



Ikäinstituutti

Kuntavaalit: Neljä ratkaisua voimavaraiseen ikäntymiseen



Panosta ennaltaehkäisyyn

Toimet iäkkäiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi ovat kannattavia investointeja sekä järkevää hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kunta politiikkaa.

Ikävaikutusten arviointi kannattaa ulottaa yhdeksi kunnan päätöksenteon läpäiseväksi periaatteeksi ja muistaa, että iäkkäät ovat muutakin kuin vanhuspalveluiden asiakkaita.

Varmista päätöksesi ikäystävällisyys kolmella kysymyksellä:

1. *Olenko kuunnellut iäkkäitä kuntalaisia valmisteltavassa tai päätettävässä asiassa?*
2. *Onko ratkaisussa huomioitu esteettömyys?*
3. *Miten päätös edistää myös kaikkein iäkkäimpien kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä?*



johtaja Päivi Topo, Ikäinstituutti

Ikäinstituutti on kolmannella sektorilla toimiva asiantuntijaorganisaatio, joka edistää voimavaraista vanhenemista tutkimuksen, kehittämisen ja koulutuksen keinoin.

Päämääränä on vahvistaa ikäihmisten toimintakykyä ja osallisuutta liikunnan, mielen hyvinvoinnin ja ikäystävällisten asuinympäristöjen avulla.

Teemme tiivistä yhteistyötä järjestöjen ja kuntien kanssa. Toimintaa toteutetaan pääasiassa Veikkauksen tuotoilla.



Piha-, parveke- ja etäjumppia vielä kotona itsenäisesti pärjääville iäkkäille.

Voima- ja tasapainoharjoittelu ylläpitää ja parantaa iäkkäiden toimintakykyä ja ehkäisee kaatumisia

- Voima- ja tasapainoharjoittelun avulla ehkäistään jopa puolet lonkkamurtumista.

Jo kahden lonkkamurtuman hinnalla palkataan liikunnanohjaaja vuodeksi. Lihasvoimaa ja tasapainoa voi treenata tehokkaasti myös kotiympäristössä.



Tutkittua tietoa kuntien Voimaa vanhuuteen -toiminnasta:

[Etäjumppa tuo terveystiikunnan lähellä, Varmuutta kävelyyn kuntosalilta ja läkkäiden ryhmäliikunta kohensi monipuolisesti hyvinvointia.](#)



lökkäiden liikuntatoiminta onnistuu parhaiten julkisen ja kolmannen sektorin yhteistyöllä. Vapaaehtoiset vertaisohjaajat ovat tärkeä voimavara.

[Katso Kumppanuudella kuntoon -video.](#)

Ratkaisu 1. Piha-, parveke- ja etäjumppia vielä kotona itsenäisesti pärjääville iäkkäille.



Ikäihmisten mielen
hyvinvointi osaksi
kuntien hyvinvointi-
strategioita.

Mielen hyvinvointi lisää terveyttä, toimintakykyä ja elämää vuosiin

! Mielen hyvinvoinnissa (positiivinen mielenterveys) katse on ikääntyneen voimavaroissa, vahvuuksissa ja elämän merkityksellisyyden kokemuksessa.

Ikääntyminen tuo mukanaan toimintakyvyn heikentymistä, menetyksiä ja muutoksia. Voimavaralähtöisyys vahvistaa iäkkäiden elämänhallintaa ja kykyä selviytyä vaikeuksissa.

Mielen hyvinvoinnilla on myönteisiä vaikutuksia elämänlaatuun, terveyteen ja elinajanodotteeseen.



Tutkimustietoa ja kehittämistyön tuloksia: [Mielen hyvinvoinnin peruspilarit](#) ja [Vanhuuden Mieli](#)



Ammattilaisten ja ikäihmisten mielenterveysosaamista tulee lisätä. Järjestöjen toimintamallit mielenterveyden vahvistamiseksi tulee ottaa käyttöön. Tutustu ikäihmisten mielen hyvinvoinnin taitopankkiin, [Ikäopisto.fi](https://www.ikaopisto.fi)



lökkäät asukkaat
mukaan asuinalueiden
suunnitteluun ja
arviointiin.

Ikäystävällinen asuinympäristö ylläpitää omatoimisuutta

- ! Ikäystävällisten asuinalueiden keskeisiä tekijöitä ovat: esteetön ja helposti hahmotettava asuinympäristö, liikkumista helpottavat opasteet ja kulkuväylät sekä toimivat liikennejärjestelyt.

