



Oleta vähemmän, tiedä enemmän.

Puhun tänään kahdesta data-analyysistä, jotka toteutettiin ikäihmisten liikkumisesta.

Kaupunki toteutti analyysit, sillä halusimme ymmärtää ilmiötä paremmin. Ikääntyessä liikkuminen on tärkeämpää kuin koskaan.

Yhteistyö taustalla

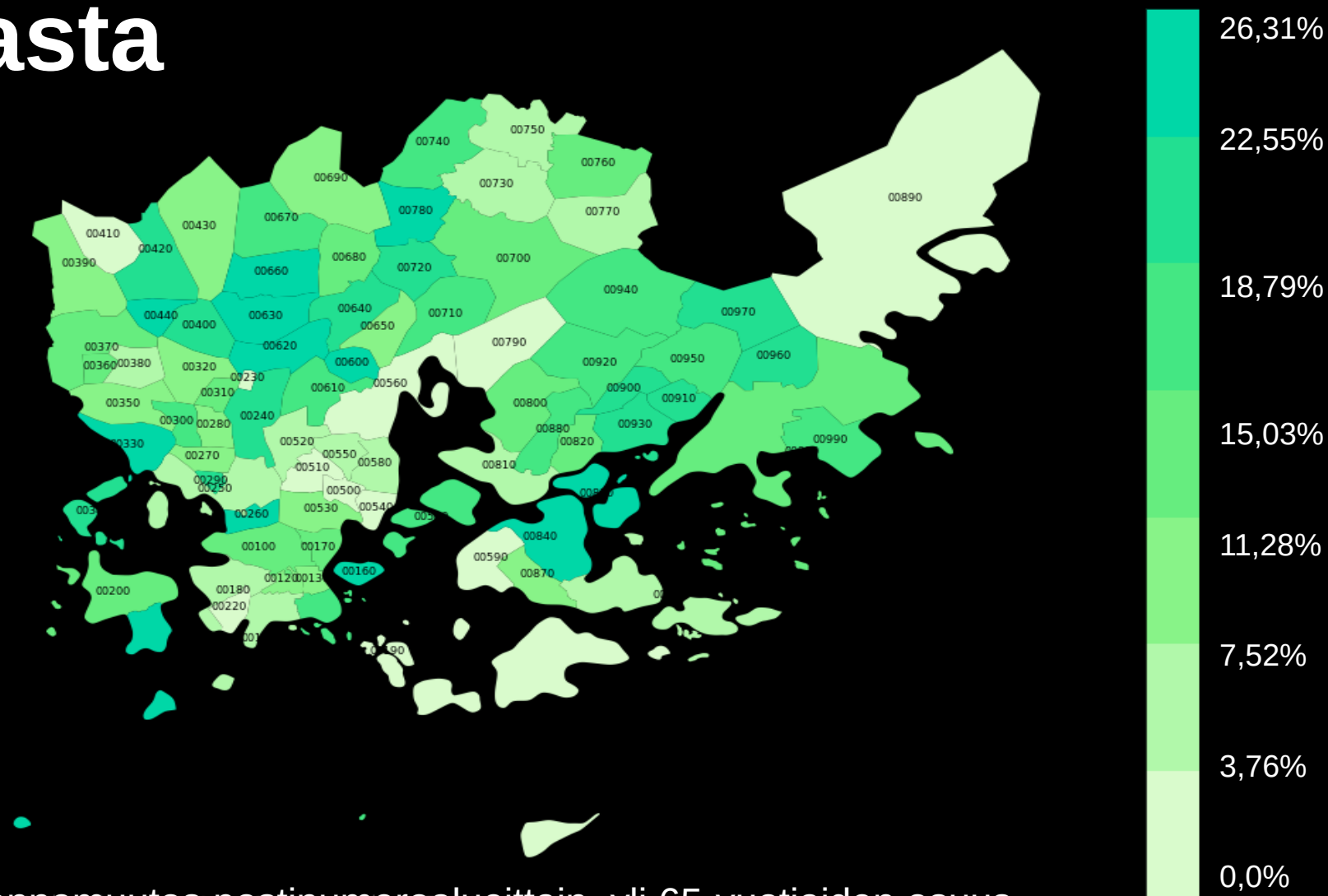
Kokeilut toteutettiin kaupunginkanslian Kokeilukiihdyttämön tuella ja Digitalisaatio-ohjelman rahoittamana.

Yritysyhteistyökumppanina toimi Futurice Oy. Kymmenet kaupungin työntekijät osallistuivat aineistojen hankintaan ja tulkintaan.



Aluksi

Helsingissä asuu yli 115 000 yli 65-vuotiasta



Arviolta noin 25 % ikäihmisistä liikkuu riittävästi.

