

70+ liikuntakyselyn raportti



Liikuntapalvelut
Mäki Tarja ja Pitkänen Anu
Liikuntaa ja digiä loimaalaisille
17.10.2023



Sisällys

1. Johdanto	2
2. Taustatiedot	3
3. Terveys.....	6
3.1. Apuvälineet.....	6
3.2. Liikunnan harrastamista rajoittavat sairaudet	8
4. Liikuntatottumukset	9
4.1. Liikuntamäärä	9
4.2. Lihaskunto- ja tasapainoharjoittelu.....	10
4.3. Liikkumisen monipuolisuus	11
4.4. Kaatuminen ja kaatumisen pelon selvittäminen	13
4.5. Arjen toiminnoista selviytyminen.....	15
5. Liikkumista rajoittavat tekijät.....	16
5.1. Sisäiset tekijät.....	16
5.2. Ulkoiset tekijät.....	17
6. Liikkumista lisäävät tekijät	18
6.1. Päivittäisen liikkeen lisääminen.....	18
6.2. Kutsutaksi	18
6.3. Liikuntapaikkojen hyödyntäminen	18
7. Kaupungin liikuntapalvelut	20
7.1. Liikuntapaikat	20
7.2. Liikuntapalvelut	21
7.3. Ikäihmisten huomioiminen liikuntapalveluissa	21
7.4. Liikkumista lisäävät palvelut ja toimenpiteet.....	22
7.5. Liikuntapalveluiden viestintä.....	23
8. Yhteenveto ja johtopäätökset	24

1. Johdanto

Loimaan kaupungin liikuntaa ja digi- hankkeeseen sekä asumisen teemavuoteen liittyen kaupungin liikuntapalvelut toteuttivat kevään 2023 aikana liikuntakyselyn ikäihmisille. Kyselyn tavoitteena oli kartoittaa yli 70-vuotiaiden kuntalaisten liikuntatottumuksia, liikkumattomuuden syitä sekä asumisolosuhteita ja kohderyhmän fyysistä toimintakykyä. Liikuntakysely mahdollisti samalla myös palautteen kysymisen kaupungin liikuntapalveluihin ja liikuntapaikkoihin liittyen.

Kyselyn tavoitteena oli auttaa ymmärtämään loimaalaisten ikäihmisten toimintakyvyn kriittisiä tekijöitä käytännön tasolla, ja auttaa liikuntaan ja asuinympäristöjen kehittämiseen liittyvää suunnittelua ja päätöksentekoa. Kyselyn avulla oli myös tarkoitus sitouttaa ikäihmisiä ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja toimintakyvystään, sekä ohjata heitä liikuntapalveluiden ja liikuntamahdollisuuksien pariin herättelemällä kiinnostus liikunnan monipuolisuuteen osana ikääntyvien arkea.

Liikuntakyselyn kysymykset ja saatekirje työstettiin yhteistyössä liikuntapalveluiden ja Varhan fysioterapeutin kanssa maaliskuun-huhtikuun aikana. Kysymysten teemoja pohdittaessa ja kysymyksiä muotoiltaessa tutustuttiin muiden kuntien toteuttamiin liikuntakyselyihin, sekä Ikäinstituutin materiaaleihin.

Kysely päätettiin toteuttaa kotiin postitettavalla paperikyselyllä, jossa ohjattiin vastaajaa täyttämään kysely ensisijaisesti Webropol -verkkokyselynä. Tähän toteutustapaan päädyttiin siksi, että kaikilla kohderyhmän edustajilla olisi mahdollisuus vastata kyselyyn itsenäisesti tai lähipiirin avustuksella. Liikuntakysely postitettiin toukokuun alussa kaikille yli 70-vuotiaille loimaalaisille väestörekisteritietojen perusteella, ja verkkokyselyyn vastaaminen oli mahdollista 10.5.-2.6.2023 aikavälillä. Paperisen kyselyn vastausaika päättyi niin ikään 2.6. ja kyselylomakkeen vastaaja sai palauttaa suoraan liikunnanohjaajille, uimahallille, kirjastoihin tai pääterveysasemalle.

Kyselyyn vastaamiseen kannustettiin Loimaan kaupungin verkkosivuilla julkaistulla uutisella ja sosiaalisen median julkaisulla, sekä pienellä uutisella paikallislehdessä. Vastaajilla oli myös mahdollisuus osallistua liikunta- ja kulttuuriaiheisten palkintojen arvontaan.

Kysely sisälsi pääasiassa monivalintakysymyksiä, mutta myös avoimia kysymyksiä, joissa vastaajat saivat ilmaista omin tavoin näkemyksiään. Kyselyn ja kysymyspatteriston rakentamisen tavoitteena oli luoda laaja ja kattava kysely myös tulevaisuuden tarpeita silmällä pitäen, jotta toistettavuus ja seuranta mahdollistuisi halutulla aikajänteellä.

Kyselyn kohderyhmä oli yhteensä 4842 kuntalaista. Vastauksia liikuntakyselyyn saatiin yhteensä 573 kpl. Vastauksia verkkolomakkeen kautta kertyi 242 kpl ja paperilomakkeella 331 kpl. Kyselyn vastausprosentti oli 11,8%. Liikuntakysely toteutettiin nyt ensimmäistä kertaa, joten tulevaisuudessa voidaan toivoa korkeampaa vastausprosenttia. Kyselyn voidaan kuitenkin todeta antavan riittävän kuvan loimaalaisten ikäihmisten liikuntatottumuksista ja mielipiteistä kaupungin liikuntapalveluihin ja liikuntapaikkoihin liittyen.

