

Ikäihmisten määrä, terveys, liikkuminen ja ohjatun liikunnan tarjonta alueellisesti Helsingissä

Datapohjaisen, ikäihmisten liikkumista koskevan
analyysin jatko-osa

Ydintiimi

Minna Paajanen, Liikkumisohjelma
Taija Savolainen, Liikkumisohjelma
Meri Virta, kaupunginkanslia
Rauno Paukkeri, Futurice

Aineistojen hankinnassa ja tulkinnessa tukivat lisäksi soten, kuvan ja kanslian asiantuntijat.

Datakokeilu toteutettiin kaupunginkanslian Kokeilukiihdyttämön tuella ja Digitalisaatio-ohjelman rahoittamana.



Tukea digitalisaatiokokeiluihin kaupungin työntekijöille

Sisältö



01.

Jatkoanalyysin tausta ja tavoite

02.

Käytetyt datalähteet

03.

Analyysin tulokset osa-alueittain:

1 Ikäihmisten määrä

2 Terveys ja sairastavuus

3 Liikkuminen

4 Kaupungin ohjatut liikuntapalvelut

04.

Yhteenveto tuloksista

05.

Johtopäätökset

01. Jatkoanalyysin tausta

Keväällä 2021 toteutettiin kaupunginkanslian Kokeilukiihdyttämön tuella ja Digitalisaatio-ohjelman rahoittamana kaupunkitasoinen datakokeilu ikäihmisten liikkumisesta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Analyysin toteutti Futurice.

Analyysi osoitti, miten ikäihmiset käyttävät kaupungin palveluita, lähtevät liikkeelle erilaisiin aktiviteetteihin ja kuinka arkiympäristön ominaisuudet vaikuttavat liikkumisaktiivisuuteen.

Datan keräämisessä ja tilastoinnissa havaittiin paljon kehitettävää. Jatko-osaa analyysille kaivattiin nimenomaan alueellisesta näkökulmasta, jotta toimenpiteitä liikunnan ja arkiliikkumisen edistämiseksi voitaisiin kohdentaa tarkemmin.

01. Kevään -21 analyysin ydintulokset

Kaupungin mahdollistama omatoiminen ja ohjattu liikunta

Päähavainto 4:

- Kaupungin järjestämä ohjattu liikunta tavoittaa noin joka kymmenennen ikäihmisen.

Syy lähteä liikkeelle:

Kirjasto, kulttuuri, terveysasemat, palvelukeskukset työväenopisto

Päähavainto 2:

- Kaupungin lukuisilla palveluilla on merkittävä rooli liikkumisen edistäjänä: osa liikuttaa suoraan, osa aiheuttaa syyn lähteä liikkeelle ja osa toimii merkittävänä tiedon välittäjänä.

Elinympäristö & arjen liikkuminen: puistot, kaupat, teiden kunto, palveluiden läheisyys

Päähavainto 1:

- Fyysinen elinympäristö ja arjen asiointi ovat ikäihmisten merkittävimpiä liikuttajia.

01. Jatkoanalyysin tavoite

Syventyä kysymyksiin, millä alueilla:

- Ikäihmisiä asuu paljon sekä määrällisesti että suhteellisesti tarkasteltuna?
- Ikäihmisillä ilmenee paljon liikunta- ja liikkumisaktiivisuuteen yhteydessä olevia terveys- ja hyvinvointihaittoja?
- Ikäihmiset ovat liikunnallisesti aktiivisia tai vastaavasti liikkuvat vähemmän?
- Kaupunki järjestää ohjattua liikuntaa ikäihmisille?
(Liikuntapalvelut, Työväenopistot, palvelukeskukset ja Urheiluhallit Oy)

Miten edellä mainitut tekijät ovat paikannettavissa samalle alueelle tai alueille?



02. Käytetyt datalähteet

Tarkasteltava asia

Tietoaineisto

Ikäihmisten määrä

Helsingin väestötilastot 31.12.2020

Ikäihmisten terveys ja sairastavuus

Terveyshyötyarvio 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 mittausravot, 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 syksyiltä 2021. Koronan vuoksi kaikkien toimijoiden palvelutarjonta ei täysin vastaa normaalitilannetta (esim. ryhmien määrä tai kapasiteetti saattaa olla normaalia pienempi)

Määritelmä: suurpiiri



Kuvan lähde:
Kartta.hel.fi

Helsinki

Määritelmä: peruspiiri



Kuvan lähde:
Helsinki alueittain 2019
Helsingin kaupunki,
kaupunginkanslia

03.

Analyyysin tulokset osa-alueittain

03.1

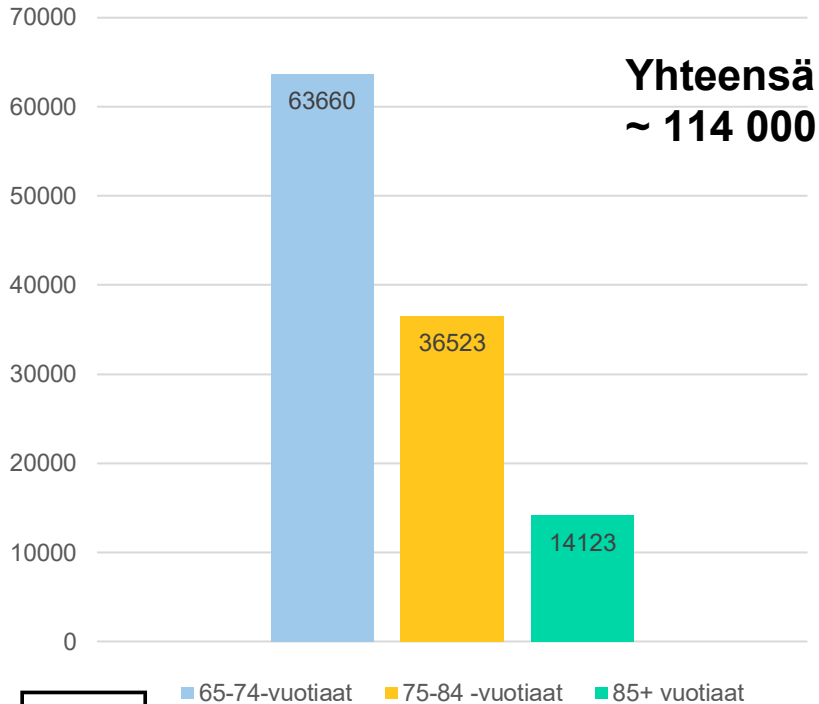
Ikäihmisten määrä

Millä Helsingin alueilla ikäihmisiä asuu paljon sekä määrällisesti että suhteellisesti tarkasteltuna?



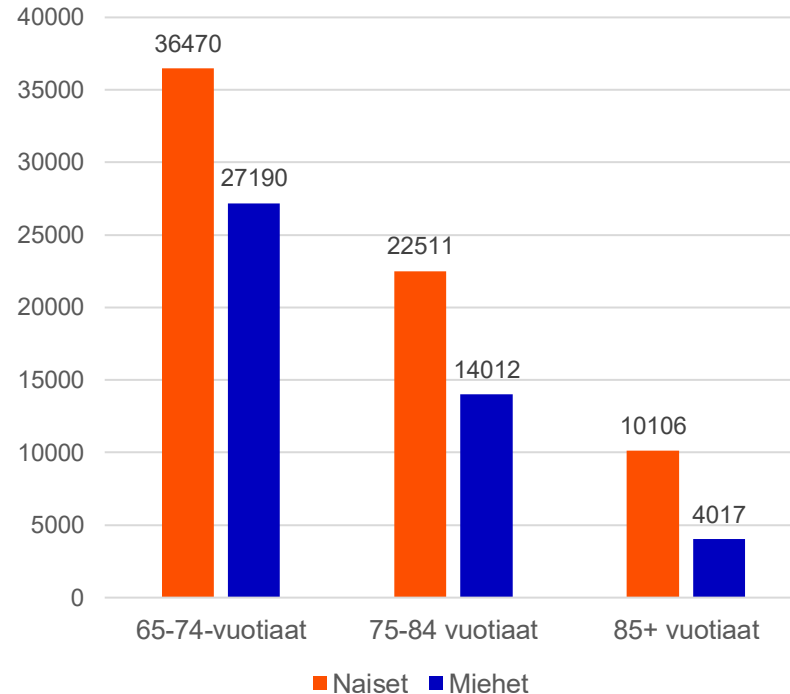
Helsingissä asuu 114 000 ikäihmistä, joista valtaosa on 65-74 -vuotiaita ja naisia