Tutkimustieto osoittaa, että säännöllinen liikkuminen lisää terveitä ja toimintakykyisiä elinvuosia, vahvistaa kokemusta omista vahvuuksista ja pystyvyydestä elää oman näköistä elämää, mahdollistaa itsenäisen pärjäämisen omassa kodissa sekä alentaa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelutarvetta.



Liikkuminen on muutakin kuin ohjattua liikuntaa.

Noin 1,6 kilometriä viikoittain kävelleet naiset säilyttävät kävelykykynsä kaksi kertaa todennäköisemmin kuin vähemmän kävelleet.

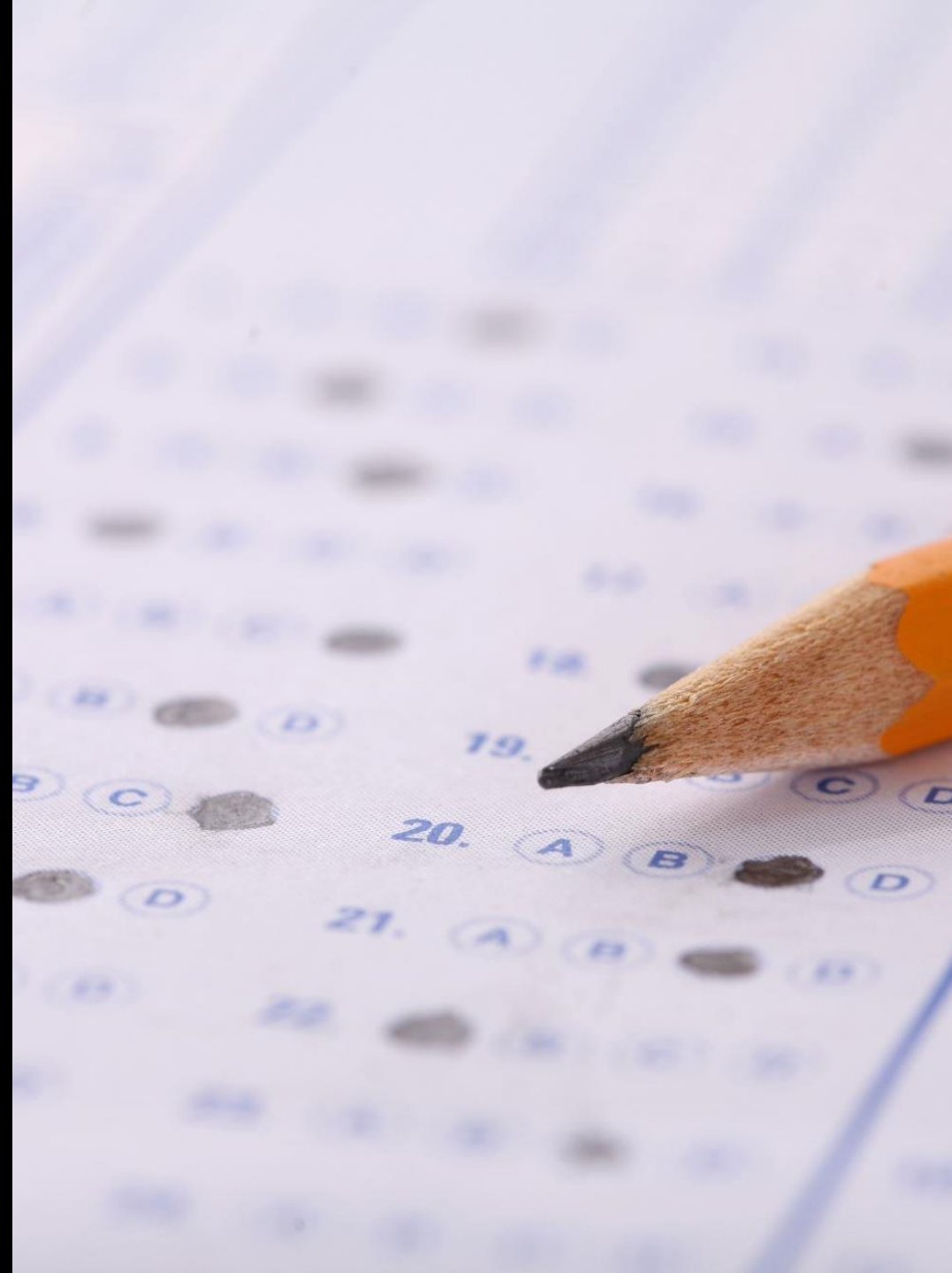
* Eleanor M Simonsick ym. (2005)

Helsinki



Kokeilu 1

- Kaupunkitaso



Mitä halusimme selvittää?