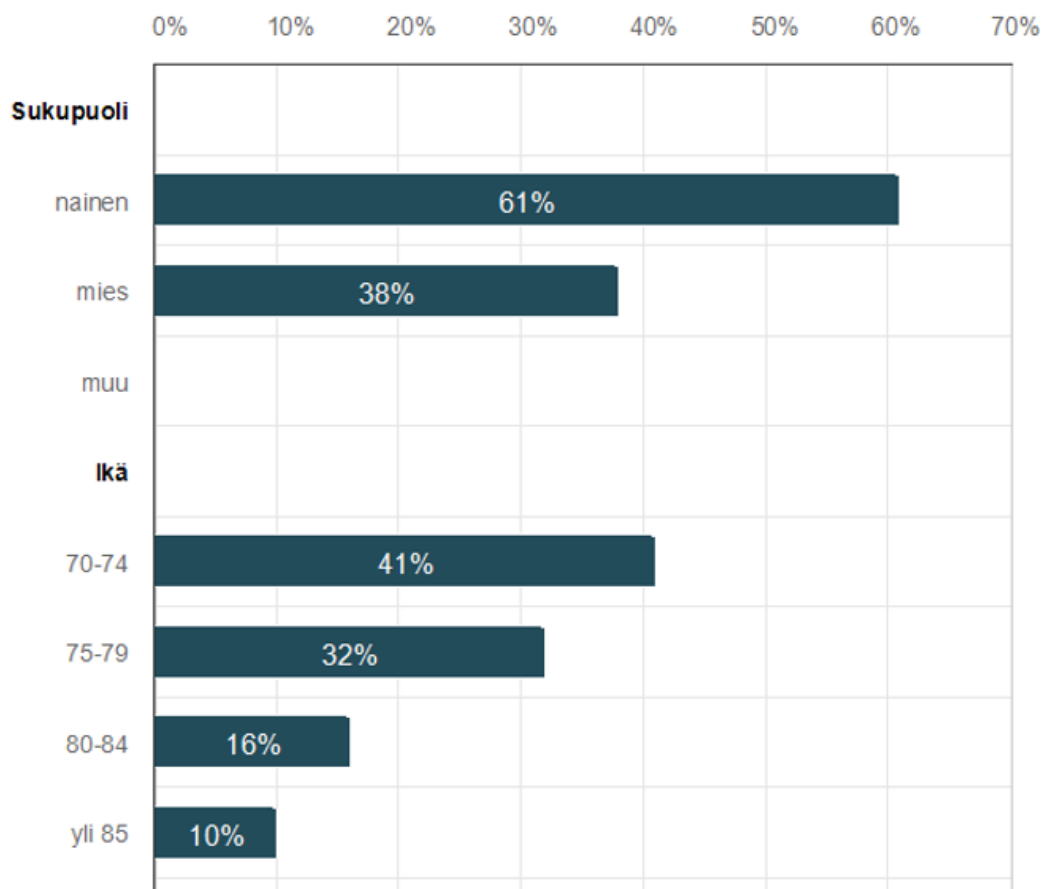
Tässä liikuntakyselyn raportissa käydään läpi vastaajajoukon profiili iän, sukupuolen, asuinalueen ja terveydentilanteen näkökulmasta, sekä käsitellään kyselyn aihealueet liikuntatottumukset, liikkumista rajoittavat tekijät, liikkumista lisäävät tekijät ja kaupungin liikuntapalveluita koskeva palaute.

2. Taustatiedot

Yli 70-vuotiaille loimaalaisille suunnattu liikuntakysely toimitettiin väestörekisteritietojen perusteella koko kohderyhmälle (4842 hlö). Vastauksia saatiin yhteensä 573 kappaletta.

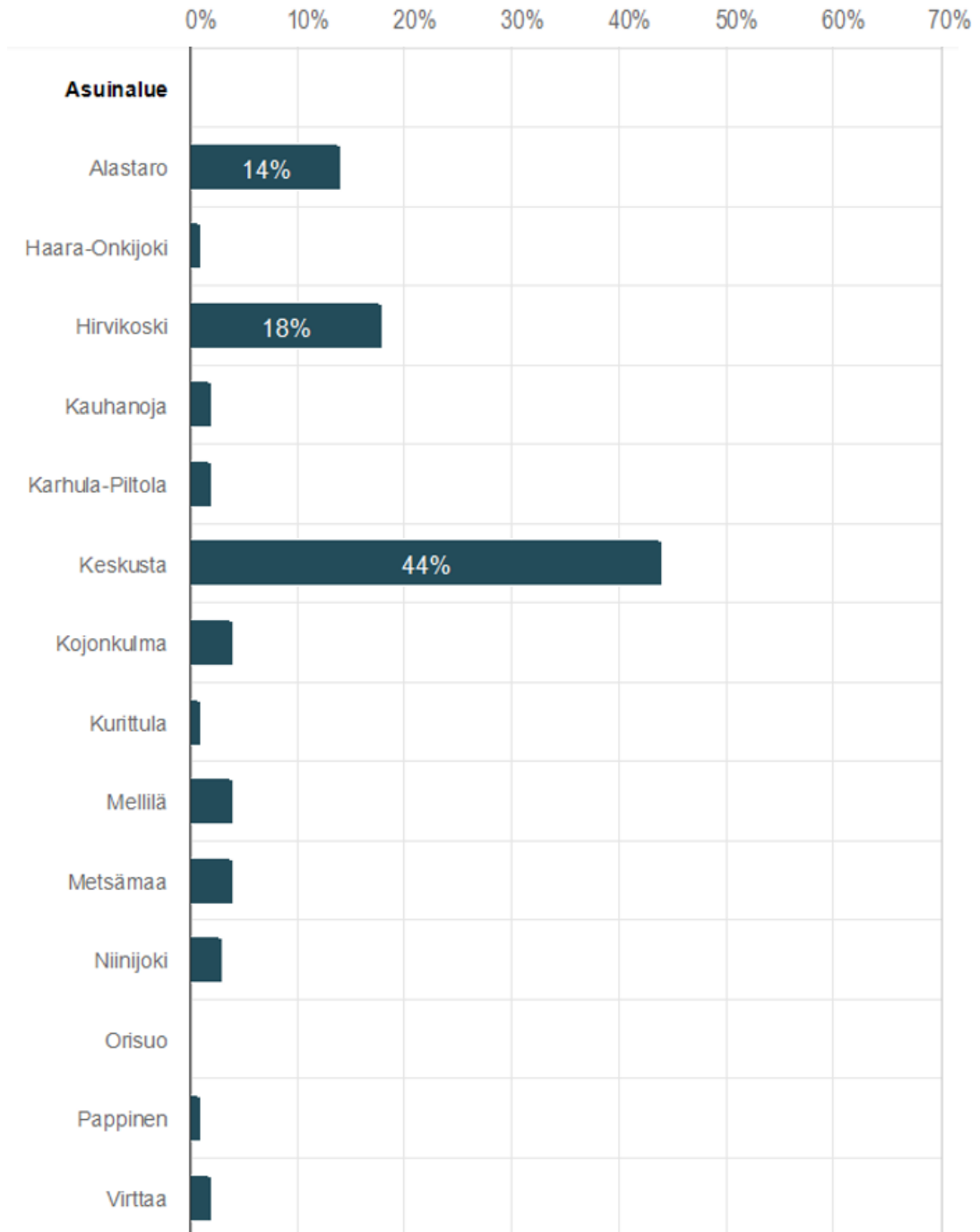
Kyselyyn vastanneista 61% oli naisia ja 38% miehiä. Iän perusteella vastaajajoukko jakaantui voimakkaasti alle 80-vuotiaisiin. Vastaajista 41% oli iältään 70-74 -vuotiaita, 32% 75-79 -vuotiaita, kun taas 16% vastaajista edusti 80-84 -vuotiaita ja 10% yli 85-vuotiaita. Toisaalta reilusti yli puolet vastaajista edusti kohderyhmää 75+, joka on valtakunnallisesti useissa liikuntahankkeissa ja palveluiden suunnittelussa pääkohderyhmää.

