



Ikäinstituutti

Ikääntyminen ja liikunta - käytännön haasteita ja ratkaisuja

Liikuntatieteenpäivät 4.9.2025

Saila Hänninen, johtava asiantuntija, Ikäinstituutti



Taustaa; Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tila



Ikääntyminen on muuttunut



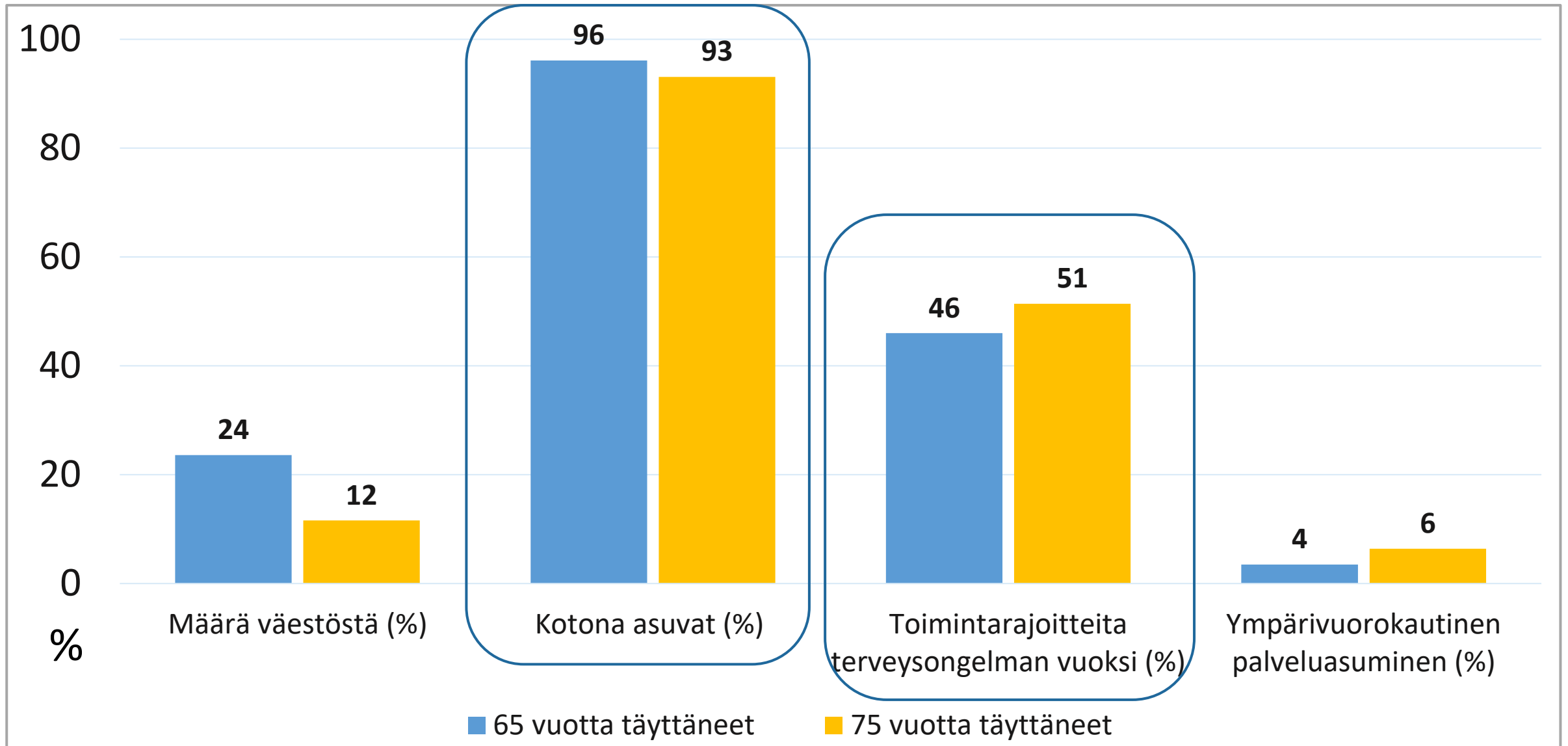
Toimintakykyisiä vuosia tullut lisää 10-15 vuotta

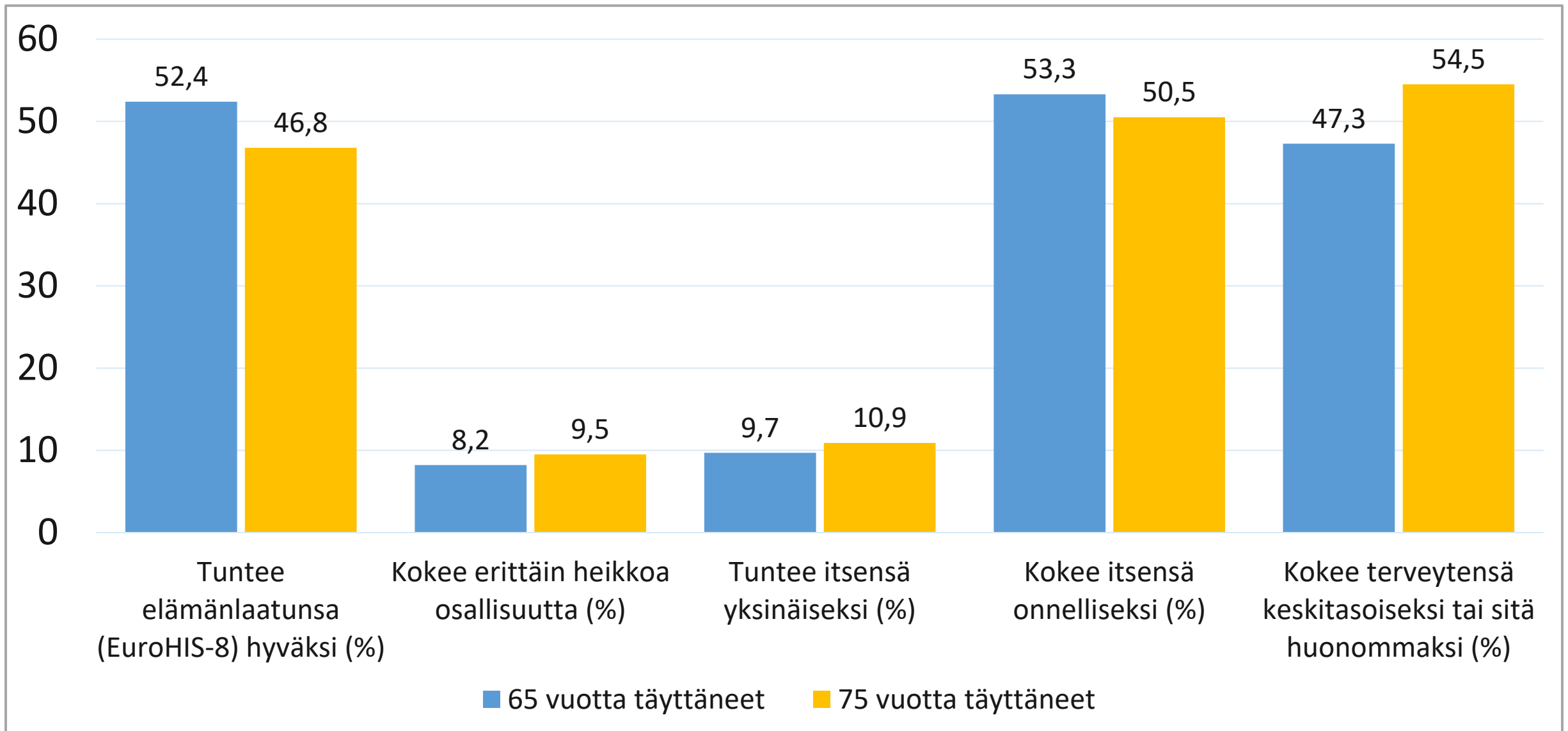
Lisävuodet keskelle elinkaarta: hyvän toimintakyvyn omaavat myöhäiskeski-ikäiset

Toimintakyky alkaa heiketä 80+, juurisyynä sairaudet

Yhteiskunnallinen muutos: paine kotona pärjäämiseen kasvussa.