Ikäihmisten määrä eri ikäluokissa

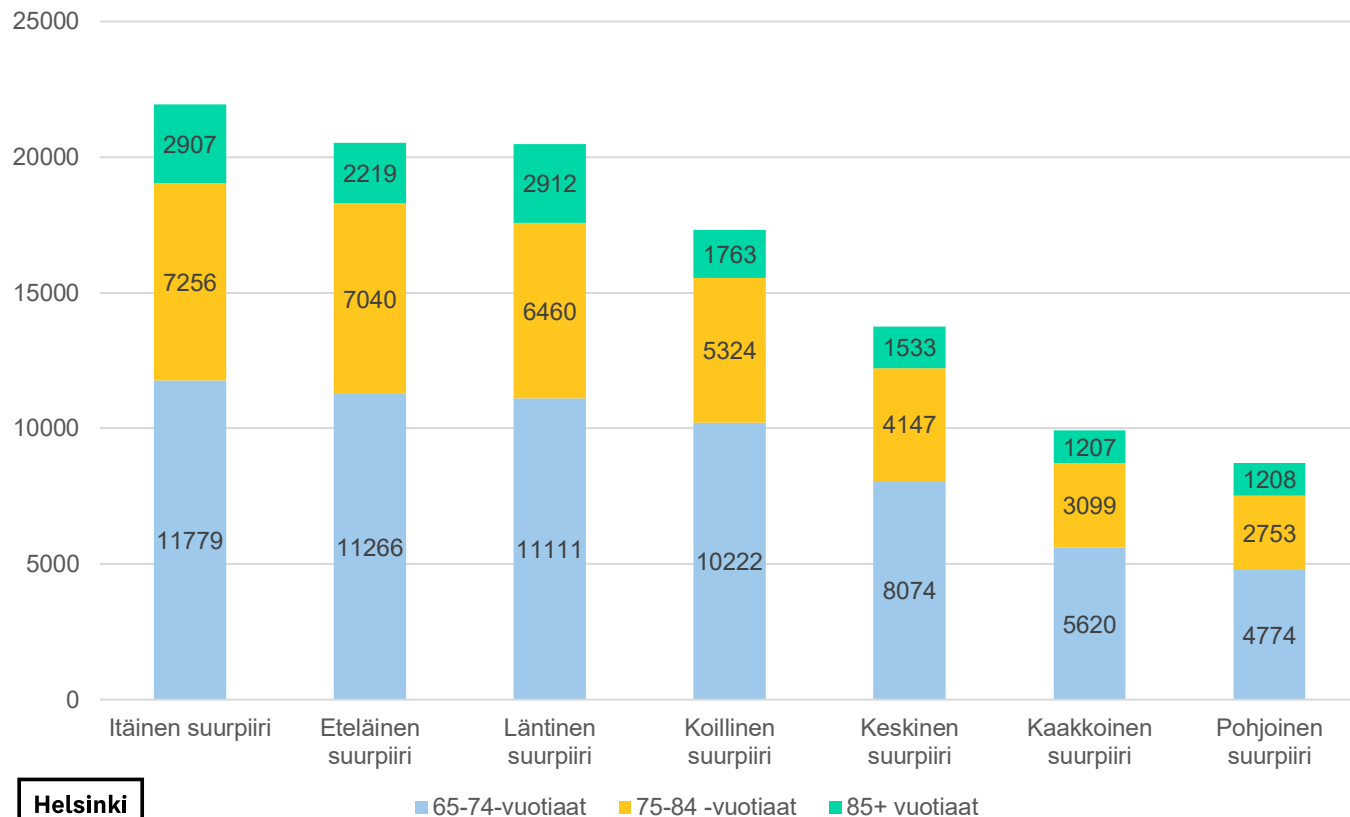


Helsinki

Ikäihmisten sukupuolijakauma eri ikäluokissa



Tarkastelu suurpiireittäin



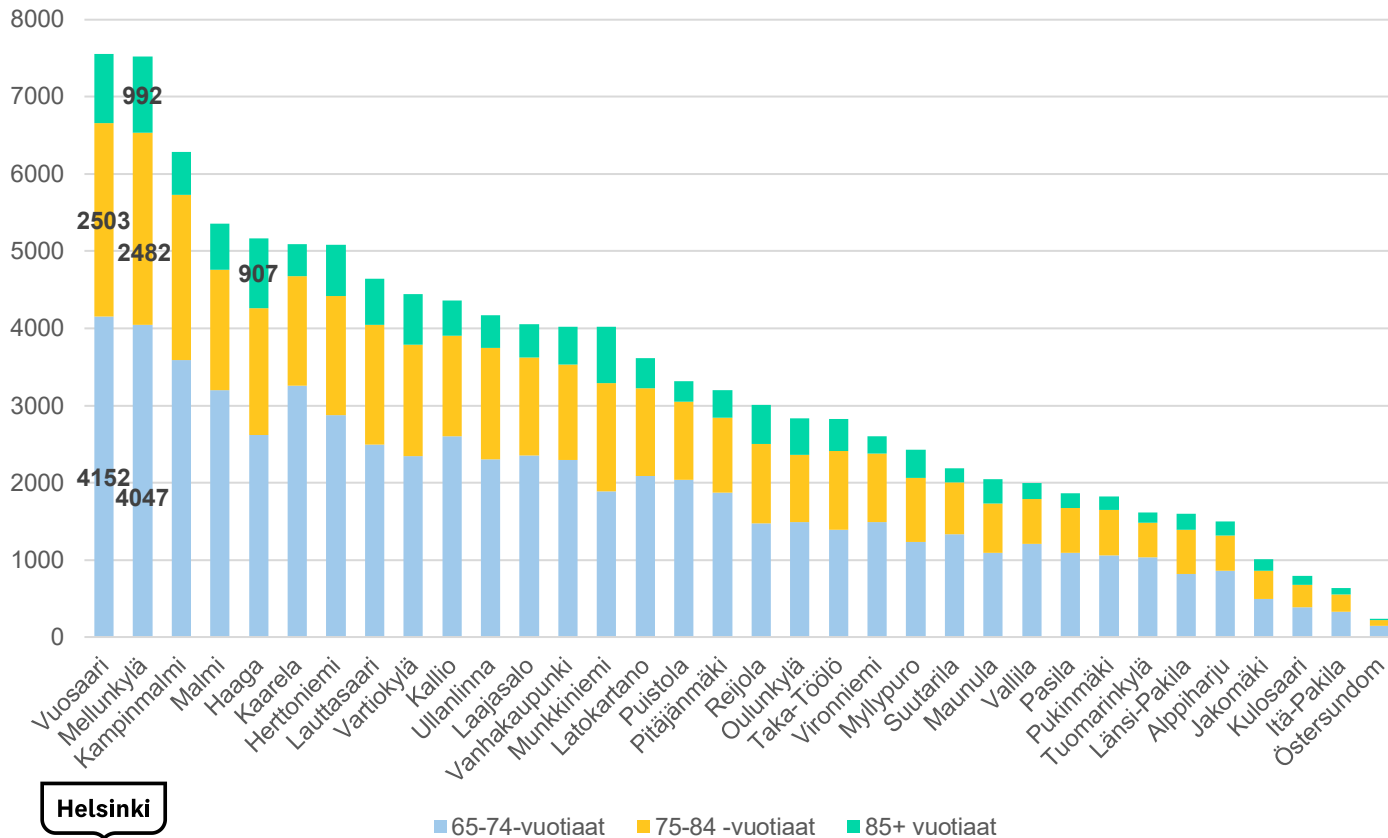
Havainnot:

Määrällisesti tarkasteltuna ikäihmisiä asuu eniten itäisen ja eteläisen suurpiirin alueilla.

... ja vähiten kaakkoisen ja pohjoisen alueilla.

Eniten 85 vuotta täyttäneitä asuu läntisen ja itäisen suurpiirin alueilla.

Tarkastelu peruspiireittäin



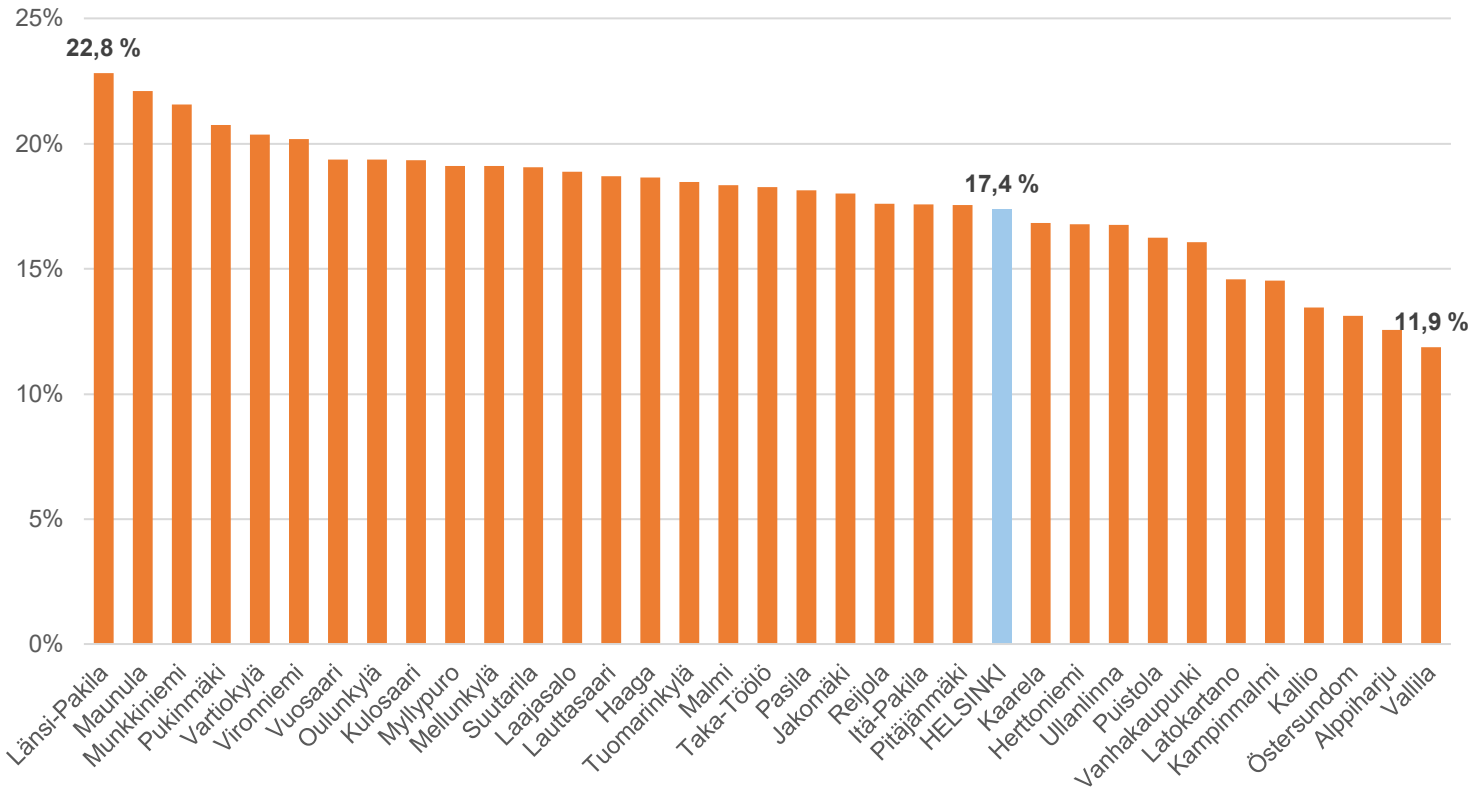
Havainnot:

Määrällisesti tarkasteltuna ikäihmisiä asuu eniten Vuosaassa, Mellunkylässä, Kampinmalmilla, Malmilla ja Haagassa.