Kuva 1. Vastaajan taustatiedot: sukupuoli ja ikä.



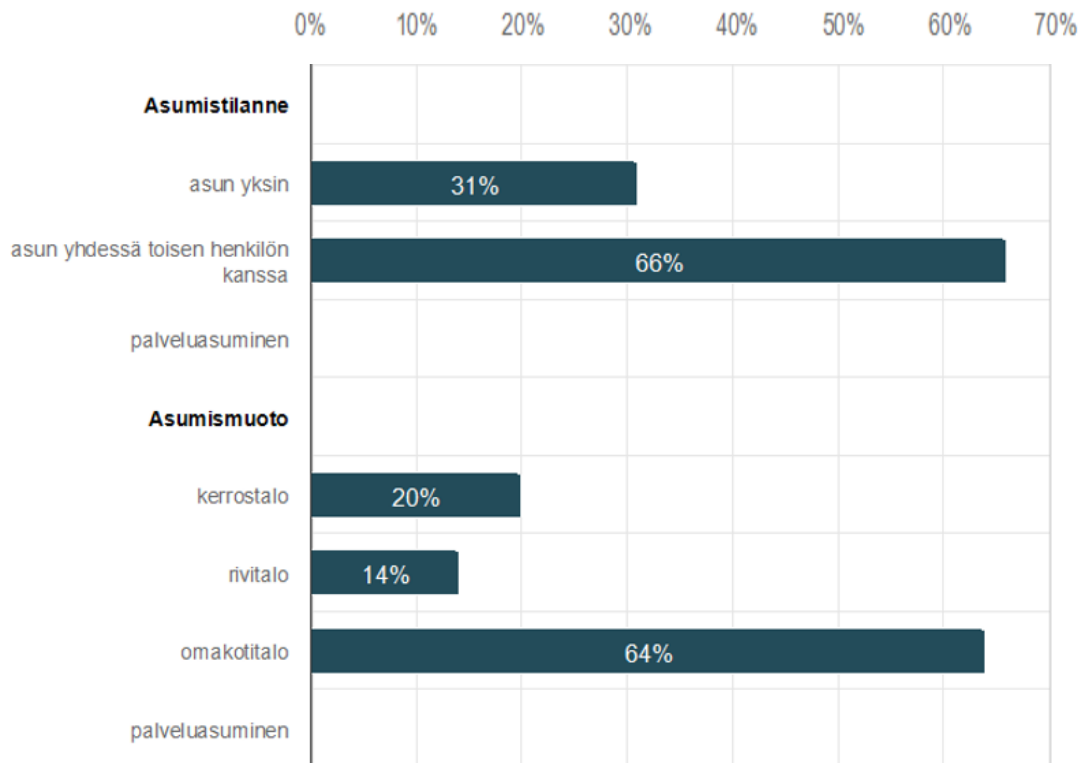
Vastaajien taustatietoja tarkasteltaessa on huomionarvoista, että lähes joka puolelta Loimaata saatiin kyselyyn vastauksia. Suurin osa vastaajista kertoi asuvansa keskusta-alueella (n. 44%), toiseksi suurin vastaajaryhmä löytyi Hirvikoskelta (n.18%) ja seuraavaksi Alastarolta (n. 14%). Loppuosa noin 24% vastaajista jakautui melko tasaisesti eri kylille (0,9-4,4%). Kaikilta kyliltä Orisuota lukuunottamatta vastaanotettiin vastauksia.

Kuva 2. Vastaajan taustatiedot: asuinalue.



Liikuntakyselyyn vastanneista suurimman osan asumistilanne on hyvin itsenäinen. Vastaajista n. 66% kertoi asuvansa yhdessä toisen henkilön kanssa ja vastaavasti yksin asuin hieman reilut 30% vastaajista. Suurin osa kyselyyn vastanneista asui omakotitalossa (n. 64%), ja toiseksi suurin osa kerrostalossa (n. 20%). Rivitalossa kertoi asuvansa n. 14% vastaajista, kun vain yksi kyselyyn vastaneista asui palvelutalossa.

Kuva 3. Vastaajan taustatiedot: asumistilanne ja asumismuoto.