- Mitä voimme kertoa ikäihmisistä tilastojen valossa?
- Mikä on arkiaktiivisuuden taso? Kuinka moni 65+ -vuotias liikkuu terveyden kannalta vähintään 1600 m viikossa?
- Miten ja missä ikäihmiset liikkuvat? (lähiympäristö, muualla kaupungissa, omassa kodissa)
- Miten palvelut esim. kulttuuri liikuttavat?
- Missä alueellisesti liian vähän liikkuvat ikäihmiset asuvat?



02.

Päähavainnot

02.1

**Arki on ikäihmisten
tärkein liikuttaja.**

Fyysinen ympäristö vaikuttaa liikkumiseen enemmän kuin yksilön valinta.

Kulkeminen välttämättömiin arkielämän menoihin (kauppa, apteekki, muut palvelut) luo säännöllisen liikkumisen perustan.

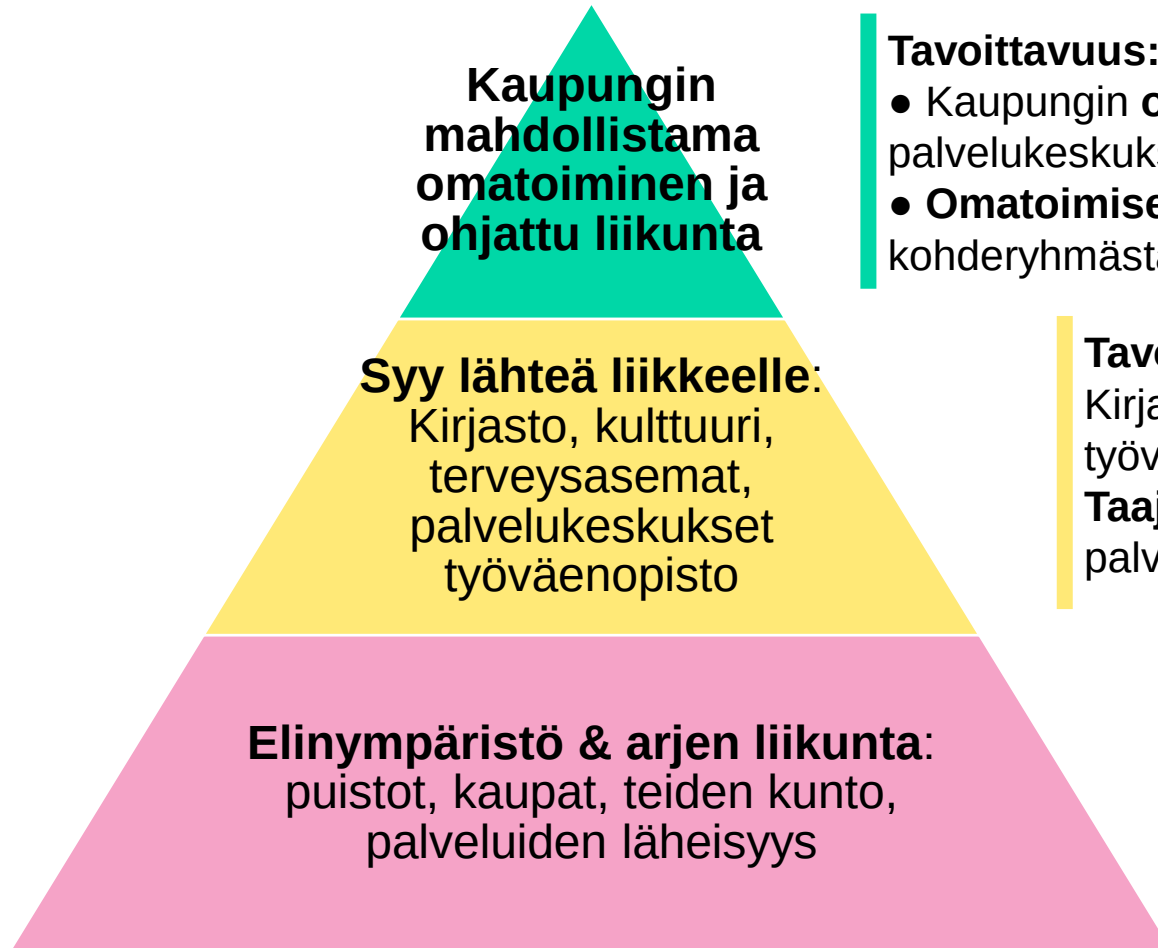
Tiivis yhdyskuntarakenne, lähipalvelut, aurattu ja hiekoitettu katu, selkeästi eroteltu kävelytie, turvallinen ympäristö, liikenteen turvallisuus, riittävä valaistus ja saavutettava joukkoliikenne ovat liikkumisen mahdollistajia ja käänteisesti sen estäjiä.