... ja vähiten Östersundomissa, Itä-Pakilassa, Kulosaassa ja Jakomäessä.

Eniten 85 vuotta täyttäneitä asuu Mellunkylässä ja Haagassa.

Ikäihmisten suhteellinen osuus peruspiirien koko väestöstä



Havainnot:

Suhteellisesti tarkasteltuna ikäihmisiä asuu eniten Länsi-Pakilassa, Maunulassa, Munkkiniemessä ja Pukinmäessä.

... ja vähiten Vallilassa, Alppiharjussa, Östersundomissa ja Kalliossa.

03.2

Terveys ja sairastavuus

Millä alueilla ilmenee paljon liikunta- ja liikkumisaktiivisuuden yhteydessä olevia terveys- ja hyvinvointihaittoja?



Mitä halusimme analysoida:

Näyttö säännöllisen liikkumisen vaikutuksista on vahvaa erilaisten pitkäaikaissairauksien, kuten sydän- ja verisuoni-, aineenvaihdunta-, tuki- ja liikuntaelin- ja ahtauttavien keuhkosairauksien sekä masennuksen ehkäisyssä, hoidossa ja/tai kuntoutuksessa.

Terveyshyötyarvion data mahdollisti 110 000 ikäihmisen terveydentilan alueellisen tarkastelun. Mukaan otettiin diagnooseja ja mittausarvoja, jotka ovat olennaisesti yhteydessä liikkumiskäyttäytymiseen.

Tieteellinen näyttö säännöllisen liikkumisen terveysvaikutuksista

| Diabetes | | Metabolinen oireyhtymä | | Psykykinen hyvinvointi | |
|---|------|---|------|--|------|
| Tyypin 2 ehkäisy | xxxx | Ehkäisy | xxx | Itsearvostuksen paraneminen | xxx |
| Tyypin 2 hoito | xxxx | Hoito | xxx | Mielialan paraneminen | xxxx |
| Dyslipidemiat | | Mielenterveyden häiriöt | | Yksinäisyyden kokemusten ehkäisy | xxx |
| Ehkäisy | xx | Ahdistuneisuushäiriöiden ehkäisy ja hoito | xxx | Selkävaivat | |
| Hoito ja kuntoutus | xxxx | Depression ehkäisy ja hoito | xxx | Ehkäisy | xx |
| Fibromyalgia | | Henkisen stressin haittojen torjunta | xxx | Hoito ja sekundaariehkäisy | xxxx |
| Hoito | xxx | Niska-hartiaavaivat | | Sepelvaltimotauti | |
| Fyysinen kunto | | Ehkäisy | xx | Ehkäisy | xxxx |
| Hengitys- ja verenkiertoelimestön parempi kunto | xxxx | Hoito ja sekundaariehkäisy | xxx | Ateroskleroosin väheneminen | xxx |
| Lihasten suurempi voima ja koko | xxxx | Nivelrikko | | Kuntoutus | xxxx |
| Kohonnut verenpaine | | Ehkäisy | x | Astma | |
| Ehkäisy | xxx | Nivelrikon ja -reuman hoito ja kuntoutus | xxx | Ehkäisy | x |
| Hoito | xxxx | Elämänlaadun ja kunnan paraneminen | xxxx | Hoito ja kuntoutus | xxx |
| Liikapaino ja lihavuus | | Osteoporoosi ja murtumat | | Syöpä | |
| Painon nousun ehkäisy | xxx | Luiden vahvistuminen | xxxx | Paksusuolen syövän ehkäisy | xxxx |
| Lihavuuden vähentäminen | xxx | Osteoporoosin ehkäisy | xxx | Rintasyövän ehkäisy | xxx |
| Lihavuuden terveyshaittojen vähentäminen | xxx | Osteoporoosin hoito | xx | Syöpäpotilaiden kuntoutus ja elämänlaatu | xxx |
| Uudestaan lihomisen ehkäisy | xxx | Kaatumisten ja murtumien ehkäisy | xxx | Uni | |
| | | | | Unen laadun paraneminen | xxx |

Analyysissä mukana olevat diagnoosit ja mittausravot

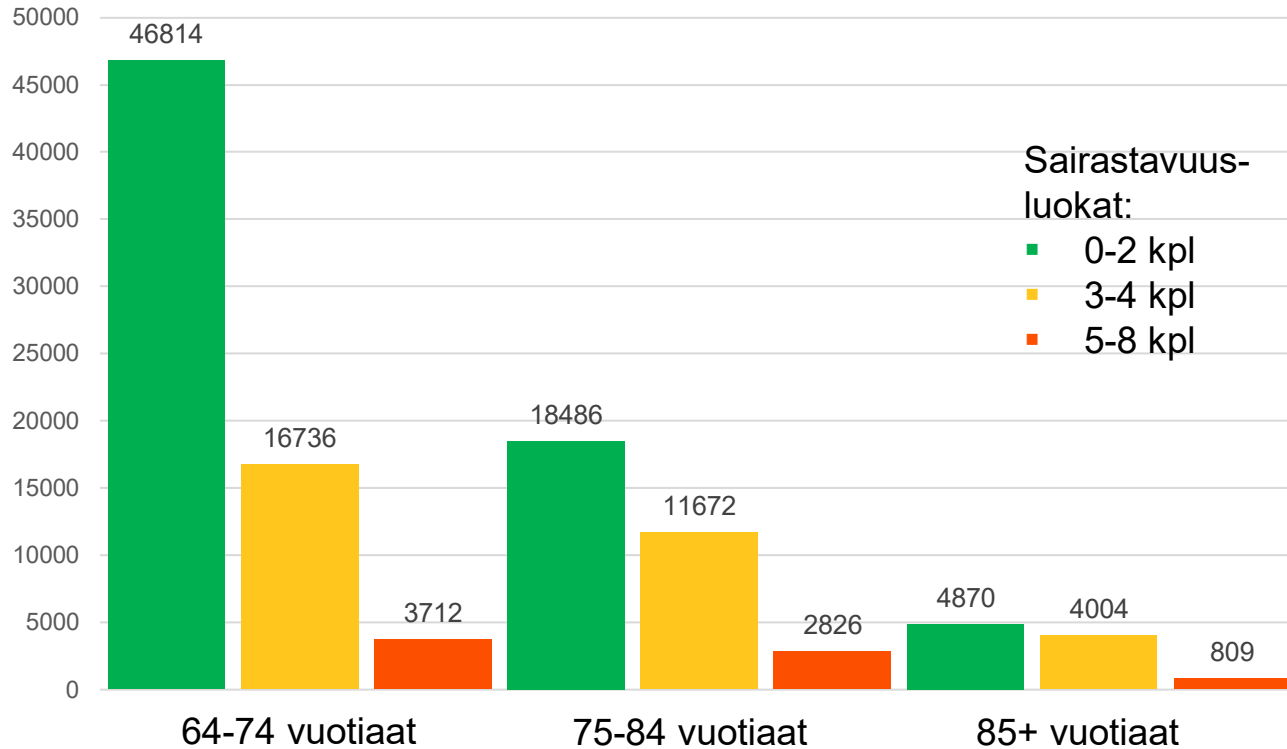
- nivelrikko
- diabetes
- valtimotauti
- masennus
- astma
- ylipaino
- verenpaine
 - systolinen ≥ 140 ||
 - diastolinen ≥ 90
- dyslipidemia

Peruspiiri

Diagnoosien lukumäärä
(Sairastavuusluokat 0-2, 3-4, 5-8)

Terveystyötyarvion aineistossa
tarkastelussa lähes 110 000
ikäntyneen tiedot (64 v+)