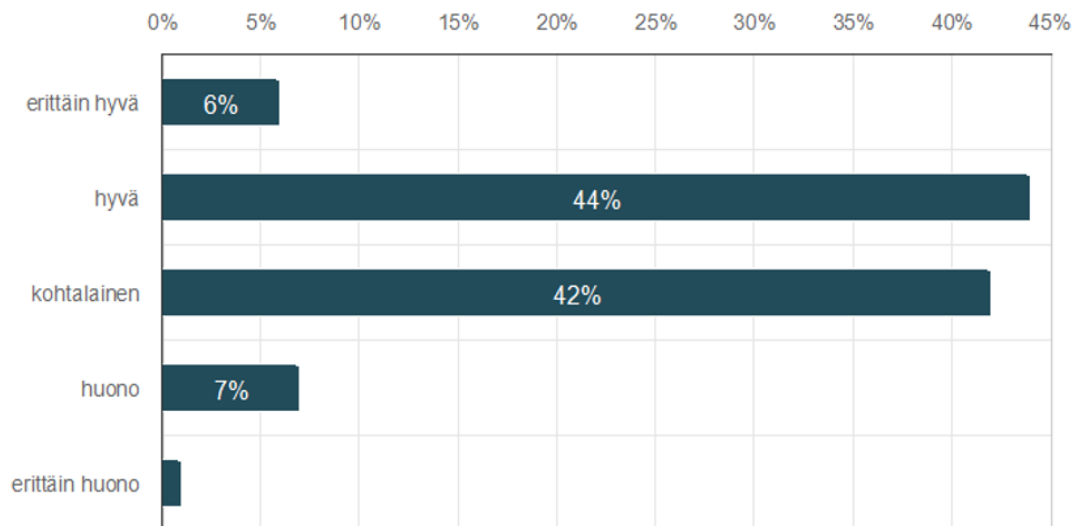


Vastaajien määrän, sukupuoli- ja ikäjakauman sekä vastaajien asuinpaikan puolesta voidaan todeta liikuntakyselyn antavan hyvää tietoa loimaalaisten ikäihmisten liikuntatottumuksista ja mielipiteistä liikunnan suhteen.

3. Terveys

Kysyttäessä vastaajien terveystilannetta osana liikuntakyselyä, suurin osa vastaajista (n. 44%) koki terveydentilanteensa hyväksi asteikolla 1-5. Hieman reilut 42% vastaajista kokivat terveydentilanteensa olevan kohtalainen, ja huonoksi tai erittäin huonoksi terveydentilansa koki yhteensä noin 8% vastaajista. Vain hieman vajaat 6% vastaajia koki terveydentilansa erinomaiseksi.

Kuva 4. Minkälainen terveystilanteesi on tällä hetkellä?

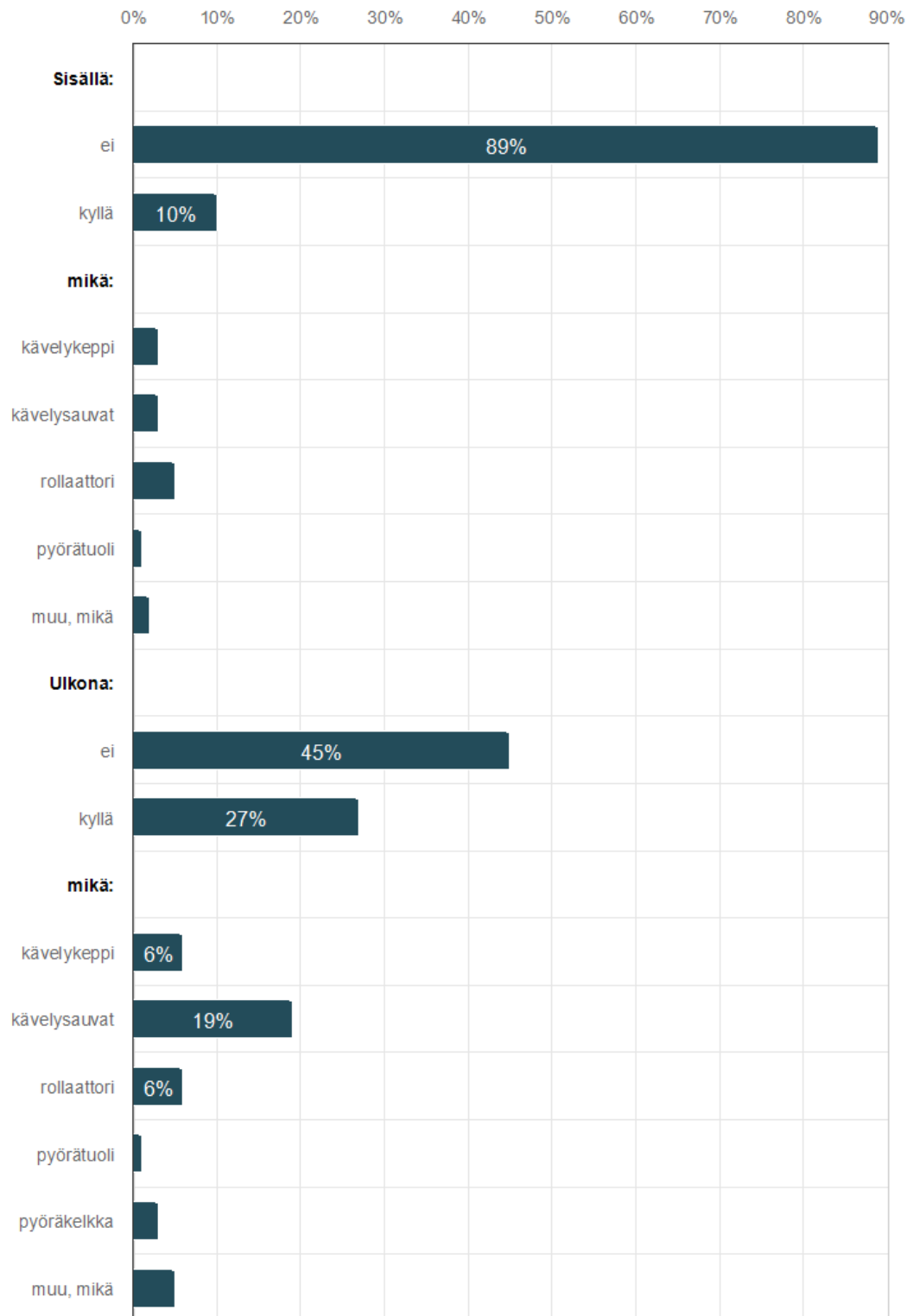


3.1. Apuvälineet

Liikuntakyselyn terveydentilaosiossa tiedusteltiin vastaajajukon apuvälineiden käyttöä sekä mahdollisia liikunnan harrastamista rajoittavia sairauksia.

