

IKÄYSTÄVÄLLINEN YMPÄRISTÖ – YHDENVERTAISUUTTA KAIKILLE!

Soveltavan liikunnan päivät 25.8.2022

Dos. Erja Rappe



Sisältö

- Ikäystävällinen ympäristö
- Tarve ikäystävällisille liikkumis- ja liikuntaympäristöille
- Ikäystävällisyyden kehittäminen.

Ikäystävällinen ympäristö

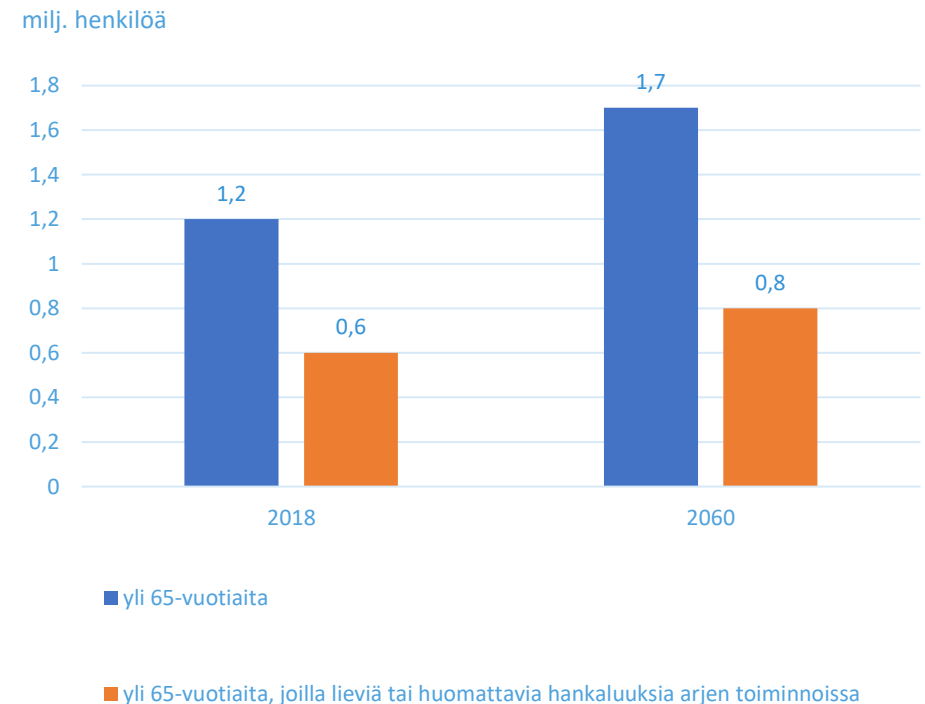
- Saavutettava, vaivattomasti hahmotettava ja sujuvasti käytettävä kaikenikäisille
- Esteetön
 - fyysinen, kognitiivinen ja sosiaalinen esteettömyys
 - aistitoimintojen ja toimintakyvyn rajoitteet eivät haittaa liikkumista ja tekemistä
 - toimintaa tukeva tieto saatavilla ja ymmärrettävää
 - taloudellisesti mahdollista
 - sosiaalisesti hyväksyvä ja integroiva
- Yhteisöllinen
 - kohtaamisen paikat ja tilat
 - yhteinen toiminta
- Viihtyisä
 - turvalliseksi koettu
 - siisti, kunnossa pidetty
 - luonnonläheinen.



Ikäystävällisten liikkumis- ja liikuntaympäristöjen tarve

- Liikkuminen toimintakyvyn säilymisen ja itsenäisen elämän edellytys
- Väestöstä nyt yli 65 -vuotiaita 22 %, 2060 arvio 32 %
 - Toimintakyvyltään rajoittuneiden henkilöiden määrä kasvaa
 - Muistisairaiden henkilöiden määrä arviolta kolminkertaistuu nykyisestä vuoteen 2050
- Asuinympäristöjen merkitys terveydelle ja toimintakyvylle kasvaa
 - Huono terveys ja sosiaalisen tuen puute kasautuu: yli 75-vuotiaista yksinasuvia 47 %, pienituloisia 22 % (Tilastokeskus 2017)
 - Ikääntyneet keskittyvät kaupunkeihin: kaupunkiympäristö riski iäkkäiden terveydelle (ilmastonmuutos, helleaallot, ilman epäpuhtaudet, melu, ruuhkat, turvattomuus, lähiviheralueiden puute).