Valtaosalla 0-2 diagnoosia



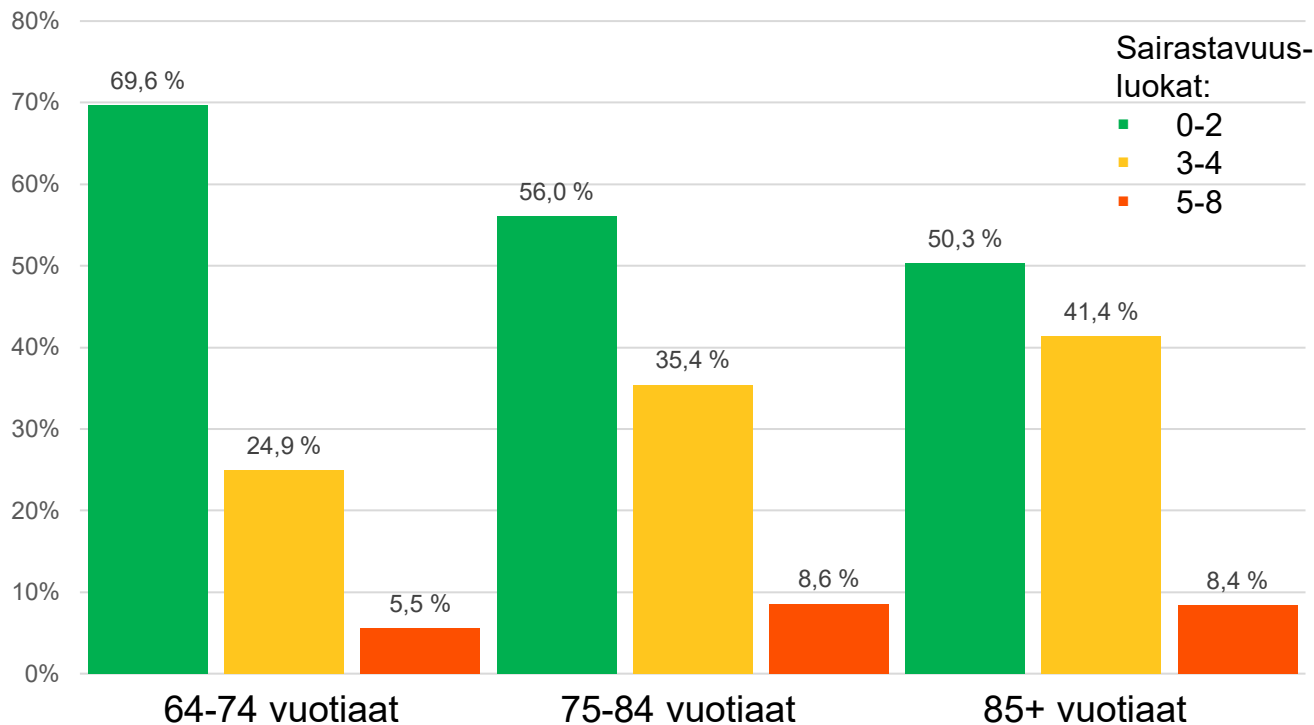
Havainnot:

Valtaosalla (63,8 %) ikäihmisistä on 0-2 analyysissä tarkasteltuja diagnooseja.

Vajaalla kolmanneksella (29,5 %) niitä on 3-4.

Noin joka 15. (6,7 %) ikäinen on monisairas (5-8 dg).

Sairastavuus yleistyy iän myötä



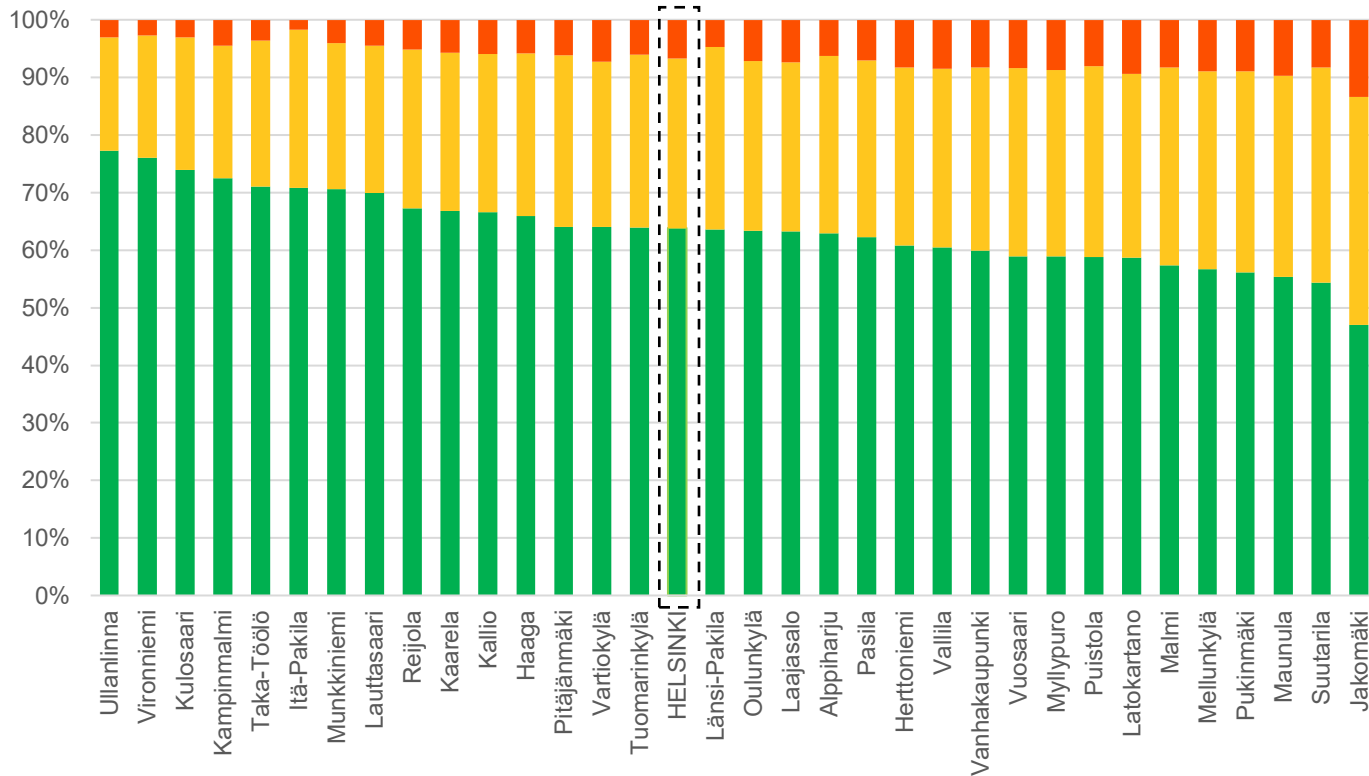
Helsinki

Havainnot:

Terveimpien osuus laskee ja sairastavuus yleistyy vanhempiin ikäluokkiin siirryttäessä.

Kuitenkin monisairaiden osuus on saman suuruinen 75-84 vuotiaissa ja 85+ vuotiaissa.

Sairastavuusluokkien suhteellinen osuus peruspiireittäin, kaikki ikäluokat

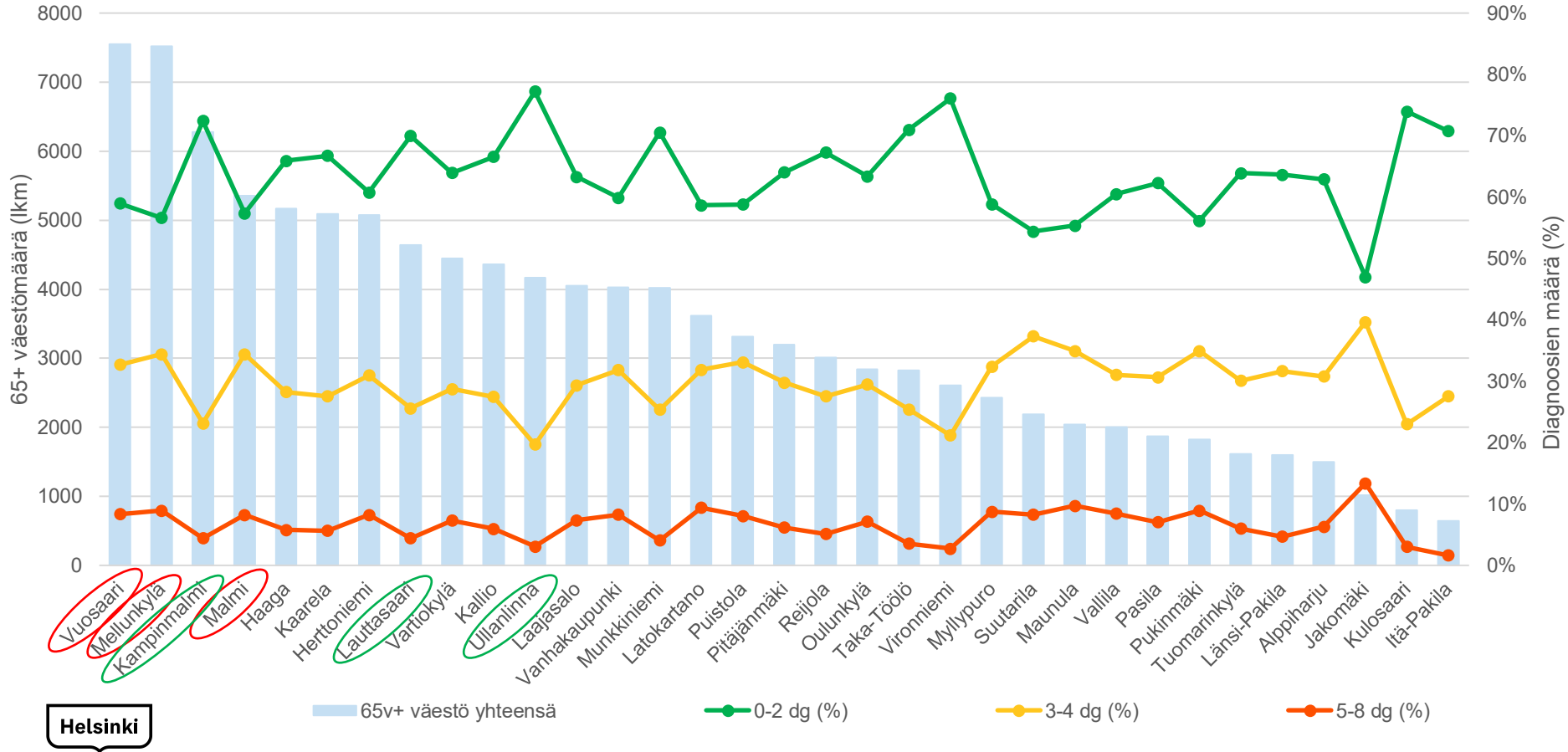


Havainnot:

Jakomäessä, Suutarilassa, Maunulassa, Pukinmäessä, Mellunkylässä ja Malmilla terveyshaasteita on suhteellisesti paljon.