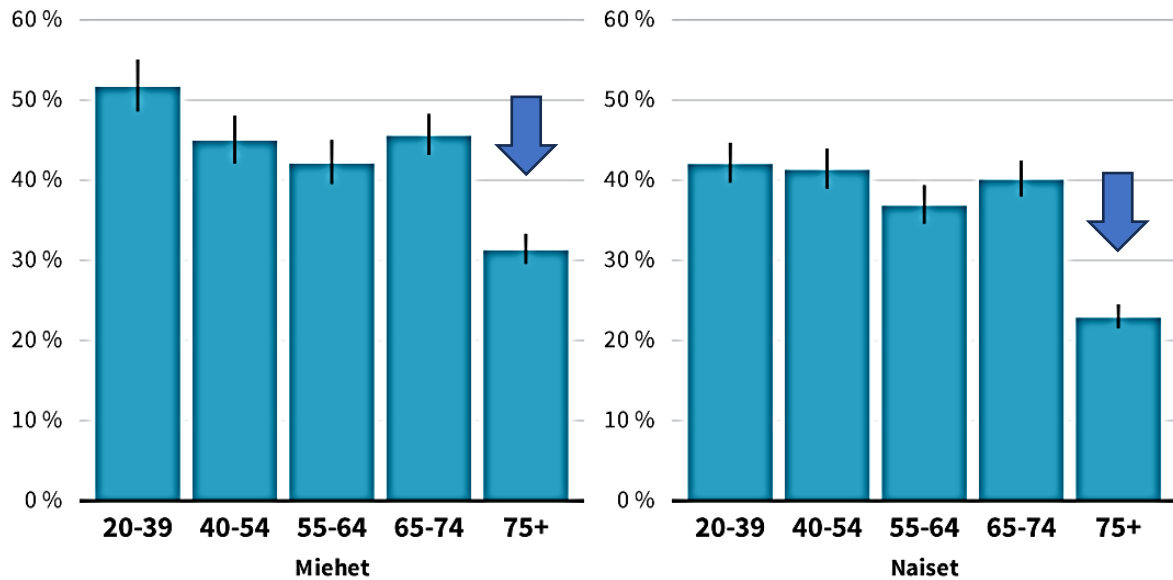
Suomessa yli 65 vuotiaita 1 328 817 kpl (2024)



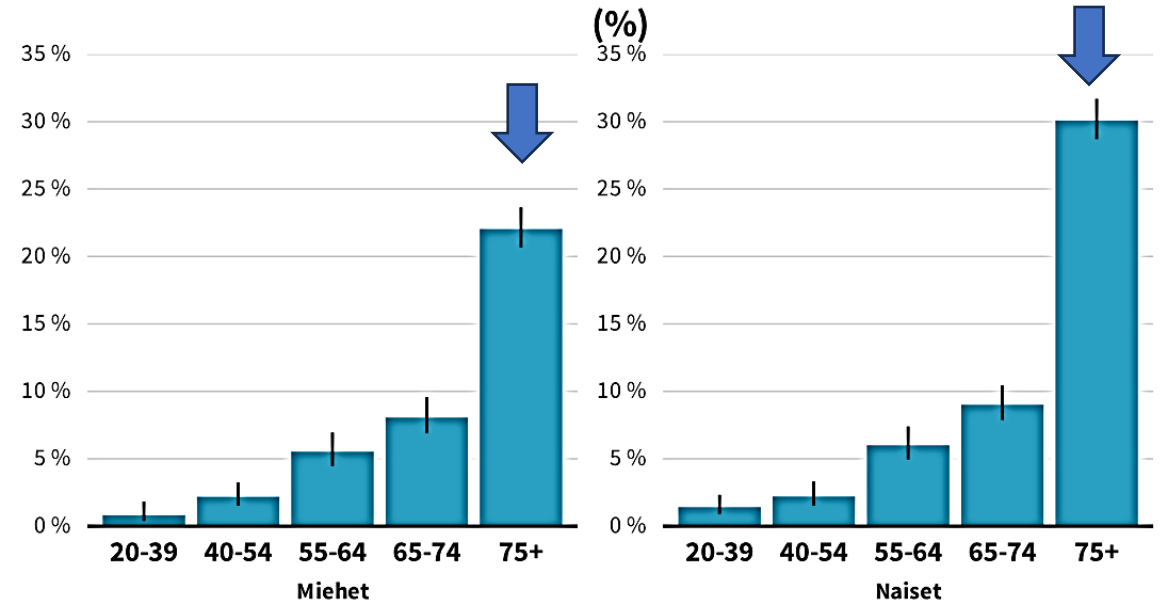


Lähde: Sotkanet 2024, THL

Terveysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus (%)

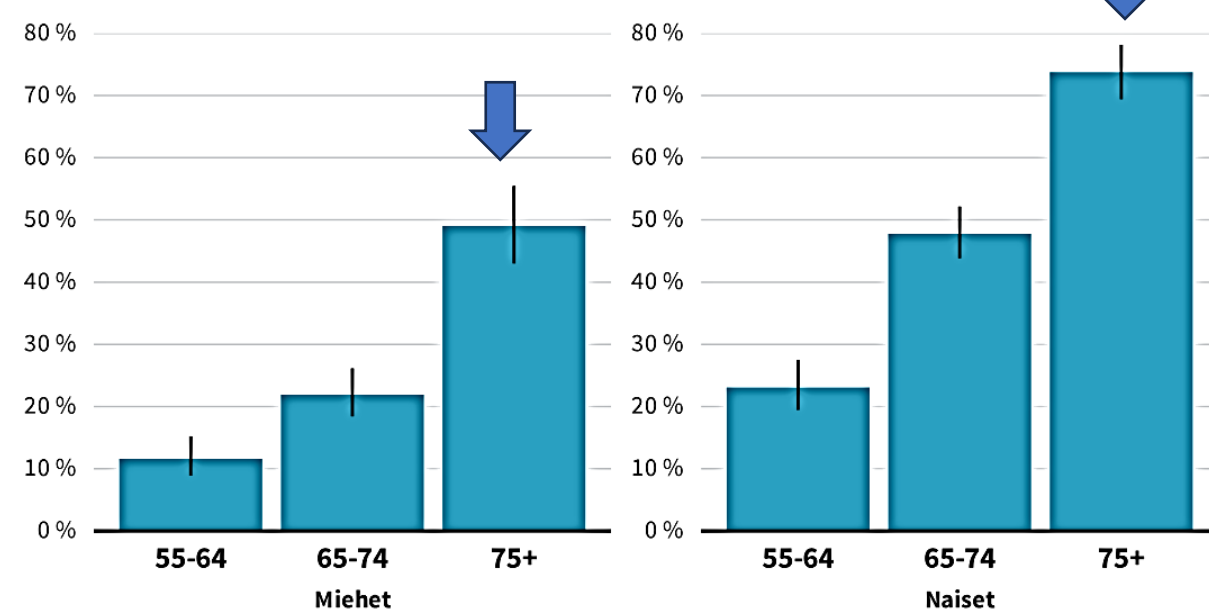


Puolen kilometrin kävelyssä suuria vaikeuksia kokevien osuus (%)



THL: terveysuomi- tutkimus 2022-2023

Kyykistys vaikeutunut tai ei onnistu, osuus (%)