Väestössä 65-vuotta täyttäneitä henkilöitä vuosina 2018 ja 2060



Lähde: Tilastokeskus ja OECD Health at Glance 2019

Liikkumisen ongelmat

- Liian vähän liikkuvia 65 + v. 66%, 75+ v. 72 % (THL 2020)
- Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomat 65+ v. 23 %, 75+ v. 35% (THL 2018)
- Lähes puolella on asuinympäristössään liikkumista haittaavia tekijöitä (70+ v.)
- Suuria vaikeuksia 500 m kävelyssä 75+ v. kokevien osuus kasvanut
22,9 % (2018) ➡ 28,6 % (2020-21) (Sotkanet)
- Ikääntyneillä liikkuesssa vakavia onnettomuuksia muuta väestöä enemmän
- Korona
 - Ikääntyneistä yli 80-vuotiailla päivittäinen liikunta vähentynyt (THL FinSote 2020)
 - Saattoi myös lisätä liikkumista, hyötyliikunta ja kävely pysyivät ennallaan tai lisääntyivät (VLN 2020)

Vanhusneuvostokysely 2022

- Sosiaali- ja terveysministeriö teki Ikäohjelman periaatepäätöksen ja ikääntyneiden palveluiden laatusuositusten valmistelussa kyselyn, jolla kartoitettiin vanhusneuvostojen näkemyksiä ikäohjelman toimintakyvyn vaikuttavuustavoitteisiin liittyvien tekijöiden nykytilasta ja kehittämistarpeista.
- Vastauksia 191 kpl
- Iäkkäiden palveluista parhaiten arvioitiin toteutuneen liikuntamahdollisuuksien järjestäminen (7,9 kouluarvosana), etenkin pienissä kunnissa.
- Liikunnan tärkeimmät kehittämiskohteet
 - liikuntaryhmät toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille
 - kuljetukset liikuntapalveluihin
 - ulkoiluryhmät ja ulkoiluapu (pienet kunnat)
 - liikuntapaikkojen maksuttomuus ja tilat (suuret kunnat ja Etelä-Suomi).

Ikäystävällisyyden edistäminen

- WHO viitekehys ja toimintamalli ikäystävällisyyden kehittämiseksi
 - The Global Network for Age-friendly Cities and Communities -verkosto ja Age-friendly World – tietopankki (extranet.who.int/agefriendlyworld) yhdistää maailmanlaajuisesti kaupunkeja ja yhteisöjä vaihtamaan tietoa ja kokemuksia sekä tukee verkoston jäseniä löytämään innovatiivisia ja näyttöön perustuvia ratkaisuja
- Alzheimer International, Muistiliitto ja muistiyhdistykset muistiystävällisyyden edistäminen
- Ikääntyneiden asumisen toimenpide-ohjelma ja lähiö-ohjelma (YM)
- Vanhuspalvelulaki, Ikäohjelma (STM)
- Alueellinen ja paikallinen turvallisuustyö (SM)
- Liikkumisen ja liikunnan olosuhdetyö (LVM, MMM, YM, OKM)...

Ikäystävällisyys toteutetaan kunnissa poikkisektorisena yhteistyönä poliittisen sitoutumisen, suunnittelun, toiminnan ja arvioinnin systemaattisena prosessina.

Universal Design, Design for All, Design for Diversity, Inclusive Design

- Käyttäjälähtöisiä suunnitteluperiaatteita – otetaan käyttäjien voimavarojen, taitojen, tarpeiden ja mieltymysten vaihtelut huomioon
- Erilliskäyttösuista yleisiin
- Kaikki ratkaisut eivät sovi kaikille mutta jokaiselle on tarjolla mahdollisimman yhdenvertaisesti joku
- Käyttäjien osallistuminen suunnitteluun ja arviointiin.



Osallistuminen



- Osallistuminen ja vaikuttaminen olosuhteiden suunnitteluun ja kehittämiseen, toiminnan järjestämiseen
 - Asukas- ja liikuntaraadit
 - Arviointikävelyt ja -kyselyt
 - Vapaaehtoistoiminta, vertaisohjaus
 - Osallistumisen keinoja
<https://greensam.eu/tool-box-fi/>
- Osallistumisen tulee näkyä lopputuloksessa, jolloin syntyy kokemus tasaveroisesta kumppanuudesta.