Lisäksi tarvitaan iäkkäille soveltuvat asumisen ratkaisut, palvelujen ja viheralueiden saavutettavuus sekä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta lisäävät kohtaamispaikat ja toimintamahdollisuudet.



Tutustu [Muisti- ja ikäystävällisyyttä asuinympäristöihin -videoon](#) ja Eduskunnan IKÄ-verkoston tietopakettiin: [Näkökulmia Ikääntyneiden asumisen toimenpide-ohjelmaan](#)



lääkkäiden kuuleminen ja heidän osallistumisensa asuinympäristöjen suunnitteluun on ikäystävällisyyden ydintä.

Ratkaisu 3. Iäkkäät asukkaat mukaan asuinalueiden suunnitteluun ja arviointiin.



Tiloja ja kuljetuksia
yhdistysten ryhmä-
toimintaan.

Yhteisölliset kohtaamispaikat ehkäisevät syrjäytymistä

! Järjestöillä on erityisosaamista ja edullista toimintaa, joka täydentää kuntien ja paikallisten yritysten palvelutarjontaa iäkkäille.

Järjestöissä on iäkkäille mielekästä yhteisöllistä ja osallistavaa tekemistä, joka edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäisee muistihäiriöitä.



Suomalainen [FINGER-tutkimus](#) osoittaa ennaltaehkäisyn olevan muistisairauksissa tehokkain hoitomuoto. FINGER-toimintamalliin kuuluu sosiaalisen aktiivisuuden tukeminen ryhmätoiminnan avulla.

[Elämänote-tutkimus](#) antaa eväitä iäkkäiden kotona asumisen tukemiseen ja osallisuuden edistämiseen niin järjestöille kuin kunnillekin.



Kunnat voivat järjestöjen kanssa yhteistyössä vastata lain ja sote-uudistuksen tuomiin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen velvoitteisiin. Järjestöt voivat toimia kunnan kumppanina tarjoten tukea ja toimintaa kotona asuville iäkkäille. Tutustu [Elämänote-ohjelman hankkeisiin](#).

Kunnan eurot tehokkaaseen käyttöön – panosta ennaltaehkäisyyn

1. Piha-, parveke- ja etäjumppia vielä kotona itsenäisesti pärjääville iäkkäille.

2. Ikäihmisten mielen hyvinvointi osaksi kuntien hyvinvointi-strategioita.

3. Iäkkäät asukkaat mukaan asuinalueiden suunnitteluun ja arviointiin.

4. Tiloja ja kuljetuksia yhdistysten ryhmätoimintaan.

Linkkejä 1/2

Videot

- [Poikkisektorisen yhteistyöhön menestystekijät iäkkäiden terveysliikunnassa, Kumppanuudella kuntoon -video](#), kesto 6,38"
- [Muisti- ja ikäystävällisyyttä asuinympäristöihin](#), kesto 2,18"
- [Etäjumppaa Kolarin perukoilla](#), kesto 5,13"

Ikäinstituutin artikkelit

- [Missä olet Suomen ikäystävällisin kunta](#), johtaja Päivi Topo
- [Iäkkäät tarvitsevat liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksia](#), Voimaa vanhuuteen -ohjelmajohtaja Katja Borodulin
- [Onko kuntasi kynnykset liian korkealla?](#) koordinaattori Lea Stenberg & tutkija Hanna-Kaisa Hoppania
- [Ikäystävällisyyden ydinviestejä etsimässä](#), tutkija Jere Rajaniemi
- [Mielen hyvinvoinnista elämänlaatua ja terveyttä](#), mielen hyvinvoinnin toimialapäällikkö Sirkkaliisa Heimonen ja tutkija Katja Kokko, Jyväskylän yliopisto

Linkkejä 2/2

Tiiviisti tutkimuksesta -uutiskirjeet

- [Etäjumppa tuo terveysliikunnan lähelle](#)
- [Varmuutta kävelyyn kuntosalilta](#)
- [Iäkkäiden ryhmäliikunta kohensi monipuolisesti hyvinvointia](#)
- [Ikäystävällinen piha syntyy yhteistyönä](#)
- [Yhteisöllistä toimintaa taloyhtiöissä](#)
- [Kanssatutkijat selvittämässä osallisuuden saloja](#)
- [Talousvaikeuksia kokevat iäkkäät hyötyvät erityisen paljon ryhmäliikunnasta](#)

Eduskunnan IKÄ-verkoston tietopaketit

- [Ratkaisuja ikäihmisten muuttuviin asumistarpeisiin](#)
- [Näkökulmia ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelmaan](#)
- [Miten taata 70+ kunnossa pysyminen ja kuntoutus koronakaranteenissa ja sen jälkeen?](#)