminnassa. Kyseisen B-vitamiinin puutos saattaa aiheuttaa muun muassa anemiaa. B12-vitamiinin puutosoireisiin voi liittyä myös hermoston oireita ja erilaisia limakalvomuutoksia. Tällä B-vitamiinilla ei ole tunnetta yliannostuksessa johtuvia oireita. Mitään liikasaantiin viittaavaa ei kokeissa paljastunut edes 50-kertaisella annoksella verrattuun saantisuositukseen. Tätä B-vitamiinia saa erityisesti lihasta ja kalasta, maitotuotteista, maksasta ja munuaisesta.

## B9-vitamiini eli foolihappo

B9 on B-vitamiini, joka on välttämätön esimerkiksi punasolujen muodostukselle. Tämän B-vitamiinin puutosoireisiin luetaan esimerkiksi väsymys, huimaus, voimattomuuden tunne sekä ruokahaluttomuus. Lisäksi puutos saattaa aiheuttaa häiriöitä limakalvoilla johtaen suu- ja kielitulehdukseen, ruokatorven tulehdukseen ja ripuliin. Tämän B-vitamiinin liikasaanti ei tule kyseeseen tai ainakaan yliannostuksesta johtuvia oireita ei ole todettu. Kyseistä B-vitamiinia saa useista hedelmistä, mustikoista, paprikasta, kokojyvätuotteista, palkokasveista ja monista muista lähteistä. Kuumennus tuhoaa helposti tämän B-vitamiinin.

## D-vitamiini

D-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini. D-vitamiinilla on tärkeä tehtävä, se auttaa kalsiumia imeytymään. Tämä taas auttaa sen kiinnittymisessä luustoon. Kesällä iho valmistaa itse D-vitamiinia aurinkoa saataessa. Talven aikana taas D-vitamiinia saa pääasiassa ravinnosta. Normaalisessa ravinnossa D-vitamiinin pääasiallisia lähteitä ovat kala ja sen öljy. Lisäksi D-vitamiini saa maitotuotteista, kananmunista ja sienistä. Suomessa nykyinen D-vitamiinin saantisuositus aikuiselle on 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on määritellyt, että aikuiselle suurin hyväksyttävä D-vitamiinin päiväsaannin taso on 50 mikrogrammaa.

## E-vitamiini

E-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini. E-vitamiini toimii esimerkiksi antioksidanttina. Se suojelee soluja ja rasvahappoja niin sanottujen vapaiden radikaalien haittavaikutuksilta. Vapaita radikaaleja syntyy aineenvaihdunnassa. E-vitamiini säätelee myös kolesterolitasoa veressä, parantaa immuunivastetta ja edistää verenkiertoa muuten. E-vitamiini on ainoa rasvaliukoinen vitamiini, jolla on rooli antioksidanttina. C-vitamiini edistää E-vitamiinin antioksidantista vaikutusta.

E-vitamiinin tyypillisiä lähteitä ovat muun muassa kylmäpuristetut rypsi-, soija-, maissi- ja

aurionkukkaöljyt. Lisäksi kasvismargariinit. E-vitamiinin lähteinä toimivat myös erilaiset kokojyvävalmisteet, munankeltuainen, kalan mäti, pähkinät.

**Liite 7. Seela- mainos (Suomi100 juhlavuoden mainos)**



# Hoi!

LIIKUNTAPALVELUT  
TIEDOTTAA  
IDROTTSTJÄNSTER  
INFORMERAR

## Senioreille elämänlaatua!

### SEELA-RYHMÄ SENIOREILLE

Keskiviikko 25.10.-29.11.2017

Mainingin koulu Kivenlahdessa, Maininkitie 23, 02320 Espoo

**Kehonhuolto-jumppa 11.30-12.15 (maksuton)**

**Ruokailu 12.15-13.00 (aterian hinta 6,10€)**

- Mahdollisuus syödä yhdessä monipuolinen ja ravitseva lounas
- Ruokailun yhteydessä ravinto- ja liikuntaneuvontaa
- Koulu ympäristönä mahdollistaa ikäpolvien luonnollisen kohtaamisen
- Tutustu myös Espoon koulujen kouluvaari ja -mummo toimintaan

**Ei ilmoittautumista. Tule mukaan!**



*Suomi*  
*Finland*  
**100**

