

Ikiliikkuja

Ikiliikkuja-avustusten tavoitteena on, että kotona ilman säännöllisiä palveluja asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät sekä fyysinen toimintakyky säilyy tai paranee ikääntymisestä ja toimintarajoitteesta huolimatta. Ikiliikkuja-avustusten kohderyhmänä ovat kotonaan ilman säännöllisiä palveluja asuvat ja vähän liikkuvat ikäihmiset, joiden toimintakyky ja arjessa selviytyminen on alkanut heikentyä. Tavoitteena on, että kohderyhmän ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät ja tätä kautta mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhuuteen vahvistuvat.

Ikiliikkuja-hankkeiden toimenpiteissä painotetaan rakenteiden, osaamisen ja toiminnan kehittämistä, joita kaikkia tarvitaan iäkkäiden liikkumismahdollisuuksien parantamisessa. Toimenpiteet voivat kohdentua myös juurruttamiseen. Rakenteita ovat: **poikkisektorinen yhteistyö ja kuntakoordinaatio, erityisesti järjestöjen ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa sekä iäkkäiden liikuntaraadit**. Osaamista kehittävät: **vertaisohjaaja/-tukitoiminta ja ikäihmisten parissa toimivien liikuntaosaamisen kehittäminen**. Toiminnan muotoja ovat: **liikunnan pariin ohjaavaa prosessimainen neuvonta, voima- ja tasapainoharjoittelu sekä ulkoliikunta**. Vaikuttavan toiminnan aikaansaamiseksi tulee toteuttaa useita samanaikaisia toimenpiteitä. Jokainen hanke voi kehittää näitä omalla tavallaan, kunnan omien tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Yhtenä keskeisenä toimintatapana on jo olemassa olevien hyvien käytäntöjen hyödyntäminen. Liikunnallista elämäntapaa kehitetään yhdessä ikäihmisten, vertaisten ja ammattilaisten kanssa. Kehittäminen on suunnitelmallista ja organisoitua, ja sen tuloksia seurataan ja arvioidaan. Johdon tulee olla sitoutunut hankkeen toteuttamiseen.

Seuraavaksi kuvataan niitä tekijöitä, joiden on havaittu edesauttavan menestyksekkään Ikiliikkuja-toiminnan rakentamisessa.

Menestystekijät

Liikuntaneuvonta

Ikäihmisten liikuntaneuvonta on tärkeä osa henkilökohtaista terveysneuvontaa. Tavoitteena on, että ihminen oivaltaa liikunnan merkityksen omalle hyvinvoinnilleen ja motivoituu liikkumaan säännöllisesti itselleen mieluisalla tavalla. Neuvontaprosessi etenee vaiheittain asiakkaan tarpeiden ja elämäntilanteiden mukaan ja siinä tuetaan pystyvyyden tunnetta. Neuvonta voidaan toteuttaa myös ryhmässä.

Voima- ja tasapainoharjoittelu

Terveysliikuntasuosituksen mukaan ikäihmiset tarvitsevat voima- ja tasapainoharjoittelua fyysisen toimintakykynsä säilymiseksi ja parantumiseksi. Nousujohteisesti ja yksilöllisesti suunniteltu kuntosaliharjoittelu on havaittu tehokkaaksi keinoksi näiden ominaisuuksien harjoittamiseen toimintakyvyltään heikentyneillä vanhuksilla.

Ulkoliikunta

Ulkoilu kuuluu hyvään vanhuuteen. Usealla 75 vuotta täyttäneellä ulkoilu vähenee toimintakyvyn heikentyessä, vaikka ulkona liikkumisen tarve säilyy. Säännöllinen ulkoilu virkistää ja rentouttaa mieltä, kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa, parantaa liikkumisvarmuutta sekä antaa mahdollisuuksia omien asioiden hoitamiseen ja ystävien tapaamiseen. Moni ikäihminen ei liikkumiskyvyn ongelmien, kaatumisen pelon tai yksinäisyyden vuoksi pääse ulos. Tarvitaan erilaisia tuki- ja koulutustoimia, kuten ulkoiluystäviä ja ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä, jotta iäkkäät voivat ulkoilla turvallisesti.

Vertaiset ja vapaaehtoiset toiminnan tukena

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa suuren potentiaalin järjestää liikunnallista toimintaa ikäihmisille. Parempikuntoiset iäkkäät vapaaehtoiset voivat toimia esimerkiksi ulkoiluystävinä ja kuntosalikavereina. Vertaisohjaamisen käytäntöjä kehitetään edelleen jo olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja koulutusmallien rinnalle.

Ikäihmisten liikuntaraati

Ikäihmiset otetaan mukaan liikuntatoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Liikuntaraati on yksi hyvä tapa tarjota vanhemmalle väestölle mahdollisuus osallistua liikuntapalvelujen kehittämiseen. Liikuntaraati kehittää vuoropuhelun päättäjien, toiminnan järjestäjien ja liikuntaan osallistuvien kesken: iäkkäiden äänet tulevat esiin, niitä punnitaan ja ratkotaan yhteisen pöydän ääressä.

Osaamisen kehittäminen

Ammattilaisten ja vertaisohjaajien osaamista kehitetään esimerkiksi koulutusten, seminaarien, yhteistyön ja verkostotapaamisten avulla. Osaamisen kehittäminen on havaittu tehokkaaksi tavaksi liikunnallisen elämäntavan rakentamisessa.

Yhteistyötä järjestöjen ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa

Toiminnassa on vahva yhteistyö järjestöjen ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa. Liikuntaa tuotetaan esimerkiksi järjestöjen koulutettujen vertaisten voimin.

Kuntakoordinaatio ja poikkisektoraalinen yhteistyö

Hankkeessa luodaan omalle kunnalle sopiva, toimintaa tukeva poikkisektoraalinen rakenne. Keskeistä on, että työlle on yhteinen poikkihallinnollinen ohjaus ja koordinaatio (esim. yhteistyöryhmä, jossa on mukana järjestöjen edustajia). Hakijoita pyydetään kuvaamaan hakemuksessaan hankkeen koordinaatio- ja ohjausjärjestelmät (ohjausryhmä, vastuuhenkilöt jne).

Yhdenvertaisuus ja sukupuolten tasa-arvo

Toiminnan lähtökohtana on varmistaa iäkkäiden yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua hankkeen toimintaan. Tämä edellyttää saavutettavuuden, esteettömyyden ja turvallisuuden varmistamista sekä toimintarajoitteiden huomioimista. Saavutettavuuden edistämiseksi toimintaa voi kohdistaa esimerkiksi kuljetuspalvelujen tai levähdyspaikkojen kehittämiseen. Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa tulee myös selvittää eri sukupuolten mahdollisesti erilaiset kiinnostuksen kohteet ja tehdä tarvittaessa kohdistettuja toimia tasa-arvon toteutumiseksi.

Ikiliikkuja-ohjelma/Ikäinstituutti hankkeiden tukena

Ikiliikkuja-ohjelma/Ikäinstituutti tarjoaa tukea ja välineitä ikäihmisten liikkumisen lisäämiseksi ja ikäihmisten liikkumisen edistämisen parissa toimivien henkilöiden ja organisaatioiden työn kehittämiseksi. Hankesuunnitteluun ja toiminnan kehittämiseen löytyy tukimateriaalia ja koulutuksia Ikäinstituutin internet-sivuilta osoitteista www.ikainstituutti.fi ja www.voimaavanhuuteen.fi