Kyselyyn vastanneista vain hieman reilulla 10%:lla oli käytössään liikkumisen apuvälineitä sisällä liikuttaessa. Apuvälineistä tyypillisimpiä vastaajajoukossa oli rollaattori (5,2%), kävelykeppi (3,5%) sekä kävelysauvat (2,6%). Lisäksi käytössä oli pyörätuoli (0,7% vastaajista), kyynärsauvat ja kaide. Ulkona liikuttaessa vastaajista yli 27% ilmoitti käyttävänsä liikkumisen apuvälinettä, kun taas reilut 45% kertoi ettei tarvitse apuvälinettä ulkonakaan. Vastaajajoukossa tyypillisimpiä ulkona käytettäviä liikkumisen apuvälineitä olivat kävelysauvat (19,2%), kävelykeppi (6,1%), rollaattori (5,8%) ja pyöräkelkka (3,3%). Tämän lisäksi käytössä oli pyörätuoli, polkupyörä, sähköpyörä, sähkömopo, talvella potkukelkka ja lisäksi auto.

Kuva 5. Onko käytössäsi liikkumisen apuvälineitä?

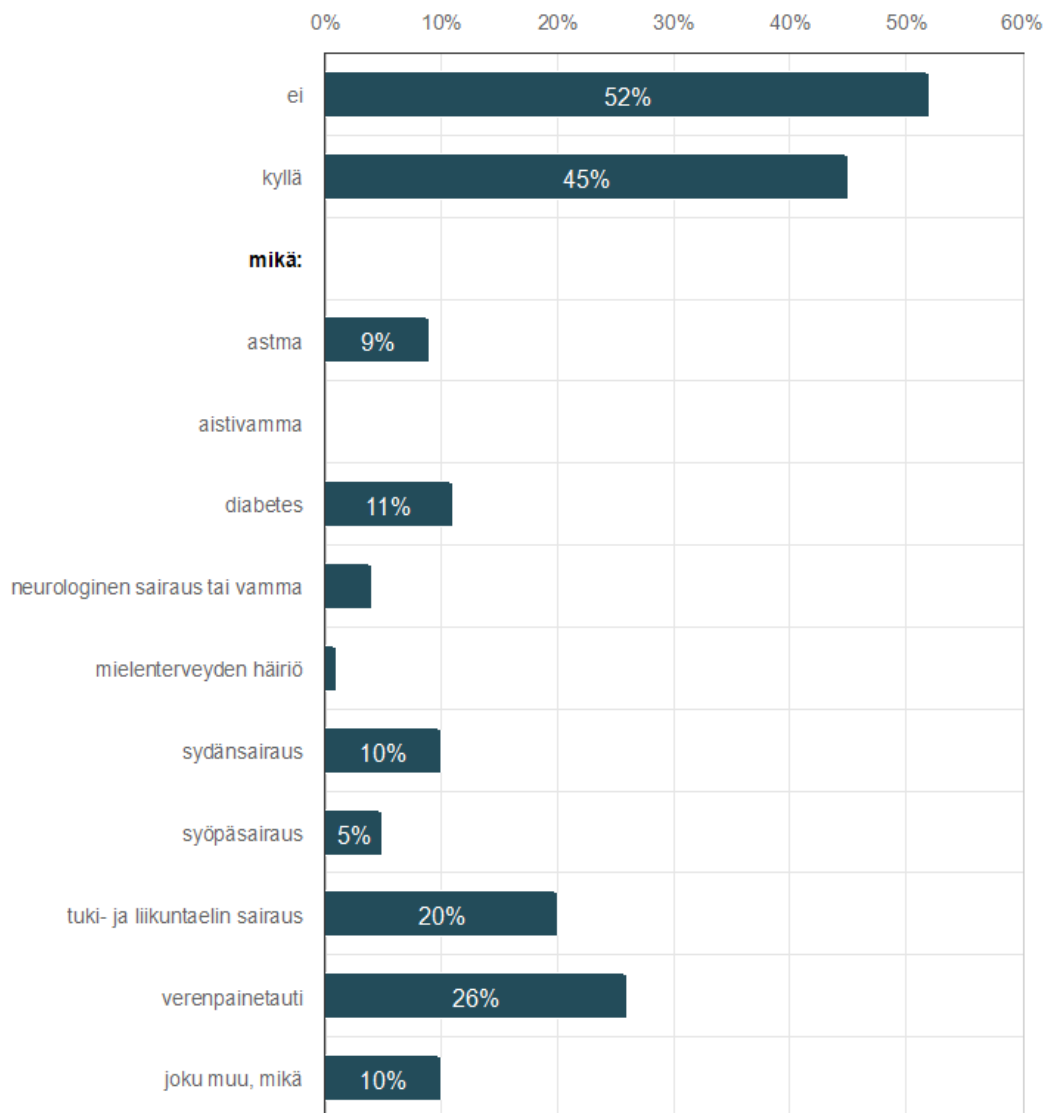


3.2. Liikunnan harrastamista rajoittavat sairaudet

Mahdollisten sairauksien osalta hieman reilu puolet (n. 52%) vastaajista kertoi ettei mikään sairaus rajoita liikunnan harrastamista. Vastaavasti noin 45% vastaajista kertoi sairastavansa jotakin liikuntaa rajoittavaa sairautta. Näistä vastaajajoukossa tyypillisimpiä olivat verenpainetauti (n.26%), tuki- ja liikuntaelinsairaudet (n.20%), diabetes (n.11%), sydänsairaudet (n.10%), astma (n.9%) ja syöpäsairaudet (n.5%). Näiden lisäksi vastatessa jokin muu (n.10% vastaajista) mainittiin mm. aistivamma, mielenterveydenhäiriöt, MS-tauti, parkinsonin tauti, reuma, alzheimerin tauti, hermostosairaus, epilepsia, migreeni, sokeus, hajusteyliherkkyys.