02.2

Kaupungin lukuisilla palveluilla voisi olla merkittävä rooli liikkumisen edistäjänä. Ikäihmiset eivät ole vain soten asiakkaita.

Yhteenveto: Liikkumisen vaikuttavuus löytyy arkiympäristöstä ja palveluista



Tavoittavuus:

- Kaupungin **ohjatut liikuntapalvelut** (työväenopisto, liikuntapalvelut, palvelukeskukset ja Urheiluhallit Oy) tavoittavat arviolta 5-10% kohderyhmästä
- **Omatoimisesti** esim. uimahalleissa tai kuntosaleilla liikkuu arviolta 10-20% kohderyhmästä

Tavoittavuus:

Kirjasto tavoittaa jopa 25-30%, palvelukeskukset ~11% ja työväenopisto 6-7% kohderyhmästä.

Taajuus:

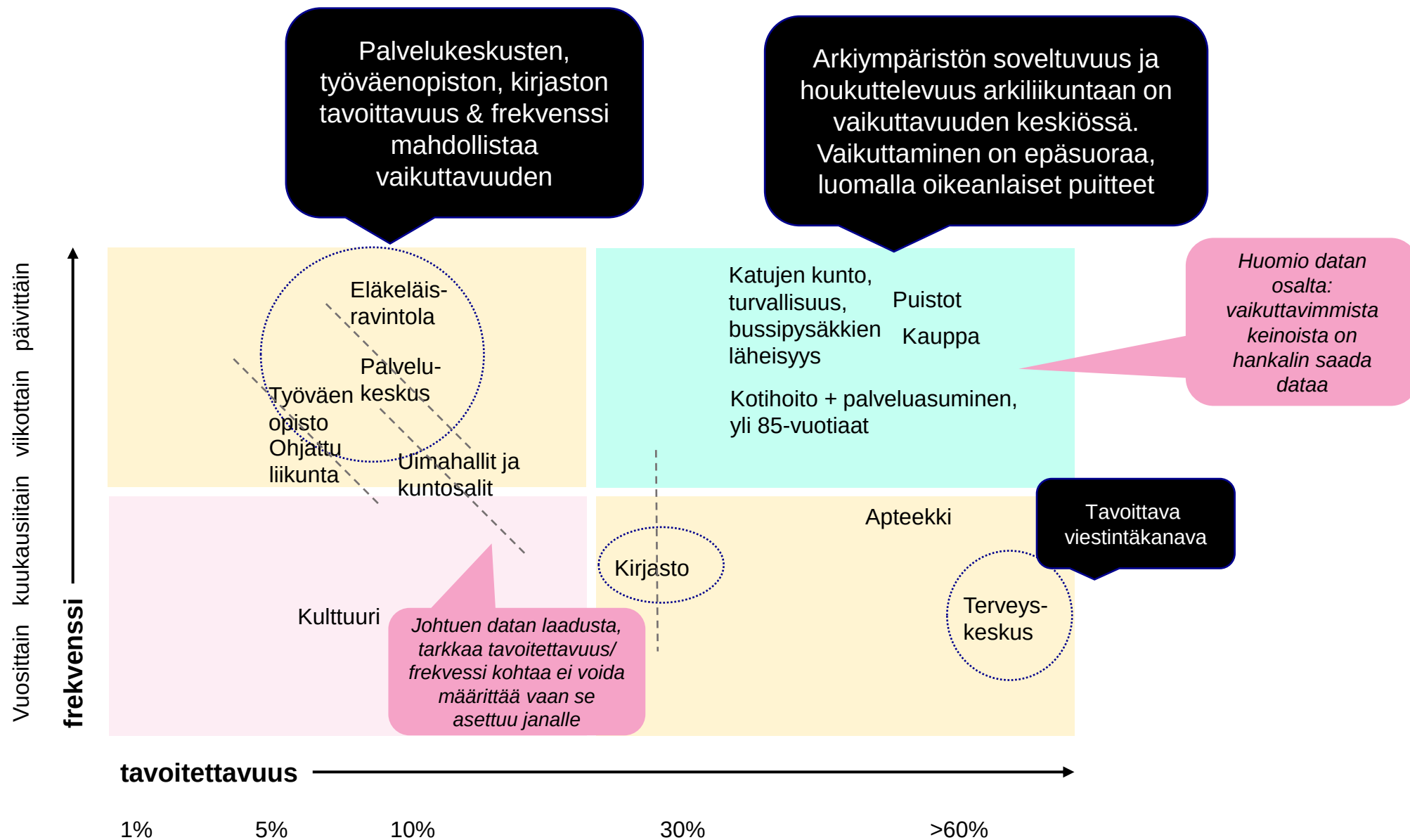
palveluita käytetään viikoittain tai kuukausittain