Paras tilanne on Ullanlinnassa, Vironniemellä, Kulosaarella, Kampinmalmilla ja Taka-Töölössä.

Peruspiirien väestömäärä ja sairastavuus



03.3

Liikkuminen

Millä alueilla ikäihmiset ovat liikunnallisesti aktiivisia tai vastaavasti liikkuvat vähemmän?



Pääkaupunkiseudun Hyvinvointikysely 2021

Indikaattorin kuvaus:

Terveysliikuntasuosituksen mukaan tarpeeksi liikkuvien osuus (%)

Perustuu seuraaviin kahteen kysymyspatteriin ja niiden alakysymyksiin:

1) Kuinka paljon kaikkiaan liikut viikoittain työmatkalla ja vapaa-aikana? Ajattele 12 viime kuukautta. Ota huomioon kaikki säännöllisesti viikoittain toistuva liikunnallinen rasitus. Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

Ensimmäisenä alakohtana esitettiin: a) Ei juurikaan mitään säännöllistä viikoittaista liikuntaa

Seuraavissa kolmessa alakohdassa kysyttiin viikoittaisen liikunnan määrää seuraavasti:
____ päivänä viikossa, yhteensä ____ tuntia ja ____ minuuttia viikossa.

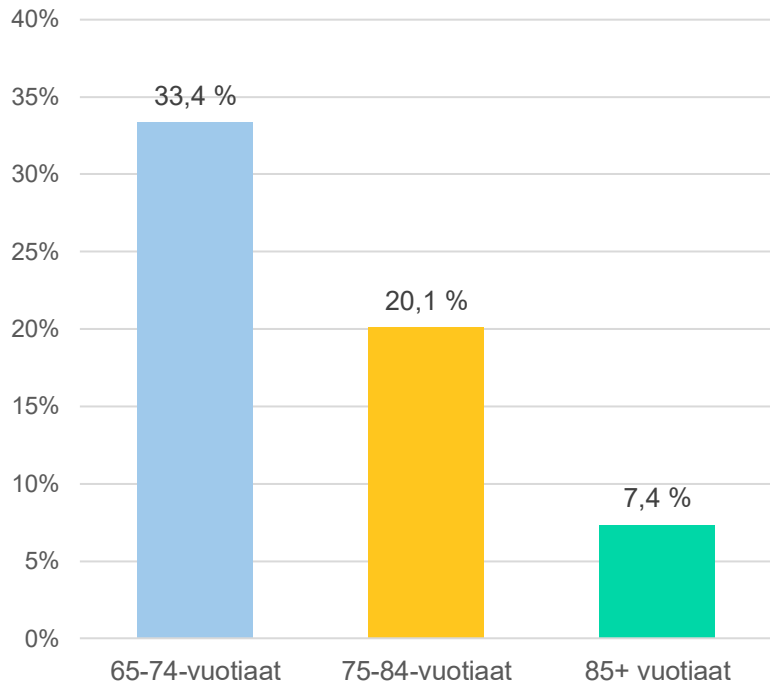
Alakysymykset olivat: b) Verkkaiista ja rauhallista liikuntaa (=ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely), c) Ripeää ja reipasta liikuntaa (= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely), d) Rasittavaa ja voimaperäistä liikuntaa (=voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu).

2) Kuinka monena päivänä tavallisesti viikon aikana harrastat lihaskuntoa ja/tai liikehallintaa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa? Esim. kuntosaliharjoittelu, kotijumppa, ryhmäliikunta, pallo- ja mailapelit tai fyysisesti rasittavat askareet. Jos et lainkaan, vastaa 0.

____ kertaa.

Terveysliikuntasuositus on: Vähintään 2 tuntia 30 minuuttia kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, tai 1 tunti 15 minuuttia raskasta kestävyysliikuntaa viikossa. Lisäksi vähintään 2 kertaa lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa viikossa. Tarkastelussa on terveysliikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvien osuus.

Terveysliikuntasuosituksen täyttävien osuus laskee iän myötä



Helsinki

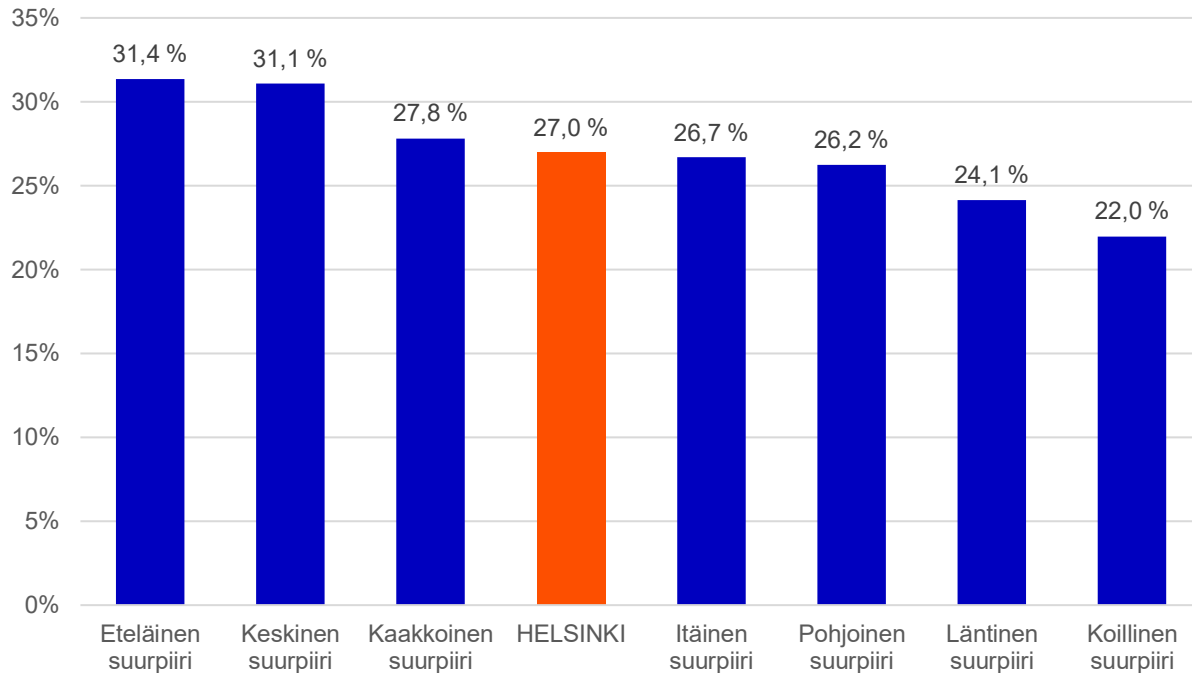
Havainnot:

65-74-vuotiaista helsinkiläisistä noin **joka kolmas** täyttää terveysliikuntasuositukset. 75-84-vuotiaista suositukset täyttää **enää joka viides**, 85 vuotta täyttäneistä vain **joka neljästoista**.

Aineiston perusteella 114 000 ikäihmisestä noin **84 000 ei täytä liikunnan suosituksia:**

- 65-74-vuotiaista noin 42 000 henkilöä
- 75-84-vuotiaista noin 29 000 henkilöä
- 85+-vuotiaista noin 13 000 henkilöä

Terveysliikuntasuosituksen täyttyminen suurpiireittäin



Havainnot:

Noin joka neljäs 65 vuotta täyttänyt saavuttaa terveysliikuntasuositukset.

Terveysliikuntasuositus näyttää täyttyvän parhaiten eteläisen ja keskinen suurpiirien alueilla ja heikoiten läntisen ja koillisen suurpiirien alueilla.

Suurpiirien väliset erot eivät kuitenkaan ole tilastollisesti merkitseviä.

03.4

Kaupungin järjestämä ohjattu liikunta

Miten ja millä alueilla kaupunki järjestää ohjattua liikuntaa? (Liikuntapalvelut, Työväenopistot, palvelukeskukset ja Urheiluhallit Oy)

Helsinki



Huomioitavaa käytetystä datasta

Tilastoihin on sisällytetty:

- **Liikuntapalvelut:**

- 1) Senioreille kohdennetut kurssit; vesiliikunta-, ryhmäliikunta-, kuntosali- ja ulkoliikuntakurssit
- 2) Soveltavan liikunnan kurssit, joihin myös toimintarajoitteisilla ikäihmisillä mahdollisuus osallistua
- 3) Alueliikunnan ohjatut tunnit, jotka soveltuvat ikäihmisille

- **Työväenopisto & Arbis**

- Senioreille kohdennetut liikuntakurssit

- **Palvelukeskukset**

- Palvelukeskuksissa järjestetyt, kotona asuville eläkeläisille/työttömille avoimet liikuntaryhmät (ohjaajana voi toimia myös järjestö, yksityinen palveluntuottaja, vapaaehtoinen)