Terveystilakartoiuksesta voitaneen todeta, että suurin osa kyselyyn osanneista on varsin kohtuullisessa fyysisessä kunnossa ja liikkumaan pystytään osin apuvälineen avulla ja liikuntaa rajoittavista sairauksista huolimatta.

Kuva 6. Onko sinulla todettu jokin liikunnan harrastamista rajoittava sairaus?



4. Liikuntatottumukset

4.1. Liikuntamäärä

Ikääntyvillä ihmisillä liikunnan merkitys ja tarve kasvaa. Ikääntyminen tuo mukanaan monia muutoksia kehossa ja elimistössä, jotka huonontavat ikääntyvän toimintakykyä. Ikääntymisen muutoksiin kuuluvat, esim. lihasten heikentyminen ja surkastuminen (sarkopenia), luiden haurastuminen, hermoston toiminnan hidastuminen ja immuunijärjestelmän heikentyminen. Riittäväällä ja oikeanlaisella liikunnalla edellä mainittuja muutoksia voidaan kuitenkin huomattavasti vähentää ja hidastaa. Jos ihminen ei liiku, muutokset sen sijaan voimistuvat ja nopeutuvat.

Ikääntyvien naisten liikunnan tarve on hieman suurempi kuin miesten, koska naisten lihasvoima ja määrä ovat lähtökohtaisesti pienempi kuin miehillä. Fyysisellä aktiivisuudella ja lihasvoimaharjoittelulla voidaan parantaa liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa, mikä suojaa ikääntyviä kaatumiselta ja lonkkamurtumilta.

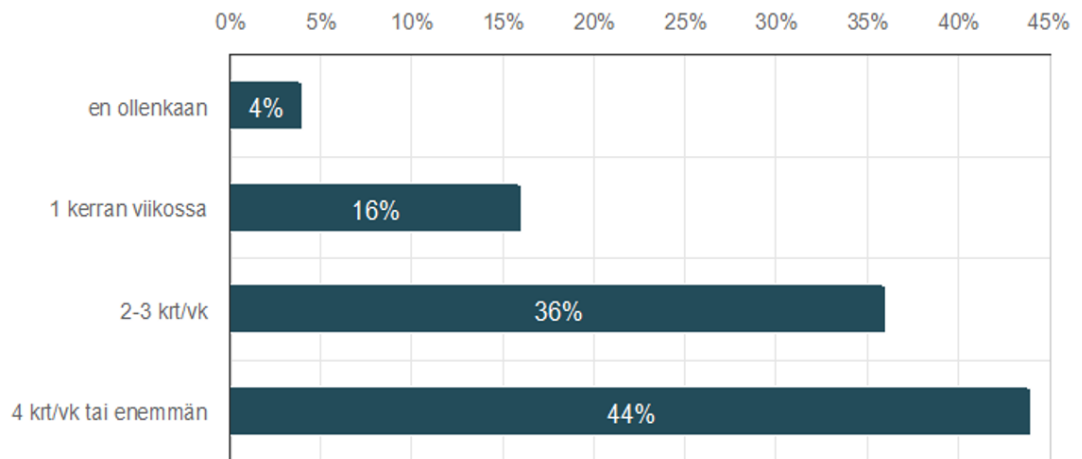
Ikääntyneiden fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta on annettu yksityiskohtaisia suosituksia, sillä liikkumisella on kansanterveydellisesti suuri merkitys. Liikuntasuosituksissa voima- ja tasapainoharjoittelun, kestävyys- ja notkeuden lisäksi liikkumattomuuden välttäminen on korostunut. Ikääntyneiden liikuntasuosituksia (UKK-instituutti 2022) painotetaan lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn ylläpitoon sekä kaatumisen ehkäisyyn.

Kuva 7: Liikuntasuositukset yli 65-vuotiaille, UKK-instituutti.



Yli 70-vuotiaiden liikuntakyselyssä liikunnan määrää tutkittiin kahdella eri kysymyksellä. Ensimmäisessä kysymyksessä vastaajia pyydettiin arvioimaan viikossa tapahtuvan vähintään puoli tuntia yhtäjaksoisesti kestävästä fyysisestä aktiivisuudesta määrää. Vastatuista vaihtoehdoista 4 kertaa viikossa tai enemmän (44,2%), mikä voi parhaimmillaan täyttää kansalliset terveystieteiden suositukset. Kohtuuliikkujia, 2-3 kertaa viikossa liikkuvia, oli 35,8% vastaajista. Kerran viikossa 30 minuutin yhtäjaksoinen liikuntasuoritus täytti 15,9 prosentilla vastaajista, ja 4,2% ilmoitti, ettei liiku 30 minuuttia yhtäjaksoisesti.

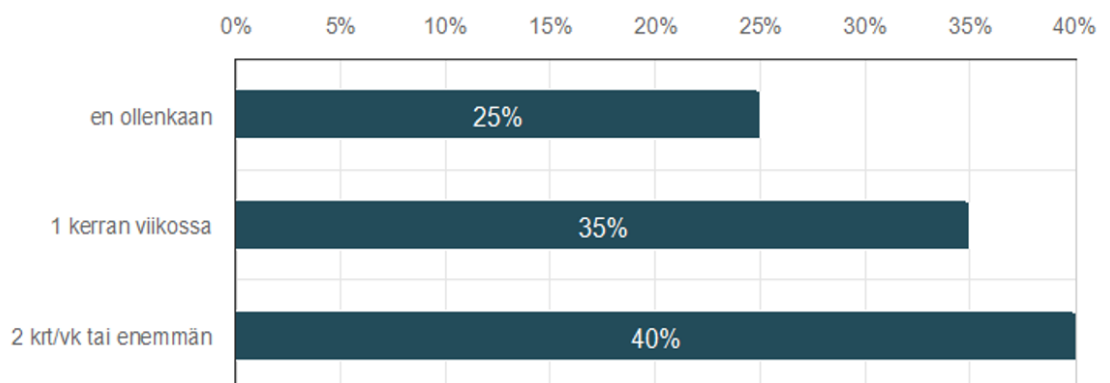
Kuva 8. Kuinka usein liikut yhtäjaksoisesti vähintään 30 minuutin ajan?