Tavoittavuus:

Fyysinen elinympäristö ja arjen asiointi (kauppa, apteekki, sosiaaliset suhteet) vaikuttavat hyvin laajasti

Taajuus:

Päivittäistä tai viikoittaista



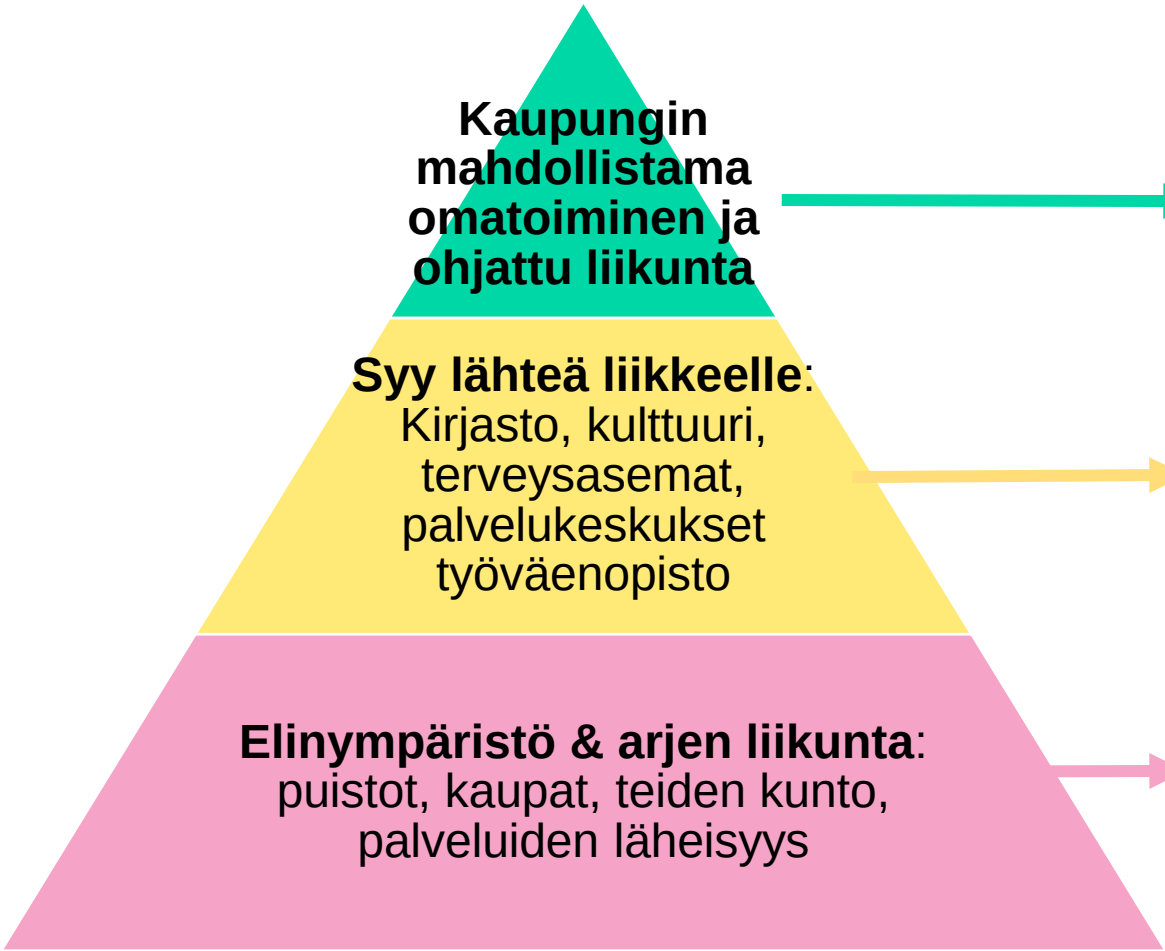
02.3

**Datan saatavuudessa
ja laadussa on
parantamisen varaa.**

Eläkeläiset (+65-v) -kategoria ei riitä

- Useat tutkimukset ja käyttäjätilastot kerätään siten, että ikäihmiset esiintyvät yhtenä, yli 65-vuotiaiden ryhmänä. Tästä johtuen suuret, ja iän myötä kasvavat, erot terveydessä ja toimintakyvyssä, osallistumisessa ja palveluiden käytössä vesittyvät mitäänsanomattomiksi keskiarvoiksi. Tietoa tulisi kerätä täsmällisemmin esim. luokituksella (65-74, 75-84, 85-vuotiaat ja vanhemmat)
- Datat eheydessä, yhtenäisyydessä sekä tilastoinnissa on valtavasti eroja eri kaupunkipalveluiden välillä.
- Ikäihmisiä koskevan tiedon kokoaminen kaupungin eri palveluista on erittäin työlästä. Datat saatiin kymmenien työntekijöiden henkilökohtaisen kontaktoinnin kautta ja tietojen metsästäminen vei kohtuuttomasti aikaa.
- Datapohjainen päätöksenteko tulevaisuudessa vaatii lisäinvestointeja, jotta tieto on eheää ja yhtenäismitallisesti tilastoitua.

län myötä palveluiden käyttöprofiili muuttuu.