- **Urheiluhallit Oy**

- Eläkeläisille ja kevyemmästä liikunnasta pitäville kohdennetut tähtitunnit

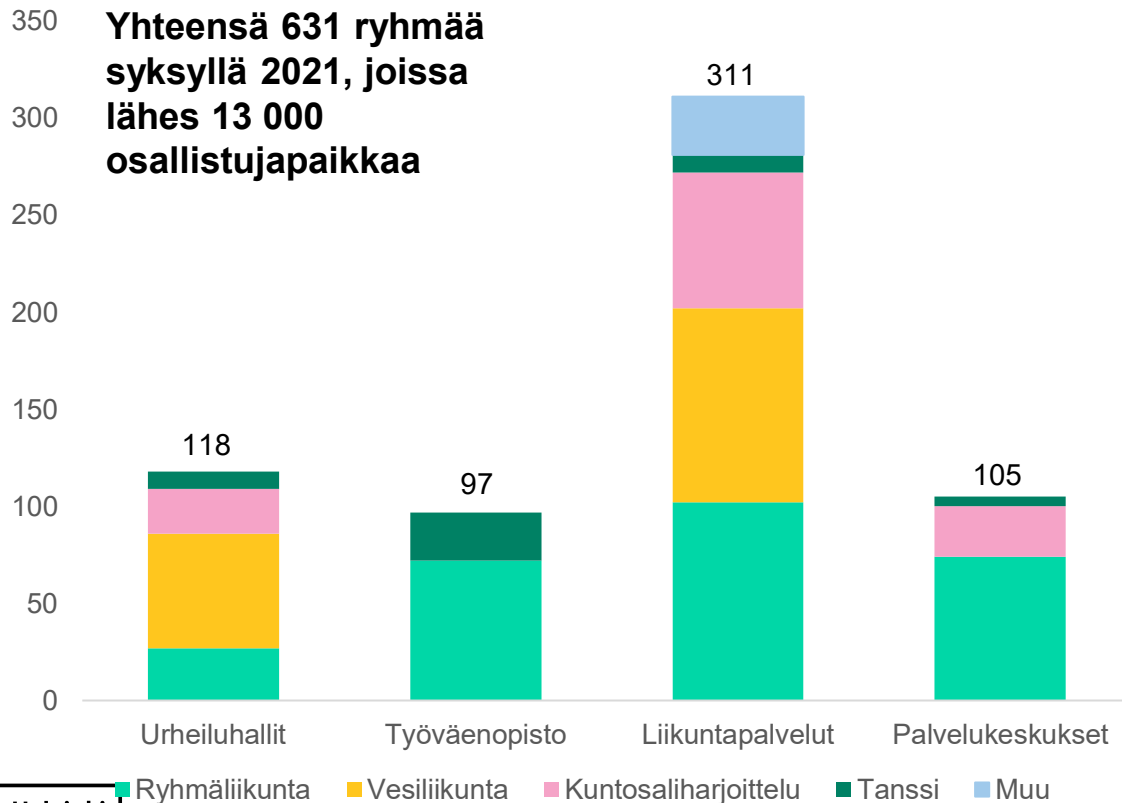
Huomioitavaa käytetystä datasta:

- Liikuntaryhmien tiedot ovat syksyllä 2021 aikana järjestetyistä ryhmistä. Erityisesti palvelukeskusten osalta ryhmien määrä poikkeaa normaalista, koska palvelukeskukset ovat avautuneet vasta lokakuussa 2021.
- Tilastot ja tiedot on koottu eri lähteistä (palvelujen verkkosivut, liikuntapalvelujen tilastointijärjestelmä, henkilökohtaiset yhteydenotot). Palvelukeskusten data on kaikista vaillinaisin, koska koottua tietoa ei ole saatavilla.
- Koronarajoitusten vuoksi osassa ryhmistä maksimiosallistujamäärät ovat voineet olla normaalitilannetta pienempiä – kursseille tai tunneille ei ole saatu ottaa maksimikapasiteettia sisään
- Kuvioissa tarkastellaan liikuntaryhmien määrää/maksimikapasiteettia eri alueilla tai suhteessa alueen ikääntyneeseen väestöön. Tarkastelu ei kerro palvelujen täyttöasteesta, tai siitä, ketkä palveluja käyttävät ja millä alueella he asuvat.

→ Tulosten arvioinnissa huomioitava nämä puutteet

Ohjatut liikuntapalvelut toimijoittain

**Yhteensä 631 ryhmää
syksyllä 2021, joissa
lähes 13 000
osallistujapaikkaa**



Havainnot:

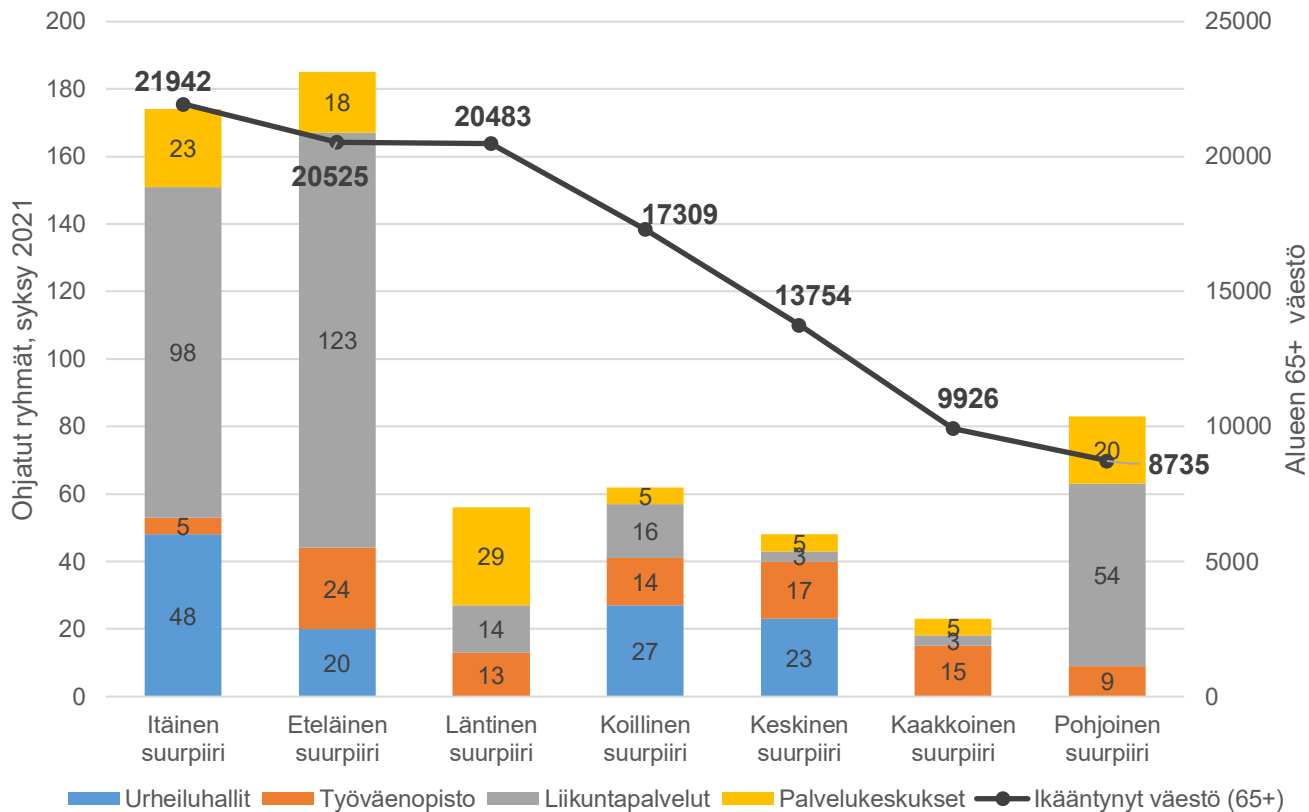
Liikuntapalvelut on suurin palveluntuottaja.

Ryhmäliikuntaa järjestetään eri liikuntamuodoista eniten, 275 ryhmää syyskaudella 2021.

Vesiliikuntaa (n. 160 ryhmää) ja kuntosaliharjoittelua (n. 120) järjestetään myös runsaasti.

Muita liikuntamuotoja (kävely, palloilu, ulkoliikunta) järjestetään huomattavasti vähemmän.