Liikkumisen ja liikunnan ikäystävällisyyden edistäminen

- Kävely, ulkoilu ja lähiliikuntamahdollisuudet
- Liikkumisaktiivisuuteen vaikuttaa
 - Fyysinen ympäristö
 - Reittien ja risteysten verkosto
 - Reittien ja alueiden kunto, selkeys, levähdysmahdollisuudet, varustelu
 - Liikennemuotojen erottaminen
 - Risteysalueiden turvallisuus
 - Näkyvyys
 - Sosiaalinen ympäristö
 - Yhteisöllisyys, sallivuus
 - Tuen saanti tarvittaessa.



Ikäystävällisyyden edistämisen keinoja

- Esteettömyysarvioinnit ja turvallisuuskävelyt
- Opasteiden ja valaistuksen parantaminen
- Penkkien asentaminen
- Kunnossapidon tehostaminen (kohdennus, ajoitus)
- Reittiverkoston kehittäminen
- Saavutettavuuden parantaminen (esim. julkisen liikenteen pysäkit)
- Viheralueiden kunnostaminen
- Ulkoiluystävät
- Ajantasainen ja saavutettava viestintä.



Liikuntaolosuhteiden kehittäminen

- Liikuntaolosuhteet = liikuntapaikkojen ja liikkumisreittien kokonaisuus, jota tuetaan ohjausvaikutteisilla valtionavustuksilla
- Tulossa uusi suunta-asiakirja liikuntapaikkarakentamiseen
- Avustuksen kriteereinä mm.
 - hanke edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta liikunnassa ja huippu-urheilussa
 - hanke edistää esteettömyyttä ja saavutettavuutta liikunnassa ja huippu-urheilussa
- Hakemuksen tulee sisältää
 - liikuntapoliittinen selvitys, jossa kuultu kuntalaisia ja sidosryhmiä sisältäen näyttöön perustuvan nykytilankuvauksen kuntalaisten liikuntakäyttäytymisestä sekä perustelut hankkeen tarpeellisuudesta kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden, kilpa- ja huippu-urheilun ja/tai harrastamisen edistämisessä, kuvauksen hankkeen vaikutuksista kunnan liikuntaolosuhteiden tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen sekä esteettömyyteen ja saavutettavuuteen.
 - selvitys hankkeen esteettömyydestä ja saavutettavuudesta sekä selvitys ilmastokuormituksesta.

Liikuntaolosuhteiden kehittäminen

- Kunnan eri hallinnonalojen ja muiden toimijoiden yhteistyötä – kuka koordinoi, kenen kustannuksella?
- Ympäristön käveltävyyden suunnitteluvastuu jakautuu kaavoituksen, liikennesuunnittelun ja viheralueiden suunnittelun kesken mutta toteutus ja kunnossapito määrittelevät käytettävyyden
- Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arviointi (LIVA)
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/liva/>
 - Ennakoidaan toimenpiteiden tai päätösten vaikutuksia ihmisten liikuntaan ja liikkumiseen sekä mahdollisuuksiin liikkua ja harrastaa liikuntaa
 - Erityishuomio haavoittuvaisiin ryhmiin
- Mitä rakennetaan ja ylläpidetään kuntien poliittisia päätöksiä
 - Isoissa monitoimija ja -tilahankkeissa ei ikäihmisten tarpeita huomioida
 - Investointeja suunnataan eri harrastajaryhmiin sekä lapsiin ja nuoriin.



Lähiliikuntapaikat

- Tarkoitetaan kaikenikäisen väestön omatoimista, päivittäistä liikuntaa palvelevia liikuntapaikkoja, -alueita, tai -reittejä, jotka sijaitsevat asuinalueilla tai niiden välittömässä läheisyydessä helposti ja turvallisesti saavutettavissa. Lähiliikuntapaikat ovat liikunnallisesti monikäyttöisiä, vapaasti käytettäviä ja maksuttomia. *(Suunta-asiakirja XXXX)*
- Valtionavustus voi kattaa enintään 40 % hankkeen kustannusarviosta: 2020 myönnettiin 59 kpl, yht. 4,1 milj. €, 15 % koko liikuntapaikkarakentamisen valtionavusta
- Kunnista 79 % arvioi, että lähiliikuntapaikkoja on riittävästi suhteessa kysyntään (2019), 74 % väestöstä asuu 2 km sisällä lähimmästä liikuntapaikasta.
- Arvioitava
 - Soveltuvuus, saavutettavuus iäkkäille (asiointireitit, liikenneyhteydet)
 - Käyttö
 - Kunnossapito.