65-74	75-84	>85
• ~20% harrastaa kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa. Kaupungin mahdollistamasta liikunnasta ei ole ikäryhmittäin dataa. • Koulutustaso vaikuttaa paljon • Miehet aktiivisempia kuin naiset	• Kaupungin mahdollistamasta liikunnasta ei ole ikäryhmittäin dataa. • Koulutustason merkitys poistuu^{ft} • Sukupuolierot alkavat näkymään^{fs,ft}	• Kaupungin mahdollistamasta liikunnasta ei ole ikäryhmittäin dataa. • Vapaa-ajan liikuntaa harrastavien osuus, etenkin naisten laskee merkittävästi^{fs,ft} • Terveysten tuomat rajoitteet kasvavat^{fs, ft}
• Terveysasemilla käy 74 % ikäryhmästä • Kirjaston tavoittaa 34 % ^{KI} • Museokorttikäyttö painottuu tähän ryhmään ^{MK} • Naiset aktiivisempia kuin miehet ^{TO}	• Terveysasemilla käy 83 % ikäryhmästä • Kirjaston tavoittaa 24 % ^{KI} • Suurin palvelukeskusten käyttäjäryhmä^{pk} • Ikäihmisille suunnattujen palveluiden pääkohderyhmä	• Palvelukeskusten suhteellinen käyttö laskee 50% vs 75-84 ^{pk} • Kirjaston tavoittaa 9 % ^{KI}
• 90% käyttää julkisia^{LT} • Asuinpaikan suhteen tapahtuu muutosta kohti sosioekonomisesti parempia alueita • ~70% Arkiliikkumista • Kotihoito (8,2 %) ja palveluasuminen (0,3 %) ^{PA}	• Lähiympäristön merkitys kasvaa, liikkumisen esteiden poistaminen korostuu ^{LK,LT} • ~20% alkaa olla vaikeuksia kävellä 500m^{fs} • Kotihoito (34 %) ja palveluasuminen (1,9 %) ^{PA}	• Oma piha ja koti korostuvat^{LT} • Esteettömyys, siisteys, • Julkisten käyttö 50%^{LT} • Kotihoito (47,7 %) ja palveluasuminen (8 %) ovat merkittävässä roolissa. ^{PA}

Fs = FinSote, FT = FinTerveys, PK = palvelukeskusten käyttötilastot

KI = kirjaston käyttötilastot, TO = Työväenopiston tilastot,

LT = Lauttasaaritutkimus, LK = Laatikainen & Kytä

PA = Palveluasumisen ja kotihoidon tilastot

02.4.

**Kaupungin järjestämä
ohjattu liikunta tavoittaa
joka kymmenennen
ikäihmisen.**

Likuntapalveluiden, työväenopiston, palvelukeskusten ja Urheiluhallit Oy:n mahdollistamaan omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistutaan noin 880 000 kertaa vuodessa.

Sitä, kuinka moni ikäihminen kerryttää näitä käyntikertoja, ei tiedetä.

Analyyysi 2

Jatkoanalyysin tavoite

Syventyä kaupunkitasoisen tarkastelun sijaan alueelliseen tietoon:

- Millä Helsingin alueilla ikäihmisiä asuu paljon sekä määrällisesti että suhteellisesti tarkasteltuna?
- Millä alueilla ilmenee paljon liikunta- ja liikkumisaktiivisuuteen yhteydessä olevia terveys- ja hyvinvointihaittoja?
- Millä alueilla ikäihmiset ovat liikunnallisesti aktiivisia tai vastaavasti liikkuvat vähemmän?
- Miten ja millä alueilla kaupunki järjestää ohjattua liikuntaa? (Työväenopistot, palvelukeskukset, liikuntapalvelut ja Urheiluhallit Oy)