Koetut haasteet



Ikäihmisten liikunnan kehittämiskohteet, kunnat

Yhdyspintatyö ja yhteistyö

- HVA–kunnat–järjestöt, palveluketjut hajanaisia

Asiakasohjaus ja elintapaohjaus

- ohjautuminen liikuntaneuvontaan ei toimi systemaattisesti

Kaatumisten ehkäisy

- voima- ja tasapainoryhmien tarjonta riittämätöntä

Vertais- ja vapaaehtoistoiminta

- ohjaajien rekrytointi ja jatkuva tuki puutteellista

Ulkoilu ja lähiluontoliikkuminen

- esteettömiä ja muistiystävällisiä reittejä liian vähän

Viestintä ja tavoitavuus

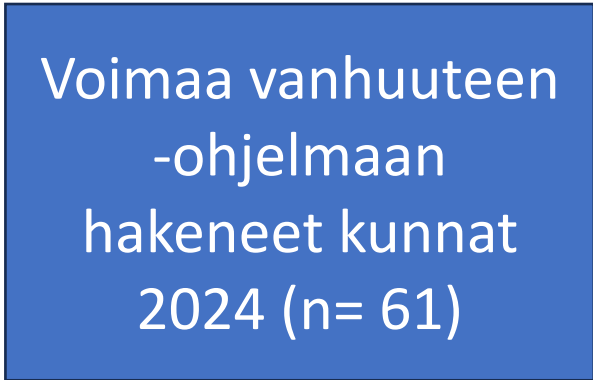
- monikanavainen viestintä sekä vähän liikkuvien tavoittaminen haastavaa

Palvelujen yhdenmukaistaminen ja resurssit

- erot kunnittain suuria, pienet resurssit kunnissa, yhteisiä laatukriteerejä tarvitaan -> tarve koordinaatiolle ja yhteiskehittämiselle

Saavutettavuus

- haja-asutusalueiden palvelukatveet, kulkuyhteyksien puute



Voimaa vanhuuteen
-ohjelmaan
hakeneet kunnat
2024 (n= 61)

Kehittämiskohteet ikäihmisten HYTE-työssä, HV-alueet

Yhdyspintatyö ja yhteistyö

- Sote – kunnat – järjestöt: sujuvat palveluketjut vajaita, resurssien jakaminen haastavaa

Asiakasohjaus ja elintapaohjaus

- Liikuntaneuvonta, elintapamuutosten tuki, HYTE-tarjotin, ammattilaisten osaaminen

Kaatumisten ehkäisy ja toimintakyky

- Voitas-ryhmien juurruttaminen

Ulkoilu ja lähiluontoliikunta

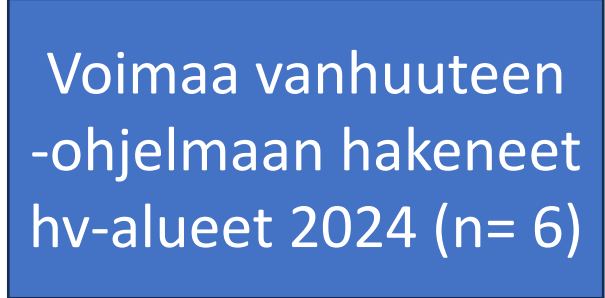
- Ikä- ja muistiystävälliset reitit, ulkoiluystävätoiminta

Sosiaalinen osallisuus ja yhteisöllisyys

- Vanhusneuvostot ja asukasraadit, yksinäisyyden torjunta, vertaisohjaajien koulutus ja tuki

Viestintä ja saavutettavuus

- Monikanavainen viestintä, HYTE-tarjottimen opastus, saavutettavuus erityisesti haja-asutusalueilla



Voimaa vanhuuteen
-ohjelmaan hakeneet
hv-alueet 2024 (n= 6)

Toimintakyky

Hyvä

Aktiivinen, itsenäinen,
hyvinvoinnistaan huolta pitävä.
Mahdollisuus monenlaiseen
liikuntaan.

Hieman heikentynyt

Ulkona liikkuminen vähentynyt,
tuolista nousu vaikeutunut, kävely
hidastunut, väsyä päivittäisissä
askareissa.
Lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
Kaatumisvaara kohonnut.
Apuvälinetarve?

Heikko

Liikkuminen rajoittuu
kotioloihin/pakollisiin asiointeihin,
monisairas.
Liikkumiskyky alentunut,
tasapainovaikeuksia, apuvälineen
käyttäjä.

Palveluun ohjautuminen

Hakeutuu palveluihin itsenäisesti

Esim. mainokset, esitteet, internet,
terveysasemat, seniorineuvola,
yhdistykset

Laajat liikuntamahdollisuudet?

Kaipaa palveluohjausta

Esim. terveysasemat, kuntoutus,
palveluohjaus, seniorineuvola,
yhdistykset

Liikuntamahdollisuuksia rajatumminkin?

Tarvitsee valmiiksi järjestetyt, tuetut palvelut

Esim. kotihoito, sairaalan akuutti- ja
kuntoutusosastot,
asumispalveluyksiköt,
omaishoidettavat

Suppeat liikuntamahdollisuudet?

Palvelun järjestäjät

Liikuntapalvelut,
kansalaisopistot,
yksityinen sektori,
järjestöt...

Liikuntapalvelut,
soveltava
liikunta,
kuntoutus

Kotikuntoutus,
hoiva- ja
sairaalapalvelut

Huomioita

Miten tavoitetaan
liian vähän
terveytensä
kannalta liikkuvat?

Onko sopivia
palveluja tarjolla
riittävästi?
Rohkenevatko
paikalle?
Miten ohjautuminen
ryhmiin tapahtuu?
Onko tukipalveluja
(esim. kuljetus)?

Ikäihmisten kokemat esteet liikkumiselle

- Fyysiset vaikeudet, kipu, väsymys, sairaudet
- Tasapaino-ongelmat, pelko kaatumisesta apuvälineen käyttö
- Liikunta ei ole kuulunut elämäntapaan
- Yksinäisyys, kaverin puute
- Pitkät etäisyydet, kustannukset, ympäristö
- Epätietoisuus sopivasta liikunnasta, tarjonnan sopimattomuus
- Liikunta on vain hiljalleen vähentynyt elämässä ilman suurempaa syytä

*Käyn kaks kertaa viikos tuol uimahallis.
Vesijumpan lisäksi mä käyn kerran viikossa
semmosessa ohjatussa ryhmässä,
jonka nimi on kehonhuolto. Mä en yhtään tykkää siitä. (H8)*

*Kipu estää sen liikkumisen. (H1)
Ei kestä olla pystyssä niin kauan. Et pitää joko
päästä istumaan tai makuulle. Koska toi selkä
on huono.(H3)
Enemmän on kyllä vaikuttanu tää omaishoitajuus. Sen sitovuus nykyään. Et mä
en voi keskittyä siihen omaan tekemiseen,
kun hetken. (H6)*

www.ikainstituutti.fi/tuote/ma-viihdyn-kivasti-nojatuolissa-liikunnan-rooli-ja-merkitys-elamassa/