Luonto ja viheralueet

- Houkuttelevat ulkoilemaan, viihtyisiä, esteettisiä, moniaistittavia, vireystilaa sääteleviä, dynaamisia
- Lievittävät ikääntymisen vaikutuksia
- Mitä lähempänä ja mitä laajempi viheralue on, sitä enemmän ja pidempään asukkaat liikkuvat (*ten Brink ym. 2016 , Giles-Corti ym. 2018*)
- Luonnon virkistyskäytön inventointi 3 (*Luke & Tilastokeskus*)
 - 65+ v. ulkoiluun osallistuvien osuus kasvanut 20 vuoden seurannassa: 65-74 v. 88 % → 93 %, 75-80 v. 89 % osallistui ulkoiluun 2020 (*Neuvonen ym. 2022*)
 - Lähivirkistyskertoja/v eniten iäkkäillä: 65-74 v. n. 226 kpl (ka 182) (*Neuvonen ym. 2022*)
- Viheralueet asunnon lähellä
 - Mitä enemmän ja useampia käyntejä, sitä parempi koettu terveys, henkinen hyvinvointi ja kognitiivinen toimintakyky iäkkäillä (*Rappe ym. 2006, ten Brink ym. 2016, WHO 2016*).
 - Pidentävät elinajanodotetta ja pienentävät kuolemanriskiä ja riskiä kävelyvaikeuksien synnylle (*Takano ym. 2002, Mitchell & Popham 2008, Giles-Corti et al. 2018*)
- Ymmärrystä luonnon yhteydestä liikkumisaktiivisuuteen vahvistettava.



Ikäystävällisen liikunnan kehittäminen

- Osallistavien toimintatapojen laajempi käyttöönotto suunnittelussa
- Esteettömyyden käsitteiden yhteiskehittäminen
- Kuvausten sisältöjen ja niitä ilmentävien laatumääreiden sekä symbolien yhtenäistäminen
- Kynnysarvojen selkiyttäminen (raskas – helppo)
- Suunnitteluun varataan aikaa
- Joukkoistaminen ajantasaisen kohdetiedon tuottamiseen
- Testiryhmät ja heidän arvionsa kohteiden tietoihin
- Esteettömien reittien yhtenäisempi merkitseminen karttoihin.

Ikäystävällisyys

- Pitkäjänteistä, jatkuvaa kehittämistä
- Edellyttää
 - Eri tahojen yhteistyötä
 - Tavoitteiden yhteensovittamista
 - Ymmärrystä oman toiminnan vaikutuksista muihin
 - Kaikenikäisten ja toimintakyvyltään moninaisten ihmisten osaamista ja osallistumista.



Asuinympäristön muisti- ja ikäystävällisyyden kehittäminen

■ Opas

- Rappe E, Kotilainen H, Rajaniemi J & Topo P (2018) Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö. Ympäristöopas 2018. Helsinki: Ympäristöministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-4806-4>
- Björkqvist, T. & Rappe E (2021). Ympäristö muistin tukena Helsinki: Ikäinstituutti. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/04/ymparisto-muistin-tukena_Saav3.pdf

■ Selvitys

- Rajaniemi J & Rappe E (2020). Ikäystävällisyyden kehittäminen asuinalueilla ja taajamissa. Ympäristöministeriön julkaisuja 2020:2. Helsinki: Ympäristöministeriö. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162050/YM_2020_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

■ Pikaopas

- Rappe E, Kotilainen H, Rajaniemi J ja Topo P (2018) Muisti- ja ikäystävällisyyttä asuinympäristöihin. Opas. Helsinki: Ikäinstituutti & Ympäristöministeriö. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/11/Muisti-ja-ika%CC%88ysta%CC%88va%CC%88llinen-ympa%CC%88risto%CC%88-pikaopas_www.pdf

■ Video

- <https://www.youtube.com/watch?v=fp4smoQvIEA&feature=youtu.be>



Asuinympäristön muisti- ja ikäystävällisyyden kehittäminen

■ Tutkimusraportti

- Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisu 47/2017. <http://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=20103>

■ Selvitys

- Rappe E & Rajaniemi, J. (2021). Turvallinen asuinalue ikääntyneille. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162877>

■ Opas

- Rajaniemi, J & Rappe, E. (2022). Ikäturvallinen asuinalue. <https://www.ikainstituutti.fi/tuote/ikaturvallinen-asuinalue/>



Kiitos!



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi

erja.rappe@ikainstituutti.fi @RappeErja



@ikainstituutti