4.2. Lihaskunto- ja tasapainoharjoittelu

Toisessa liikunnan määrää tutkivassa kysymyksessä selvitettiin lihaskuntoa ja tasapainoa kehittävästä liikunnasta. Vastausvaihtoehdot kuvaavat kansallisia liikuntasuosituksia. Vastajajoukosta 40,4% teki 2 kertaa viikossa tai enemmän kansalliset liikuntasuositukset täyttävän vähimmäismäärän lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia.

Kuva 9. Kuinka monta kertaa viikossa harjoitat lihaskuntoa ja tasapainoa kehittävästä liikunnasta?



lääkärien liikuntasuositus korostaa lihasvoiman tärkeyttä ikääntyvillä. Suosituksessa todetaan, että voimaharjoittelua tulisi tehdä kaksi kertaa viikossa. Jalkojen lihasvoima on tärkeää ikäihmisen liikkumiskyvyn kannalta. Voimaa tarvitaan esim. tuolista seisomaan noustessa, portaita noustessa, sekä erilaisissa äkkilanteissa kuten liukastuessa. Voima ja tasapaino heikkenevät iän myötä, mutta sopivalla harjoittelulla näitä ominaisuuksia voidaan säilyttää tai jopa parantaa. Lihasvoima

kasvaa iäkkäänäkin silloin, kun harjoittelu toteutuu vähintään kaksi kertaa viikossa nousujohteisesti.

Ikäihmisten liikuntasuosituksissa tasapainoharjoittelua suositellaan tehtäväksi kolme kertaa viikossa. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80- vuotiaille, sekä heille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt tai he ovat kaatuilleet. Tasapaino ei ole erillinen ilmiö, vaan aina läsnä arkitoiminnoissa- ja askareissa. Tasapaino on taitoa pysyä pystyssä, sekä hallita asentonsa paikalla ja liikkeessä. Tasapainon säilyttäminen on hyvän toimintakyvyn ja turvallisen liikkumisen tärkeä edellytys. Iän mukana tasapaino huononee, kun siihen vaikuttavat ja sitä säätelevät tekijät, kuten keskushermoston toiminnat eri tasoille, tasapaino- ja tuntoaisti, näkö, kuulo ja alaraajojen vartalon lihasvoima, heikkenevät, reaktioaika pitenee ja ympäristöä koskeva huomiokyky ja tarkkaavaisuus vähenevät.

Kuva 10. Kunnan tasapainorata, Ikäinstituutti.