Liikkujakysely 2023

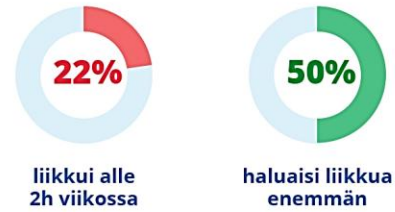
Toimintarajoitteiset ikääntyneet



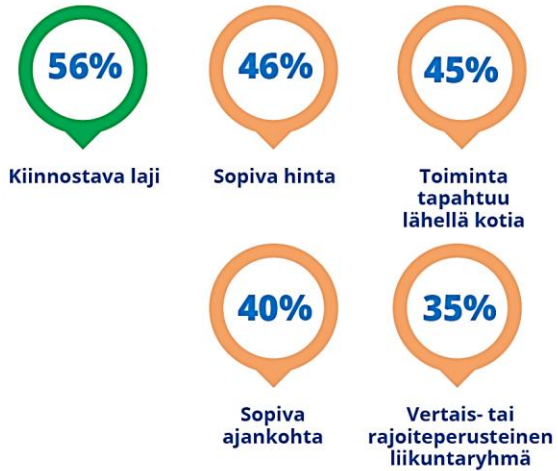
Ikääntyneet liikkuvat



Keskeisiä havaintoja vastaajista



Toiveet liikunnan harrastamiselle



Liikunnan harrastamista estäviä tekijöitä



Tietoa vastaajista



Ikäinstituutti

Lähde: Liikuttaako 2023? -raportti (LTS)

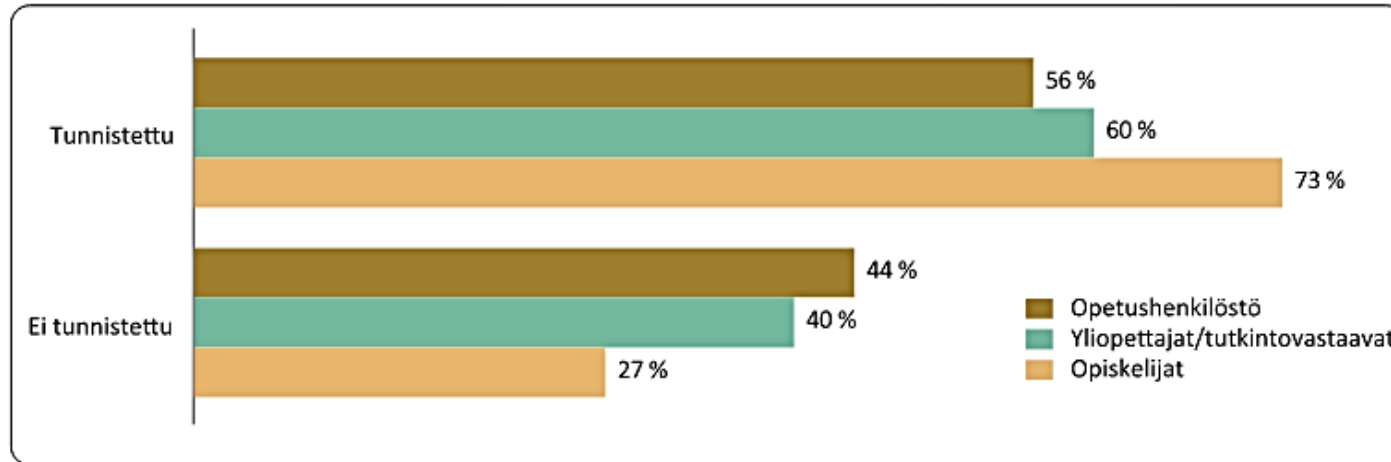
Suomi liikkeelle -hallitusohjelma; Selvitys ikääntyneiden subjektiivisesta ulkoiluoikeudesta ja muista mahdollisuuksista ulkoilun lisäämiseen Sosiaali- ja terveysministeriö, Ikäinstituutti

- Ulkoilu ei toteudu riittävästi eikä kaikkia ulkoiluun tarjolla olevia mahdollisuuksia hyödynnetä.
- Ulkoilumahdollisuuksissa on huomattavia eroja sekä hyvinvointialueiden että yksiköiden välillä.
- Ulkoilu toteutuu harvemmin kotihoidossa kuin ympärivuorokautisessa asumisessa
- [Linkki raporttiin](#)



Sote -henkilöstön osaaminen

Kuva 16. Ammattilaisten ja opiskelijoiden kokema lisäkoulutuksen tarve liikkumiseen liittyvistä teemoista



Kuva 17. Teemat, joista ammattilaiset ja opiskelijat näkivät tarvitsevansa eniten lisäkoulutusta



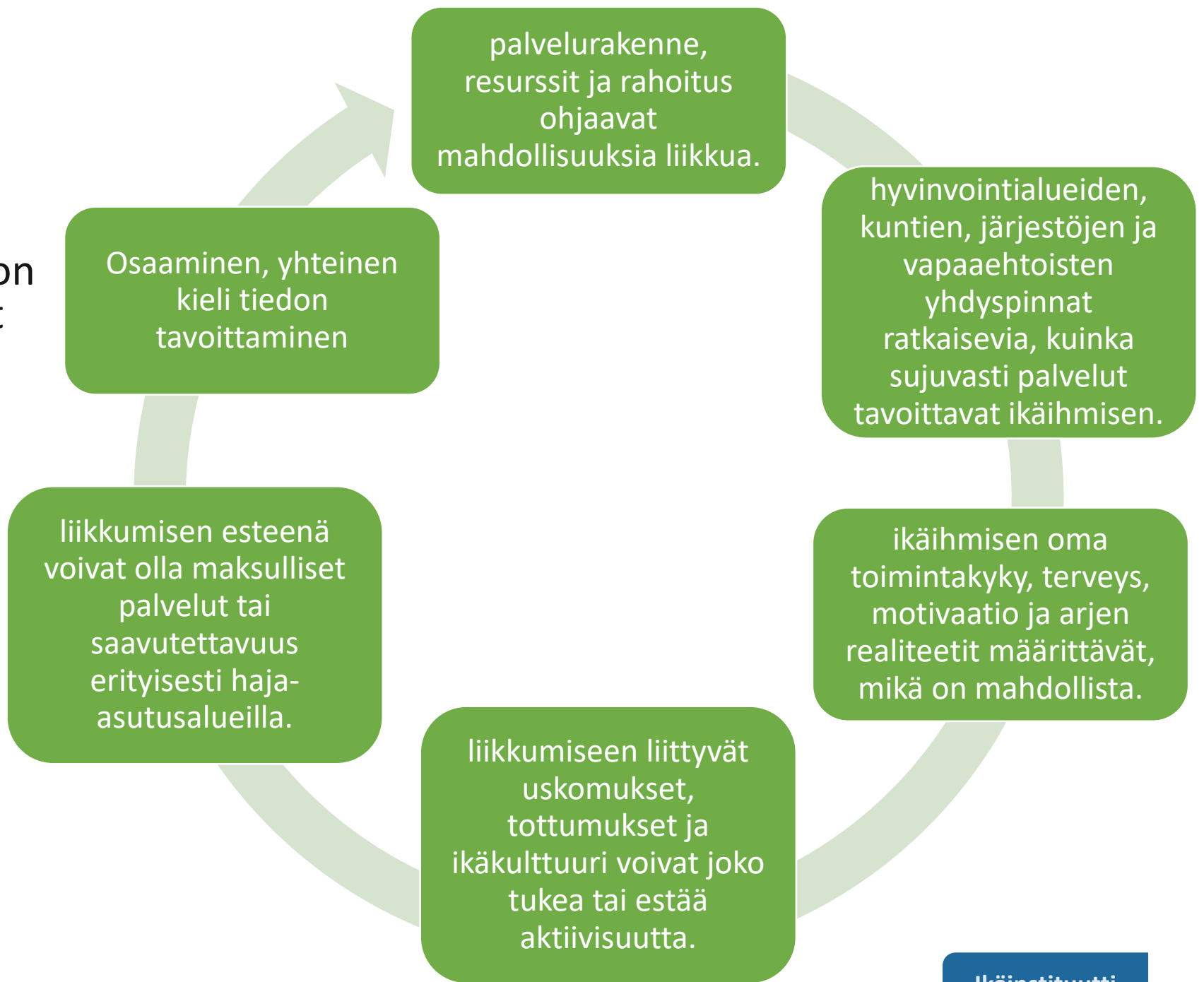
Koulutusaloille yhteiset suositukset

- Sotealan opetushenkilöstölle mahdollistetaan riittävä täydennyskoulutus terveyttä ja hyvinvointia edistävästä liikkumisesta ja liikunnasta.
- Työelämässä oleville sote ammattihenkilöstölle mahdollistetaan riittävä täydennyskoulutus terveyttä ja hyvinvointia edistävästä liikkumisesta ja liikunnasta sekä liikuntaneuvonnan palveluketjuista hyvinvointialueella.

Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutussisältöjä, VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2023:9

lääkkäiden liikuntaa koskevat haasteet eivät ole yhden tason kysymyksiä. Ne muodostuvat useista kerroksista, jotka limittyvät toisiinsa

Tarvitaan toimia ja päätöksiä samanaikaisesti monella rintamalla, yksilön arjesta strategisiin linjauksiin.



Toiminnot iäkkäiden liikkumisen edistämiseen



Valtakunnalliset iäkkäiden liikuntaohjelmat

IKILIIKKUJA

Kohderyhmä: liian vähän liikkuvat.

Laajuus: 75 % Suomen kunnista ja kaikki hyvinvointialueet mukana oppimisverkostoissa.

Työtavat

Toimintamallien jakamista ja yhteistyön lisäämistä alueellisissa oppimisverkostoissa.

Kuntien ja valtakunnallisten järjestöjen Ikiliikkuja-hankkeiden tukemista.

Osaamisen vahvistamista.

Toimintakulttuurin ja rakenteiden muuttamista liikunnallista elämäntapaa tukeviksi.

Rahoitus: opetus- ja kulttuuriministeriö

VOIMAA VANHUUTEEN

Kohderyhmä: kotona asuvat, joilla alkavia toimintakyvyn haasteita.

Laajuus: 127 kuntaa

Työtavat

Maksutonta mentorointia hyvinvointialueen ja sen kuntien hyte- ja järjestötoimijoille.

Poikkisektorisen yhteistyön lisäämistä ja liikuntapalveluketjun rakentamista.

Voima- ja tasapainosisältöisen ryhmäliikunnan, liikuntaneuvonnan ja ulkoilumahdollisuuksien lisäämistä.

Koulutuksia ammattilaisille ja vertaisille.

Rahoitus: 80 % sosiaali- ja terveysministeriö ja 20 % opetus- ja kulttuuriministeriö.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteet

Tavoitteena on löytää vähän liikkuvat iäkkäät, lisätä heille tarkoitettua voima- ja tasapainosisältöistä ryhmäliikuntaa, **liikuntaneuvontaa**, ulkoilua ja vertaisohjattua toimintaa.

- ➔ Kohderyhmän ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät
- ➔ ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyminen ja/tai paraneminen
- ➔ mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhuuteen vahvistuvat

Työn keskiössä on rakentaa sujuva palvelupolku hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluihin sekä yhtenäistää alueen liikuntatoimintaa



Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen -toimintamalli

Mukana
26/27
kuntaa



Tavoitteena toimiva
yhteistyö
hyvinvointialueella



75+ asukkaita **56 000** (11,5 %)

Vuonna 2030 **72 500** (14,7 %)

Kuntien asettamia tavoitteita

21
KUNNASSA Vertaisliikuttaja- tai ulkoiluystäväkoulutukset

19
KUNNASSA Liikuntaneuvonta

15
KUNNASSA Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmät
ja kuntosaliharjoittelu

15
KUNNASSA Ulkoiluryhmät



~1/4 Suuria vaikeuksia 500
metrin kävelemisessä.

~1/3 Kaatuu vähintään
kerran vuodessa.

Lähde: Sotkanet

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa 2023-2026 Ikäinstituutti yhteistyössä
Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

Voimaa vanhuuteen -tuloksia Varsinais-Suomessa

Onnistumisia yhteistyössä



- **Eri toimijat saaneet kasvot. Toimintaa suunnitellaan yhteisissä työpajoissa ja alueellisissa työryhmissä**
- **Kuntien välinen yhteistyö on toimivaa, on järjestetty esimerkiksi yhteisiä vertaisliikuttajakoulutuksia**
- **Voima- ja tasapainoryhmien sisältöä on yhtenäistetty**
- **Palvelupolut Varhasta kuntien liikuntatoimintaan ovat alkaneet muotoutua**

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.



Voimaa vanhuuteen -tuloksia Varsinais-Suomessa



200

koulutettua vertaisohjaaja tai ulkoiluystävää

130

**ammattilaista täydentänyt osaamistaan voima-
ja tasapainoharjoittelusta**

50

uutta liikuntaryhmää kunnissa

13

kunnassa järjestetty Voitas-tehoryhmiä

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan
sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.



VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi

Yhteistyö

Alueen toimijat tutuiksi,
palvelupolun rakentuminen,
yhteiset toimintamallit

Ulkoilu

Ulkoiluystävät,
kimppalenkit, ulkoilupaikat



Kohderyhmän tavoittaminen

Liikunnan puheeksiotto,
innostaminen ja
kannustaminen mukaan

Järjestöt mukaan

Liikunta osaksi tapaamisia,
vertaisohjaajat

Voima ja tasapaino

Voitas-ryhmät, matalan kynnyksen ryhmät, liikuntatapahtumat



VOIMAA VANHUUTEEN
Kainuu

Yhteistyön rakenne Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa

ALUEELLINEN VERKOSTO

- kaikki Kainuun kunnat
- hyvinvointialueen eri sektorit
- alueelliset ja paikalliset järjestöt
- KAMK
- Ikäinstituutti

Yhteinen ideointi ja työskentely
teemakohtaisissa tapaamisissa

- työpajat lähitapaamisina
- yhteisporinat Teamsissä

VOIMAA VANHUUTEEN -TYÖNYRKKI

- hyvinvointialue: hyte, kuntoutus, kotihoito, vanhusneuvosto
- kuntaedustaja
- Kainuun Liikunta
- järjestöjen edustaja
- Ikäinstituutti

Yhteisten suuntaviivojen sopiminen

- VV-toiminnan eteneminen
- viestintä
- verkostoyhteistyö
- seuranta ja arviointi