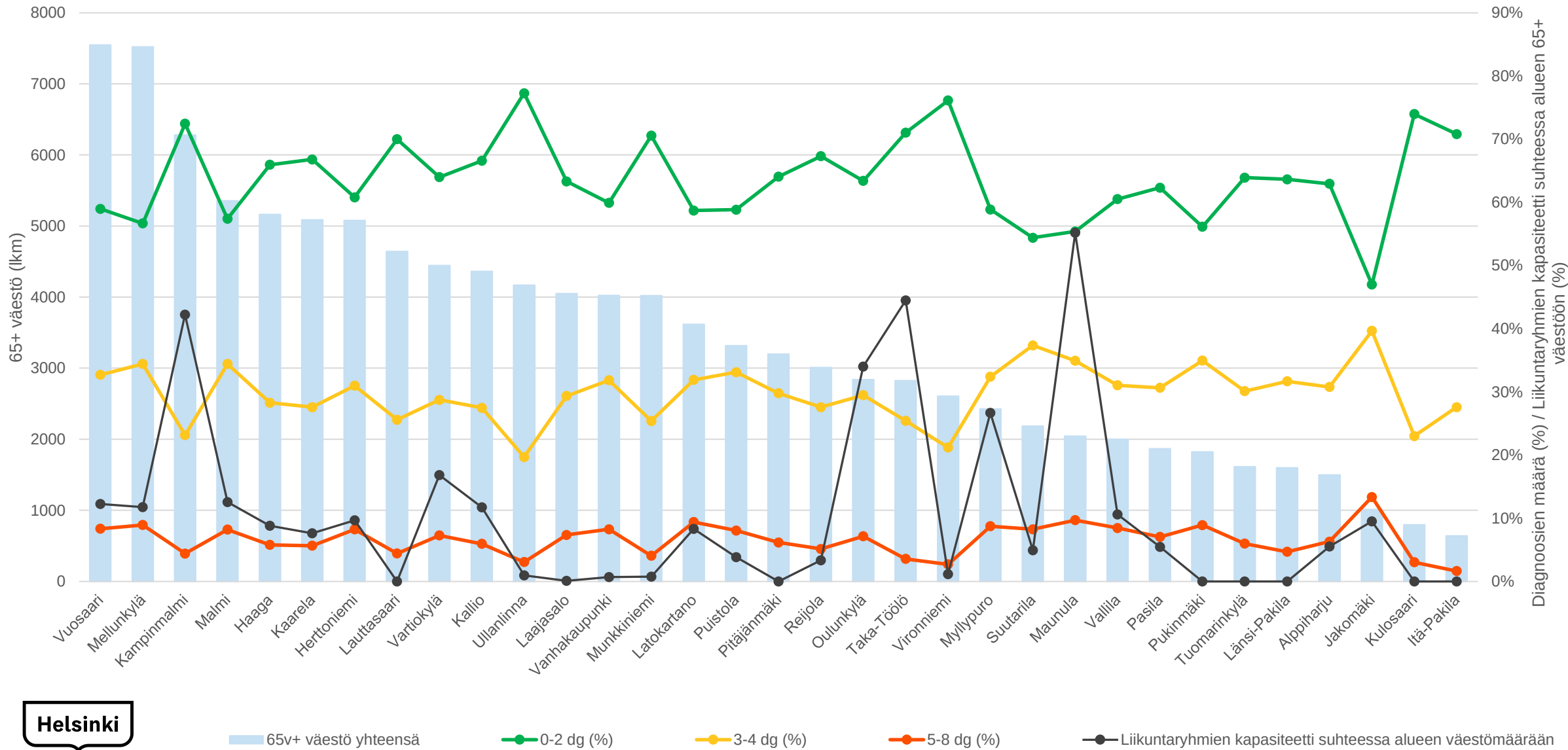
Miten edellä mainitut tekijät ovat paikannettavissa samalle alueelle tai alueille?



Käytetyt datalähteet

Tarkasteltava asia	Tietoaineisto
Ikäihmisten määrä	Helsingin väestötilastot 31.12.2020
Ikäihmisten terveys ja sairastavuus	Terveystyöarvio on digitaalisten työkalujen tuoteperhe, joka hyödyntää asiakas- ja potilastietojärjestelmän rakenteista tietoa. Palvelun tuottaa Kustannus Oy Duodecim. Tarkasteltavia tietoja ovat ikä, sukupuoli, diagnoosi, lääkitys, laboratoriotulokset ja tietyt mittaustulokset sekä hoitavan ammattilaisen tiedot. Mukaan otettiin diagnoosit ja mittausarvot, jotka kytkeytyvät keskeisesti liikkumiskäyttäytymiseen.
Ikäihmisten liikkuminen	Pääkaupunkiseudun hyvinvointikysely 2021 Terveysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus (%). Tulokset suurpiirittasolla ikäryhmän 65+ osalta sekä koko kaupungin tasolla ikäryhmittäin 65-74, 75-84, 85+
Kaupungin järjestetty ohjattu liikunta (syksy 2021)	Liikuntapalveluiden kokoama excel-aineisto liikuntapalveluiden, työväenopiston, palvelukeskusten ja Urheiluhallit Oy:n ohjatusta liikuntatarjonnasta syksyltä 2021. Koronan vuoksi kaikkien toimijoiden palvelutarjonta ei täysin vastaa normaalitilannetta (esim. ryhmien määrä tai kapasiteetti saattaa olla normaalia pienempi)

Millä alueilla ikäihmisten liikkumiselle on suurin tarve?