Ohjattujen liikuntaryhmien määrä suurpiireissä



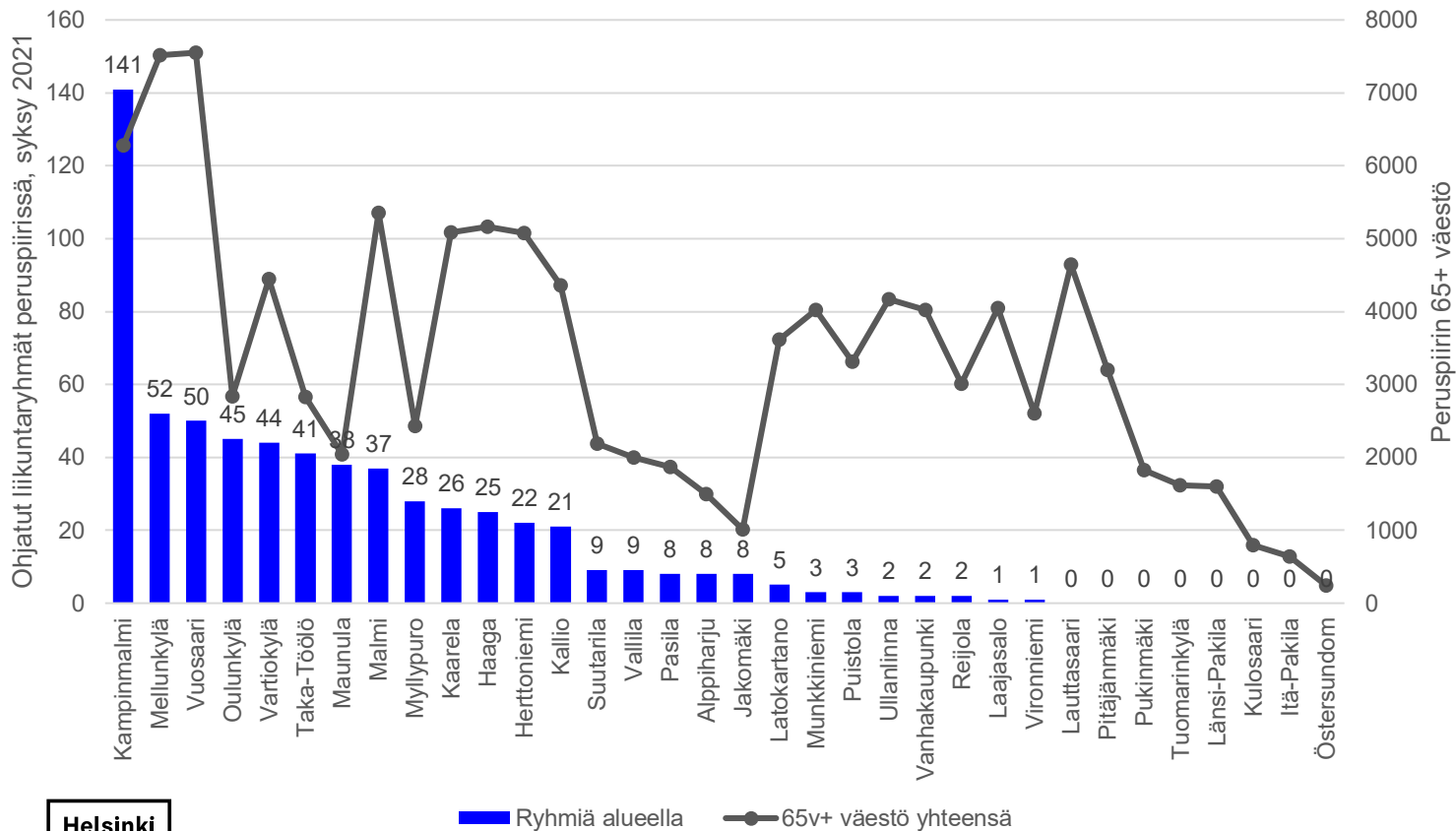
Havainnot:

Suurpiiritasolla pohjoisessa, eteläisessä ja itäisessä suurpiirissä järjestetään eniten ryhmiä suhteessa alueen 65+ väestöön.

Heikoin tilanne on läntisessä ja kaakkoisessa suurpiirissä.

Palveluaukkoja on myös keskinen ja koillisen alueilla.

Ohjattujen liikuntaryhmien määrä peruspiireissä



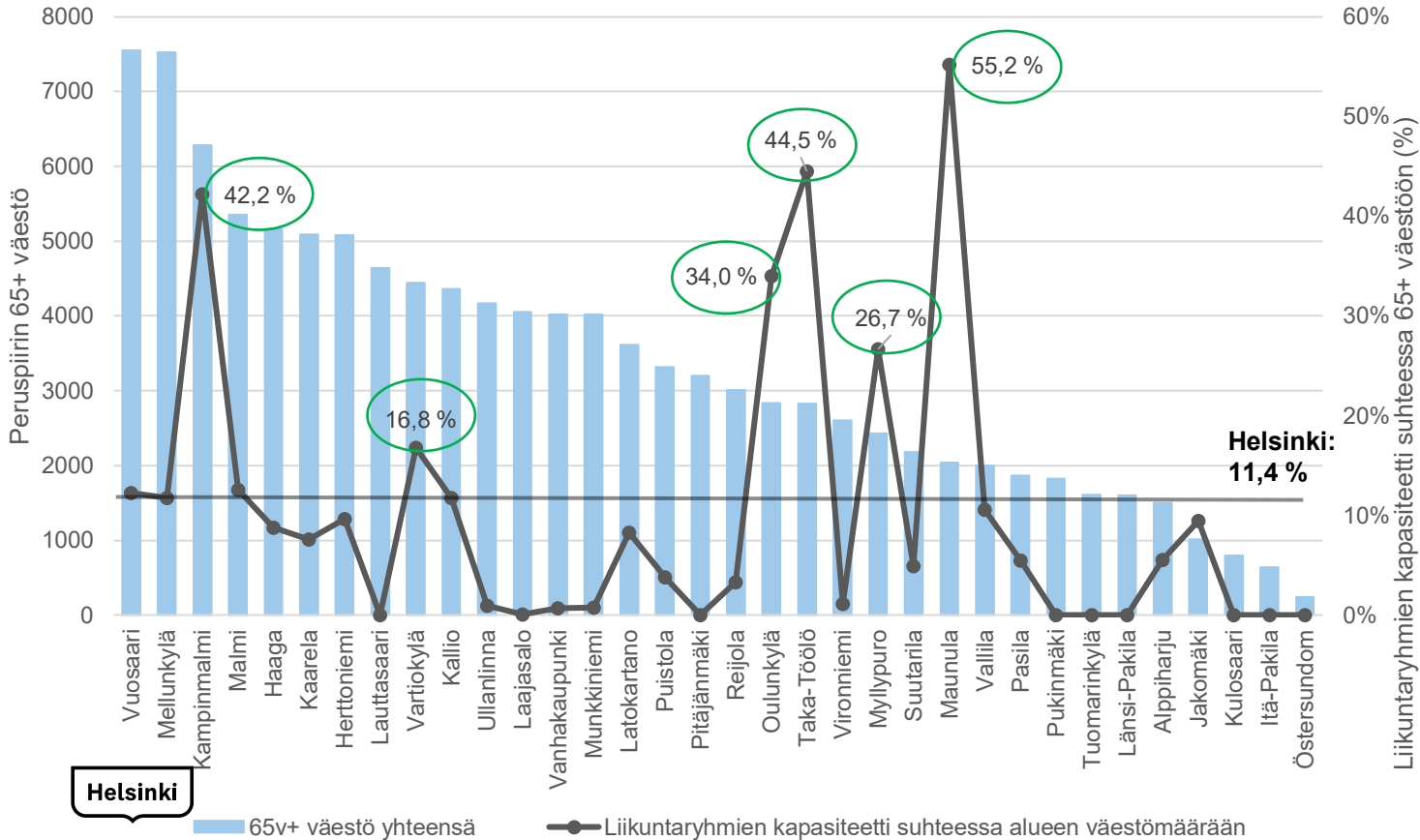
Havainnot:

Peruspiiritasolla Kampinmalmilla järjestetään selvästi eniten ryhmiä kaupungissa.

Kaupungissa on useita peruspiirejä, joissa ikäihmisille suunnattuja liikuntaryhmiä järjestetään vain yksittäisiä tai ei lainkaan.

Etenkin liikuntapaikkojen fyysiset sijainnit selittävät alueellisia eroja.

Liikuntaryhmien maksimikapasiteetti peruspiireissä suhteessa alueen 65+ väestöön



Havainnot:

Eri toimijoiden liikuntaryhmät ovat hyvin erikokoisia (vaihteluväli 5-70).

Kun alueen ryhmien maksimikapasiteetti suhteutetaan alueen väestömäärään, tarjontaa on eniten Maunulan, Taka-Töölön, Kampinmalmin, Oulunkylän, Myllypuron ja Vartiokylän peruspiireissä.

Tarkastelu ei kerro palveluiden täyttöasteesta tai siitä, ketkä palveluja käyttävät tai millä alueella he asuvat.

Liikuntaryhmien kapasiteetti suhteessa 65+ väestöön (%)

4

Yhteenveto tuloksista



Yhteenveto

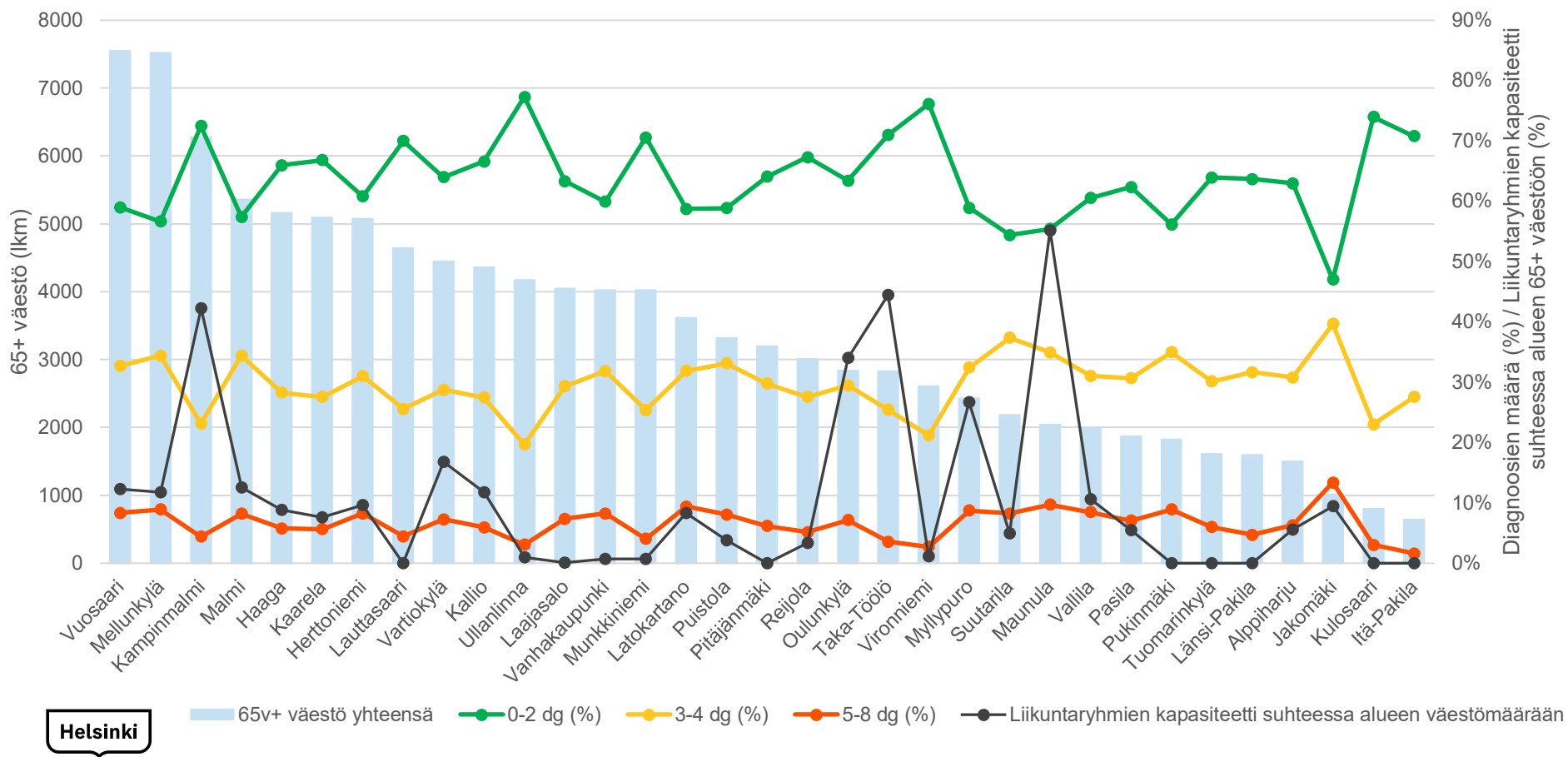
Ikäihmisiä asuu määrällisesti eniten Vuosaassa, Mellunkylässä sekä Kampinmalmilla ja suhteellisesti eniten Länsi-Pakilassa, Maunulassa ja Munkkiniemessä.