KUNTAKOHTAINEN YHTEISTYÖ

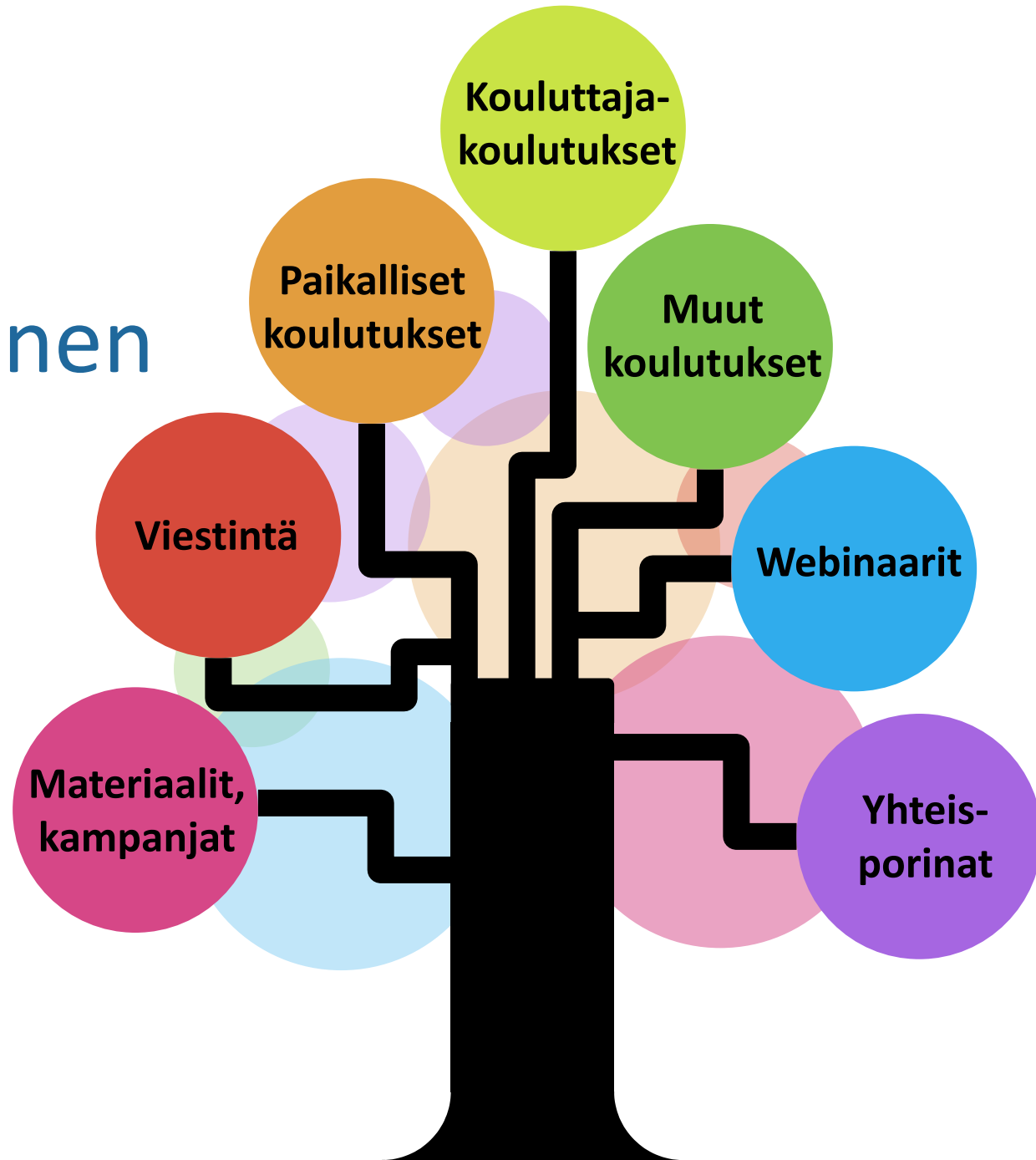
- osana jotakin muuta työryhmää tai erillinen VV-työryhmä
- kunnan eri sektorit, yhdistykset, seurakunta, kansalaisopistot, HVA

Paikallisen toiminnan suunnittelu

- liikuntatapahtumat
- järjestöyhteistyö
- paikallinen viestintä
- vapaaehtoisten kouluttaminen

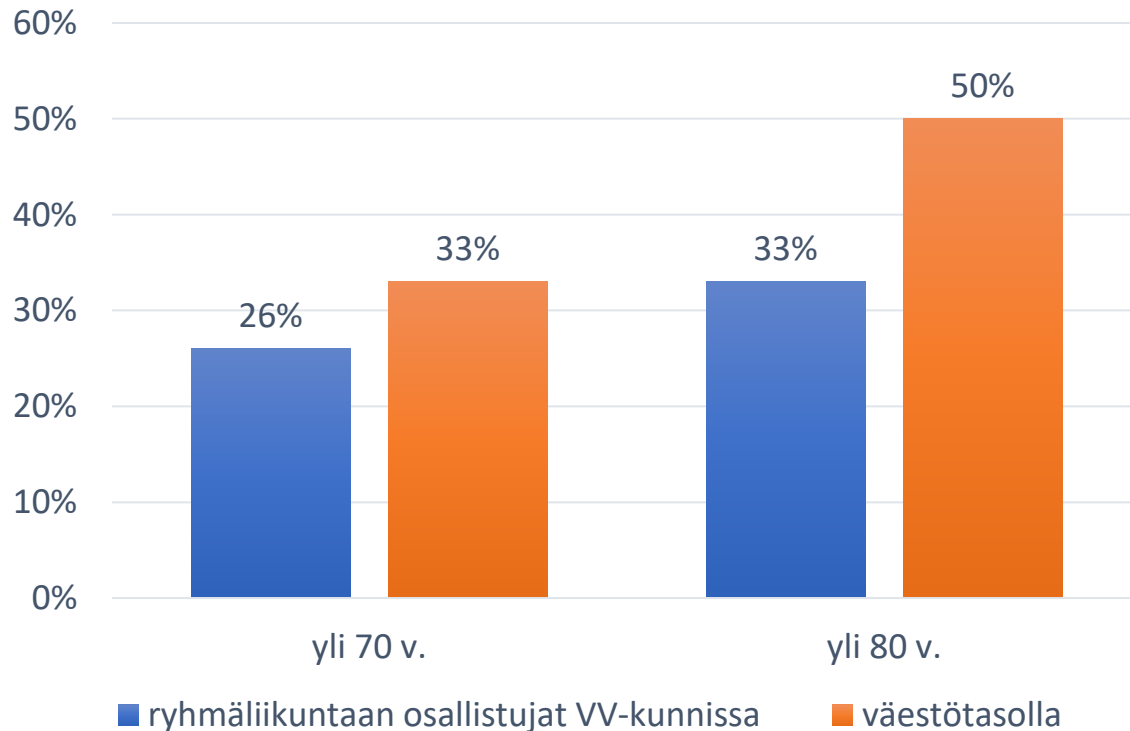


Osaamisen lisääminen



Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa on kyetty lisäämään vaikuttavaa liikuntatoimintaa ja onnistuttu paikallisessa kehittämistyössä

Kaatumiset viimeisen vuoden aikana (%)



80 %

Kunnista kokee VV-ohjelmasta olleen hyvin paljon tai paljon hyötyä paikallisessa kehittämistyössä