Miten Helsinki on tarttunut ikäihmisten liikkumiseen?

Otteita toimenpiteistä 2021-2023



OHJATTU JA OMAEHTOINEN LIIKUNTA

- **2020-2023:** Liikuntapalveluiden, työväenopiston, palvelukeskusten ja Urheiluhallit Oy:n yhteistyörakenne (1/-23) Täyttöaste ja kävijämäärät raportoitu kaupunkiyhteisesti 1/-23)
- **2023:** Liikunnan kurssitoiminnan täyttöaste 87,2 % (tavoite 90 %) ja käyntikertamäärä 27 671 (tavoite 145 000).
- **2022:** 69 ikäihmistä koulutettu liikunnan vertaisohjaajaksi



ARKIYMPÄRISTÖN KEHITTÄMINEN

- **2021-22:** 410 uutta katu- ja puistonpenkkiä vuosina 2021 ja 2022
- **2021-22:** Tehostetun pyöräilyn talvikunnossapidon verkosto laajentunut 41 km:stä 75 km:iin.
- **2023:** Kävelyn suunnitteluohjeen laatiminen on alkanut. Kävelyseminaarissa 15.5. kerrotaan Kävelyn edistämishjelman toimenpiteiden etenemisestä.



NEUVONTA, TUKI JA PUHEEKSIOTTO

- **2021-2023:** Liikkumissopimus käytössä 63 prosentilla sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalveluiden asiakkaista (14.4.2023)
- **2022-2023:** Seniori-infon palveluneuvonnassa on kehitetty liikkumiseen ja liikuntaan liittyvää palveluneuvontaa.
- **2022:** 11 arkiliikuttajaa työskenteli sotessa vuonna 2022. Ajalla 1.7.-31.12.2022 raportoituja tapaamisia yhteensä 1 345 joko yksin tai yhdessä toisen työntekijän kanssa.



DIGI- JA ETÄPALVELUT

- **2023:** Ikääntyneiden kulttuurin ja vapaa-ajan verkkosivut julkaistu tammikuussa 2023
- **2021-2023:** Etäpalveluiden kehittämishanke Kuva-sote-Palke -yhteistyöllä
- **2021-22:** 45 jaksoa Seniorijumppaa Helsinki-kanavalle
- **2023:** YLE-yhteistyö jatkuu Seniorijumppien osalta
- **2021-23:** Digitukipisteitä yli 150 ympäri kaupunkia. Uusia digitukimuotoja kehitetty.



YHTEISTYÖ JÄRJESTÖJEN JA YRITYSTEN KANSSA

- **2021-2022:** myönnetty avustuksia järjestöille ja yhteisöille ikäihmisten kulttuuritoiminnan (kuva) ja liikkumisen edistämiseen (2021 ja 2022: sote),
- **2023:** Vuoden 2023 avustushaku toteutetaan kokonaisuudessaan Kuva-toimialalla. Haku on päättynyt 10.2. Kulttuurin osalta hakemuksia saapui 53 kpl ja liikkumisen osalta 46 kpl. Avustuspäätökset tehdään huhtikuussa. Avustusten käyttöaika on 1.6.2023–31.5.2024.
- **2020:** Innovaatiohaaste yrityksille, 2 yritystä pääsi kokeiluun mukaan



VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI

- **2020:** Anna arjen liikuttaa -kampanja tavoitti 100 000 helsinkiläistä
- **2022:** Liikunnasta seuraa seuraa -kampanja 12/2022
- **2021 ja 2022:** 400 ikäihmistä osallistui Myllypuron ja Kannelmäen Palvelutoreille

Kiitos!



Minna Paajanen
minna.paajanen@hel.fi
Yksikön päällikkö
Liikkumisen edistäminen -yksikkö



Kokeilukiihdyttamo. hel.fi

1) Yli 65-vuotiaiden helsinkiläisten liikkuminen: Datapohjainen analyysi liikkumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä ([suora linkki raporttiin](#))

2) Ikäihmisten määrä, terveys, liikkuminen ja ohjatun liikunnan tarjonta alueellisesti Helsingissä: Datapohjaisen, ikäihmisten liikkumista koskevan analyysin jatko-osa ([suora linkki raporttiin](#))