Liikkumiskäyttäytymiseen kytkeytyviä terveyshaasteita ilmenee eniten Mellunkylässä, Vuosaassa sekä Malmilla ja vähiten Kampinmalmilla, Lauttasaassa sekä Ullanlinnassa suhteutettuna alueella asuvien ikäihmisten määrään.

Ikäihmisten liikkumisesta ei ole peruspiiritalolle yltävää tietoa. Liikkuminen vähenee iän myötä: 65–74-vuotiaista noin kolmannes liikkuu terveystuokuntasuositusten mukaan, kun vastaava osuus yli 85-vuotiaista on noin 7 prosenttia. Terveystuokuntasuositus täyttyy parhaiten eteläisen ja keskisen suurpiirien alueilla ja heikoiten koillisen ja läntisen suurpiirien alueilla.

Kaupungin ohjatun liikunnan tarjonta keskittyy vahvasti tiettyihin peruspiireihin, johtuen suureksi osaksi liikuntapaikkojen fyysisestä sijainnista. Maunulan, Taka-Töölön, Kampinmalmin, Oulunkylän, Myllypuron ja Vartiokylän peruspiireissä on eniten ohjattuja liikuntapalveluja suhteutettuna alueen ikäihmisten määrään. Alueita, joilla ikäihmisiä asuu paljon (>3000 hlö), mutta joilla ohjatun liikunnan ryhmiä järjestetään vähän tai ei lainkaan ovat Lauttasaari, Pitäjänmäki, Laajasalo, Ullanlinna, Reijola, Munkkiniemi, Puistola, Latokartano ja Vanhakaupunki. Suurpiireittäin heikoin tilanne on kaakkoisen ja läntisen suurpiirien alueilla.

Väestö, sairastavuus & liikuntaryhmien kapasiteetti alueittain



5

Johtopäätökset



Johtopäätös 1: Ikäihmisten liikkuminen on ohjattua liikuntaa laajempi asia, joka edellyttää toimialojen välistä yhteistyötä

Ohjattu ja omatoiminen liikunta

Syyt lähteä liikkeelle

Elinympäristö ja arjen liikkuminen

Yhteenveto: Arviolta noin 84 000 helsinkiläistä ikäihmistä liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi. Vajaalla kolmanneksella ikäihmisistä on vähintään kolme diagnoosia tai oiretta, joihin säännöllisellä liikkumisella suuri vaikutus. Ikäihmisten liikkuminen on ohjattua liikuntaa huomattavasti laajempi asia, johon jokainen toimiala voi vaikuttaa.

Toimenpiteet:

- Liikkumiseen houkutteleva arkiympäristö: aurattu ja hiekoitettu katu, selkeästi eroteltu kävelytie, turvallinen ympäristö ja liikenne, valaistus, saavutettava joukkoliikenne ja levähdyspaikat ovat liikkumisen mahdollistajia ja käänteisesti sen estäjiä.
- Liikkumisen puheeksiotto, palveluohjaus sekä neuvonta- ja tukipalvelut
- Kirjastot, kulttuuri-, taide-, ja viihdetarjonta, vapaaehtois- ja järjestötoiminta ovat syitä lähteä liikkeelle
- Ohjattu ja omaehtoinen liikunta kaupungin, järjestöjen ja yritysten yhteistyönä.

Missä asiaa edistetään:

- Kaupungin hyvinvointisuunnitelma 2022–2025
- Kaupungin HYTE TAE-tavoitteet 2021, 2022 ja 2023

Johtopäätös 2: Neljän palvelutuottajan yhteistyötä ohjatussa liikunnassa jatketaan



Ohjattu ja omatoiminen liikunta

Syyt lähteä liikkeelle

Elinympäristö ja arjen liikkuminen

Helsinki

Kaupungin järjestämä ohjattu liikunta tavoittaa vain harvan ikäihmisen.

Toimenpiteet:

- Jatketaan kaupunkiyhteistä ikäihmisten ohjatun liikunnan työryhmän työskentelyä. Sovitaan liikuntapalveluiden, Työnväenopiston, palvelukeskusten ja Urheiluhallit Oy:n työnjaosta ikäihmisten erilaiset toimintakyvylliset haasteet huomioiden.
- Maksimoidaan ohjattujen ja ryhmämuotoisten liikuntapalveluiden täyttöaste ja lisätään uusien asiakkaiden määrää tehostamalla puheeksiottoa, palveluohjausta ja viestintää. Täydennetään palvelutarjontaa etäpalveluita sekä vapaaehtois- ja vertaistoimintaa kehittämällä
- Kohdennetaan vahvemmin olemassa olevia resursseja tunnistetuille katvealueille

Missä asiaa edistetään:

- Kaupungin hyvinvointisuunnitelma 2022–2025
- Kaupungin HYTE TAE-tavoitteet 2021, 2022 ja 2023

Johtopäätös 3: Järjestöt ja yritykset täydentämään kaupungin tarjontaa.

Ohjattu ja
omatoiminen
liikunta

Syyt lähteä liikkeelle

Elinympäristö ja arjen
liikkuminen

Helsinki

Kaupungissa on useita peruspiirejä, joissa ikäihmisille suunnattuja liikuntaryhmiä järjestetään vain yksittäisiä tai ei lainkaan. Ohjatun liikunnan tarjonta keskittyy vahvasti tiettyihin peruspiireihin, johtuen suureksi osaksi liikuntapaikkojen fyysisestä sijainnista. Alueita, joilla on erityinen tarve palvelujen lisäämiseksi johtuen ikäihmisten suuresta määrästä, terveyshaasteista ja toiminnan vähyydestä johtuen, ovat Pitäjänmäki, Laajasalo, Puistola Latokartano ja Vanhakaupunki.

Toimenpiteet:

- Selvitetään kolmannen ja yksityisen sektorin toimijoiden nykytilaa ikäihmisten ohjatun liikunnan järjestämisessä. Lisätään kaupungin palveluiden sekä järjestöjen ja yritysten yhteistoimintaa alueilla, joilla palveluiden lisäämiselle on suurin tarve. Kehittämisessä huomioidaan etäpalvelut ja vapaaehtois- ja vertaistoiminta.

Missä asiaa edistetään:

- Kaupungin hyvinvointisuunnitelma 2022–2025
- Kaupungin HYTE TAE-tavoitteet 2021, 2022 ja 2023

Johtopäätös 4: Tiedolla johtamisen mahdollisuuksia parannettava

Ohjattu ja
omatoiminen
liikunta

Syyt lähteä liikkeelle

Elinympäristö ja arjen
liikkuminen

Helsinki

Tiedolla johtamisen edellytysten parantaminen

Toimintaympäristön tilannekuvan lisäksi tarvitaan parempi datapohjainen tilannekuva myös palveluista, jotta saadaan eväät palveluiden vaikuttavampaan suunnitteluun ja johtamiseen. Tarvitaan mm. eritellympi ikäryhmittäinen tilastointi, uniikkikäyttäjien parempi tunnistaminen ja datakatalogi. Alue- ja kohderyhmätasoinen ajattelu vahvistuu ja ilmiöiden johtamisen edellytykset paranevat.

Toimenpiteet/missä asiaa edistetään:

- KTT huomioi mahdollisuuksien mukaan omissa tutkimuksissaan tarkemman ikäjakauman
- Digitalisaatio-ohjelma/Kanslian datatiimi edistää datakatalogin hankintaa
- Keskitetyissä esihenkilövalmennuksissa esitellään analyysin tuloksia

Lisätietoja ja yhteydenotot:

Minna Paajanen, projektipäällikkö, Liikkumisohjelma
minna.paajanen@hel.fi

Taija Savolainen, erityissuunnittelija, Liikkumisohjelma
taija.savolainen@hel.fi

Meri Virta, kehittämiskonsultti, kaupunginkanslia
meri.virta@hel.fi