89 %

Kunnista aikoi jatkaa VV-toimintaa ohjelman jälkeen

5000

Koulutettua vertaisohjaaja ja ulkoiluystävää

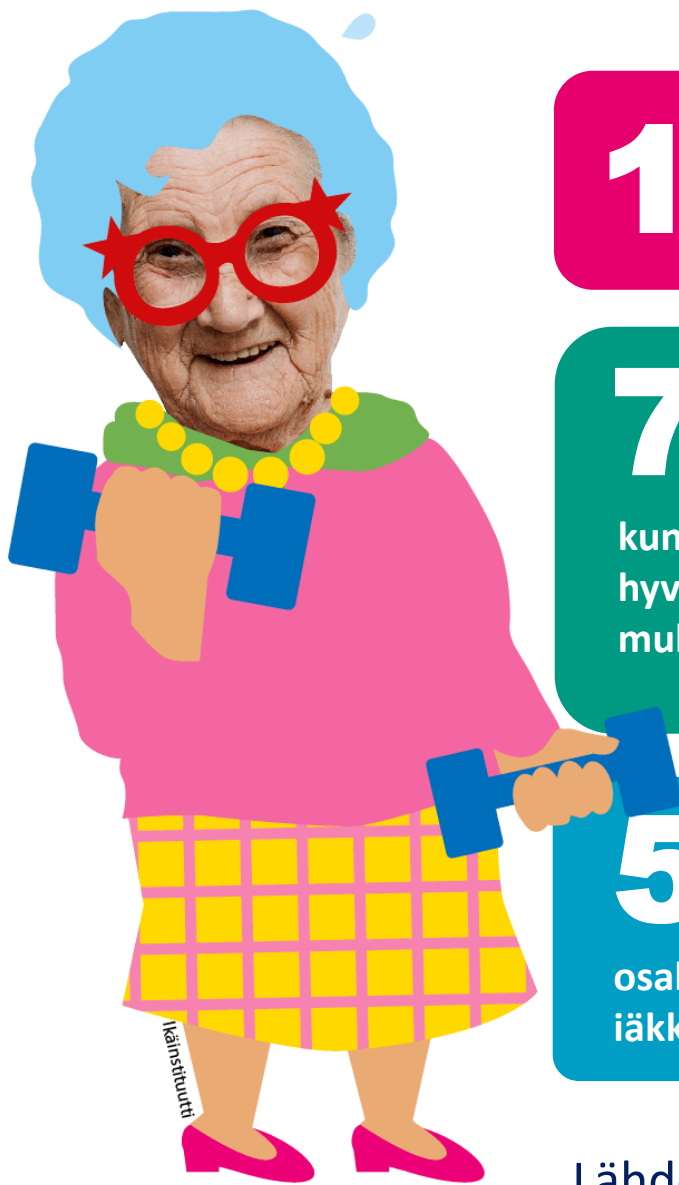
1500

Uutta liikuntaryhmää

Lähde: VV-ohjelman osallistujakyselyt 2015, 2019, 2023, n=3360
UKK-instituutti Salari ym. 2022

Lähde: VV -ohjelman loppukartoitukset kunnat 2010–2022, n=109

Ikiliikkuja -oppimisverkostot kehittämistyön tukena



14

alueellista
oppimisverkostoa

75%

kunnista ja kaikki
hyvinvointialueet
mukana



544

osallistujaa edistämässä
iäkkäiden liikkumista (v. 2023)

91%

osallistuneista sai uutta tietoa.

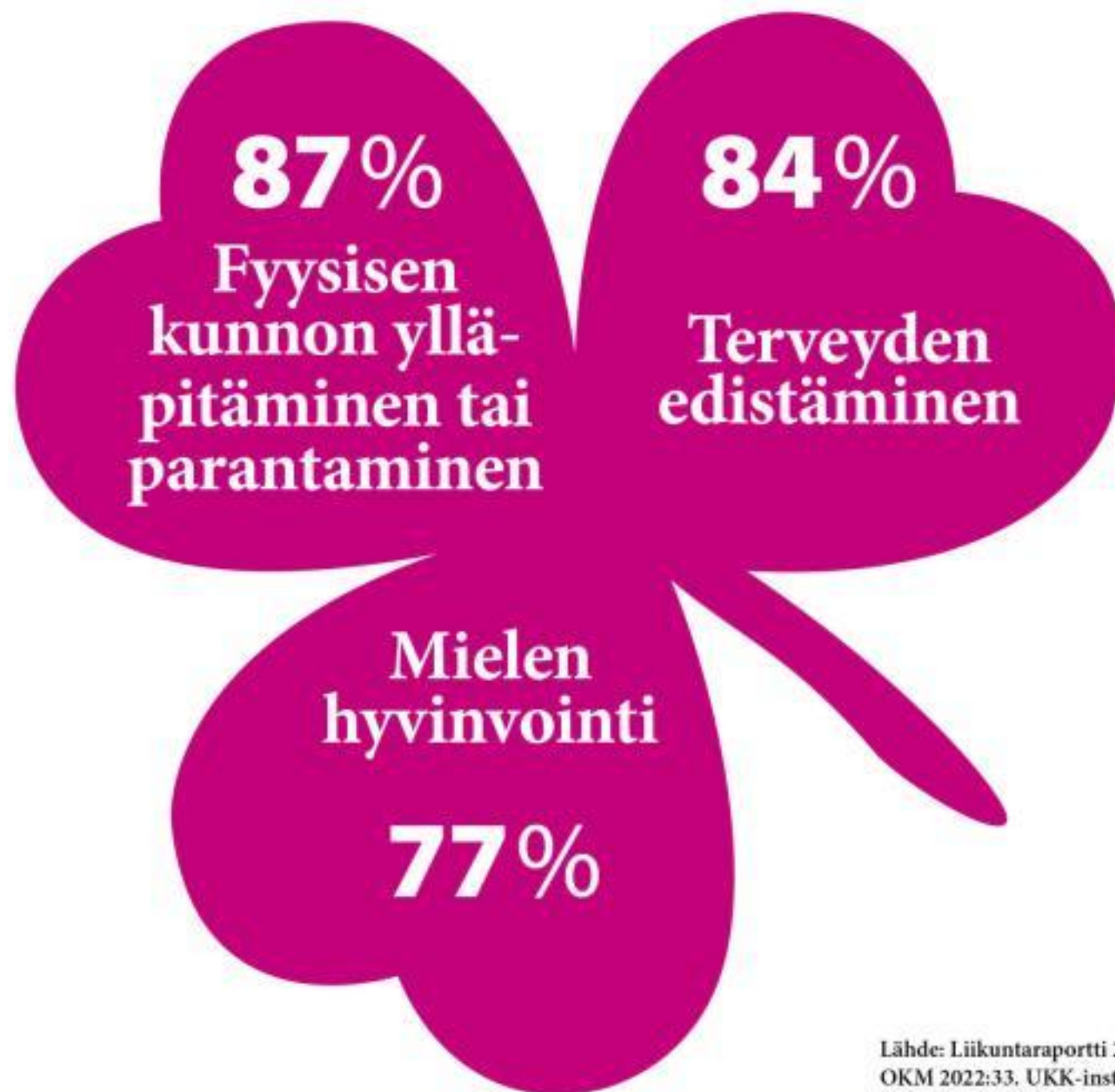
63%

osallistuneista koki yhteistyön kunnan ja
hyvinvointialueen välillä lisääntyneen.

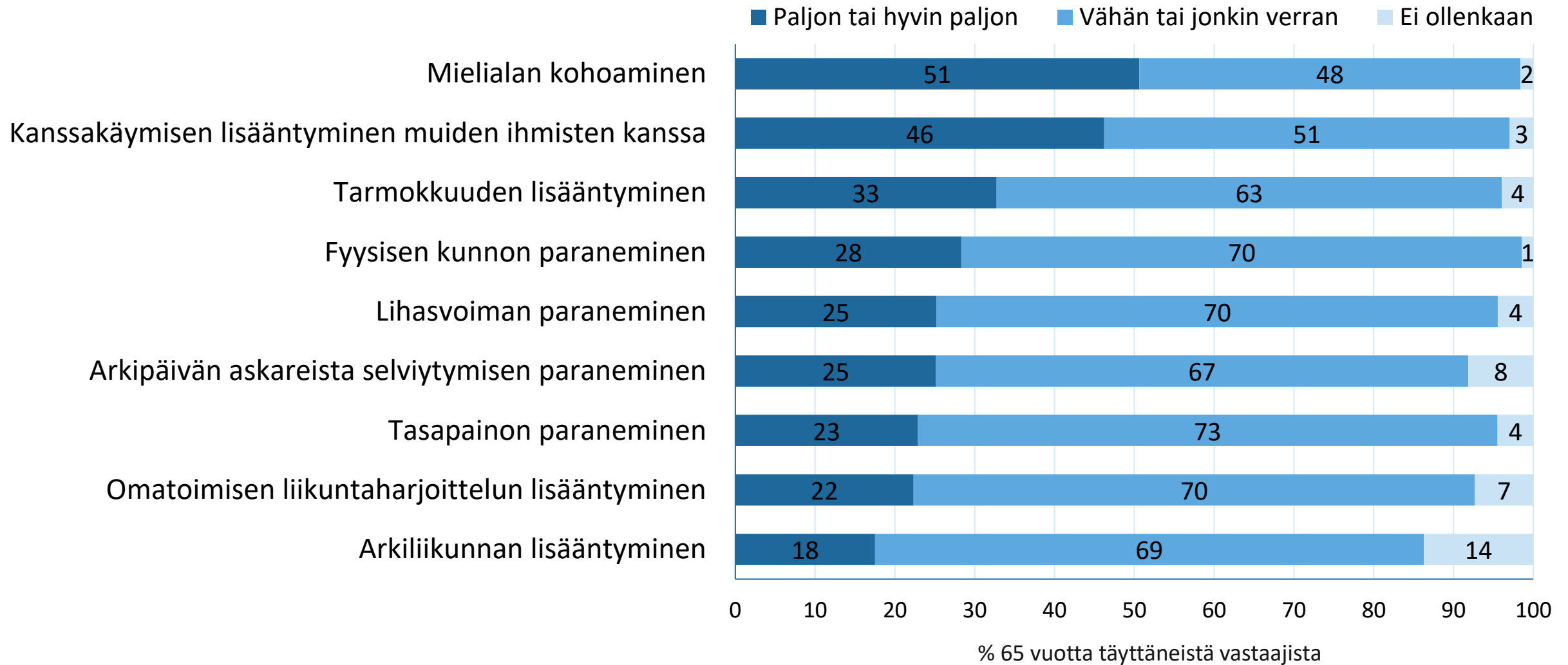
*"Oppimisverkostot mahdollistavat
tehokkaan tiedonjaon ja verkostoitumisen."*

Lähde: Palautekysely verkostolle 2023, N=264.

70+ kotona asuvien yleisimmät syyt liikkua



Liikuntaryhmään osallistumisen koetut hyödyt



(n=1645 - 1685)

Omat liikuntapalvelut kullekin kohderyhmälle

Toiminta- ja liikkumiskykyiset

- Myöhäiskeskä-ikä 65-80 v.
- Mahdollisuus monenlaiseen liikuntaan
- Toteutus ei juurikaan poikkea nuorempien aikuisten liikunnasta

Toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneet

- Asuu kotona ilman palveluja, elinpiiri pienenee
- Apuvälinetarve lisääntyy
- Soveltavan liikunnan tarve lisääntyy

Toimintarajoitteita omaavat

- Palvelujen piirissä
- Kuntoutuksen järjestämät ryhmät



Ulkoilun edistämisen suositukset

- Ulkoilun suunnitelmallisuus ja seuranta/ hva:t, yksiköt, THL
- Osaamisen vahvistaminen/ OKM, opetushallitus, järjestöt
- Vahvistetaan henkilöstön osaamista ulkoiluun liittyen lisäämällä ulkoiluasiaa perusopintoihin ja täydennyskoulutukseen
- Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen/ hva:t, kunnat, järjestöt, seurakunnat
- Asuin- ja ulkoiluympäristöjen kehittäminen/ YM, ARA, kunnat, hva:t, yksiköt
- Talvikunnossapito/ kunnat, taloyhtiöt, kiinteistöjen huolto
- Liikkumisen apuvälineet ja ulkoiluvarusteet
- Tietoa ja taitoa ulkoilusta iäkkäille ja läheisille

Mitä pitäisi tehdä ikääntyneiden liikkumisen lisäämiseksi?

- 1) Kannustaa liikkumaan ja tarjota neuvontaa
- 2) Lisätä toimintakykyä vastaavaa liikuntatoimintaa ja lajitarjontaa
- 3) Tarjota kuljetuspulmiin ratkaisuja
- 4) Varmistaa liikuntapaikkojen saavutettavuus: helppous, lähellä, edullisuus
- 5) Lisätä ulkoiluryhmiä ja ulkoiluapua
- 6) Mahdollistaa hyöty-, arki- ja piiloliikkuminen

Mitä seuraavista teidän alueellanne on jo tehty?

- ♥ Kunnassa toimii yhteistyöryhmä, jossa kehitetään ikääntyneiden liikuntatoimintaa
- ♥ Kunnassa toimii ikäihmisten liikuntaneuvonnan palveluketju
- ♥ Terveystieteidenhuollossa, ikäkausitarkastuksissa, seniorineuvonnassa tunnustetaan liian vähän liikkuvat ikääntyneet, otetaan liikunta puheeksi sekä osataan ohjata sopivien toimintojen piiriin
- ♥ Kunnan alueella on tarjolla matalan kynnyksen liikuntatoimintaa
 - ♥ voima- ja tasapainoharjoittelua (VoiTas-ryhmät)
 - ♥ ulkoiluryhmiä ja ulkoiluystävällisyyttä
 - ♥ vertaisohjattua liikuntatoimintaa
 - ♥ palvelukeskusten toimintaa
 - ♥ järjestöjen ja urheiluseurojen iäkkäille tarjoamaa toimintaa
- ♥ Kunnassa on saavutettavia liikuntapalveluja ja -paikkoja
- ♥ Kunnassa on kuultu ikäihmisiä liikuntatoiminnan kehittämisessä
- ♥ Kunnasta on edustus alueellisessa Ikiliikkuja-oppimisverkostossa.
- ♥ Kunta osallistuu Ikiliikkuja-oppimisviikkoon ja vie-vanhus ulos-kampanjaan



Liikkumalla kotona pärjäämistä ja kustannussäästöjä

Liikunta vähentää toimintakyvyn riskejä

Kaatumismurtuma
- 50%

Arkitoimintovaikeudet
- 61 %

Gerasteniariiski
- 63 %

Liikkumattomuus lisää
hoivakotiriskiä 19 %

Vuosittaiset kustannukset

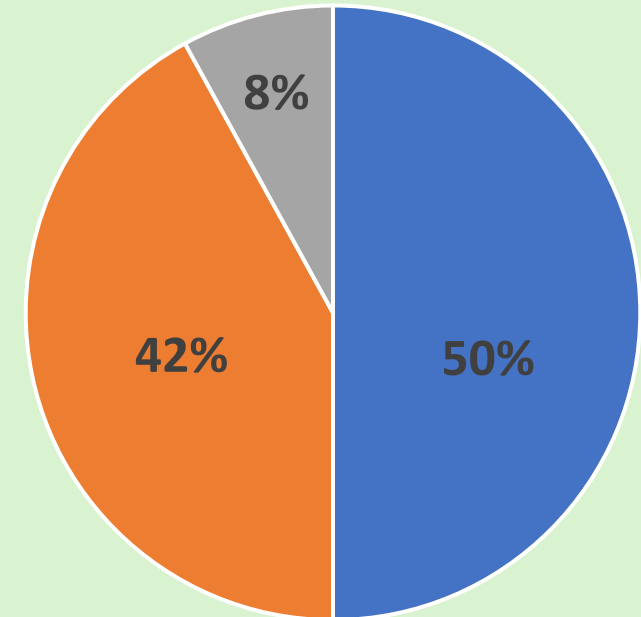
Palveluasuminen
ja laitoshoido (75+)
2,9 mrd €

Kotihoito
(+omaishoitotuki, 75+)
1,4 mrd €

Lonkkamurtumat (65+)
≈263 milj €

Voima-tasapainoharjoittelun vaikutukset liikkumiskykyyn

3kk:n harjoittelujakson tulokset
(SPPB, n=1383)



■ tulos parani ■ pysyi ennallaan ■ huononi

Hyvä liikkumiskyky mahdollistaa itselle tärkeiden asioiden tekemisen



IKILIIKKUJA

Voimaa vanhuuteen

20-vuotisjuhlaseminaari

30.10.2025

klo 9.30–15.30

Helsinki / etä



[https://www.ikainstituutti.fi
/event/voimaa-vanhuuteen-
20-vuotisjuhlaseminaari/](https://www.ikainstituutti.fi/event/voimaa-vanhuuteen-20-vuotisjuhlaseminaari/)



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi

saila.hanninen@ikainstituutti.fi



@ikainstituutti