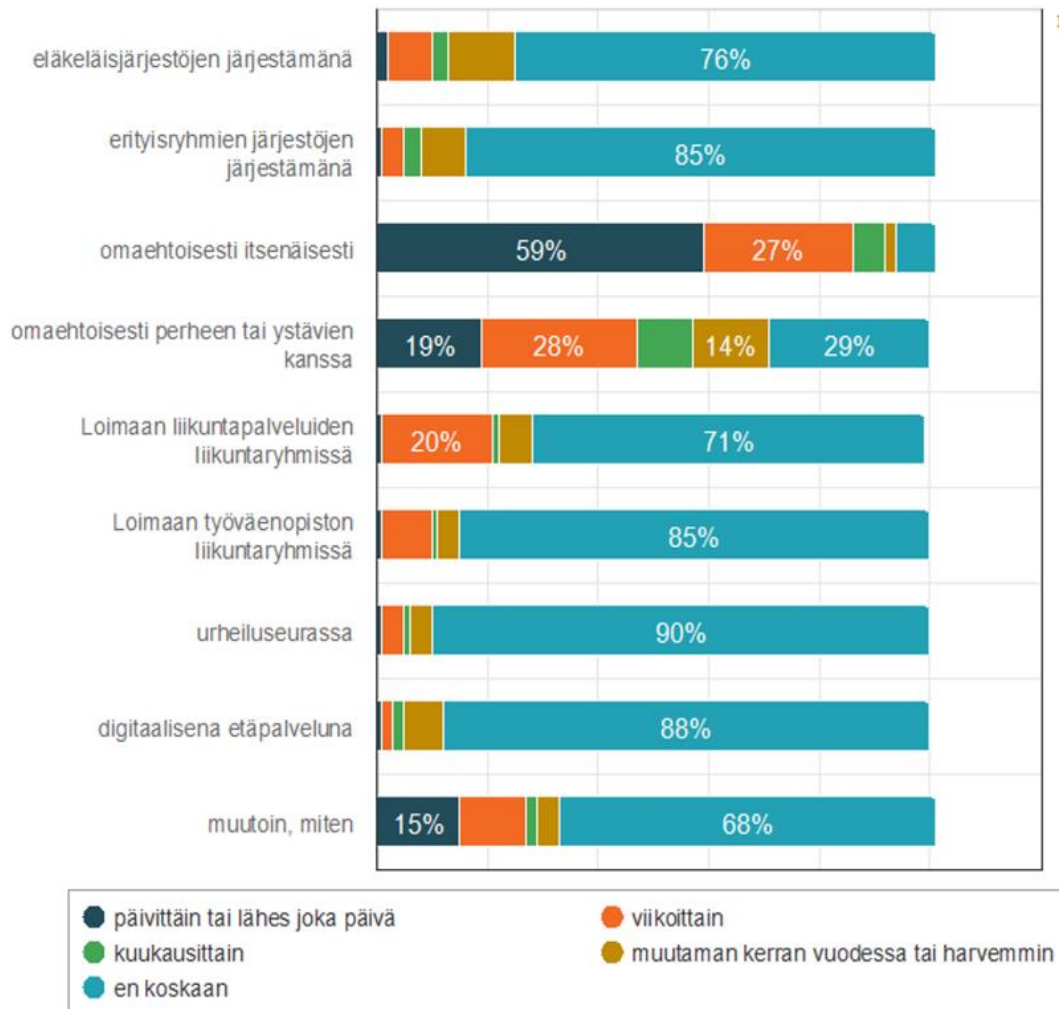


4.3. Liikkumisen monipuolisuus

Ikääntyessäkin tärkeintä on välttää liikkumattomuutta. Jokainen askel tai liike on tärkeä. Kun huomioidaan ikääntyvien liikuntasuositukset, niin monipuolinen liikunta ja harjoittelu nousee esiin. Liikuntakyselyssä 59% vastaajista ilmoitti liikkuvansa omaehtoisesti itsenäisesti päivittäin tai lähes joka päivä. Vastaajista 27% harrasti liikuntaa itsenäisesti viikoittain. Liikuntapalveluiden ryhmissä viikoittain liikkuvia oli kyselyn mukaan 20% vastaajista. Lisäksi viikoittain liikutaan Työväenopiston ja eläkeläisjärjestöjen järjestämissä ryhmissä. Digitaaliset etäpalvelut eivät ole kovin tuttuja tai niitä ei koeta mielekkäiksi.

Vapaissa vastauksissa korostui ulko- ja hyötyliikunta. Ulkoilu onkin monen iäkkään ihmisen rakkain harrastus. Ulkoilu on hyödyllistä terveystuuletusta ja ulkona liikkuminen parantaa liikkumisvarmuutta. Samalla se harjoittaa jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa, vahvistaa luustoa ja notkistaa niveliä. Ulkoilu vähentää sairauksien aiheuttamaa haittaa esimerkiksi vähentämällä kipua. Ulkoilu on iäkkään elämäntilannetta.

Kuva 11. Miten ja kuinka usein harrastat liikuntaa?



Kuva 12. Luontoliikunnan hyvää tekevä vaikutus.



Alla oleva kuva tiivistää kansalliset liikuntasuositukset yli 65-vuotiaille. Tärkeää on liikkua monipuolisesti ja harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa liikkuvuutta, lihasvoimaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa.

Kuva 13. Liikkumisen suositus yli 65- vuotiaalle selkokielellä, UKK-instituutti.



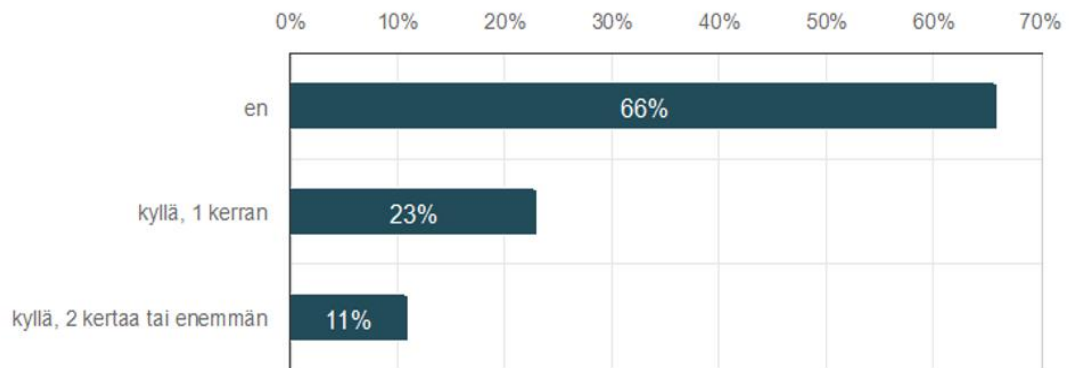
4.4. Kaatuminen ja kaatumisen pelon selvittäminen

Kaatuminen on iäkkäiden yleisin tapaturma. Kotona asuvista yli 65- vuotiaista henkilöistä, joka kolmas ja yli 80- vuotiaista joka toinen kaatuu vähintään kerran vuodessa. Aina kaatumisesta ei seuraa vammoja, mutta iän myötä ne ovat kohtalokkaampia. Ikääntymiseen liittyvien fysiologisten muutosten takia keho haurastuu eikä enää kestä kaatumista yhtä hyvin kuin nuorena. Pahimmillaan kaatumisesta voi seurata paljon inhimillistä kärsimystä, sekä toiminta- ja liikkumiskyvyn heikkenemistä. Liikkumiskyvyn ongelmat johtuvat usein heikentyneestä jalkojen lihasvoimasta ja tasapainosta, mikä altistaa myös kaatumistapaturmille. Tutkimusten mukaan voima- ja tasapainoharjoittelu on tärkein yksittäinen keino kaatumisten ehkäisyssä. Lihasvoimaa ja tasapainoa kannattaa parantaa vielä iäkkäänäkin.

Kaatumisiin voi liittyä myös pelkoa. Pelko kaatumisesta saattaa hankaloittaa päivittäisistä toiminnoista suoriutumista ja vähentää sosiaalista kanssakäymistä, heikentää toimintakykyä ja elämänlaatua sekä itsenäisen elämän edellytyksiä. Tämä johtaa kohonneeseen kaatumisvaaraan. Kaatumispelosta syntyykin helposti toimintakykyä heikentävä ja kaatumisvaaraa lisäävä noidankehä. Toimintakykyä ylläpitämällä voidaan vähentää kaatumisen pelkoa ja parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kaatumisen pelolla on vahva vaikutus. Kun ulos ei kaatumisen pelossa enää uskalla lähteä, yksinäisyys tai jopa masentuminen voi iskeä kaatumista arastelemaan vanhukseen. Takaraivoon jää kaatumisen pelko ja se voi kasvattaa ulko-oven kynnystä valtavan korkeaksi.

Liikuntakyselyn vastanneista 67,7% ei ollut kaatunut viimeisen vuoden aikana kertaakaan. Vastaajista 23% oli kaatunut kerran, kaksi kertaa tai enemmän oli kaatunut 11,2% vastaajista.

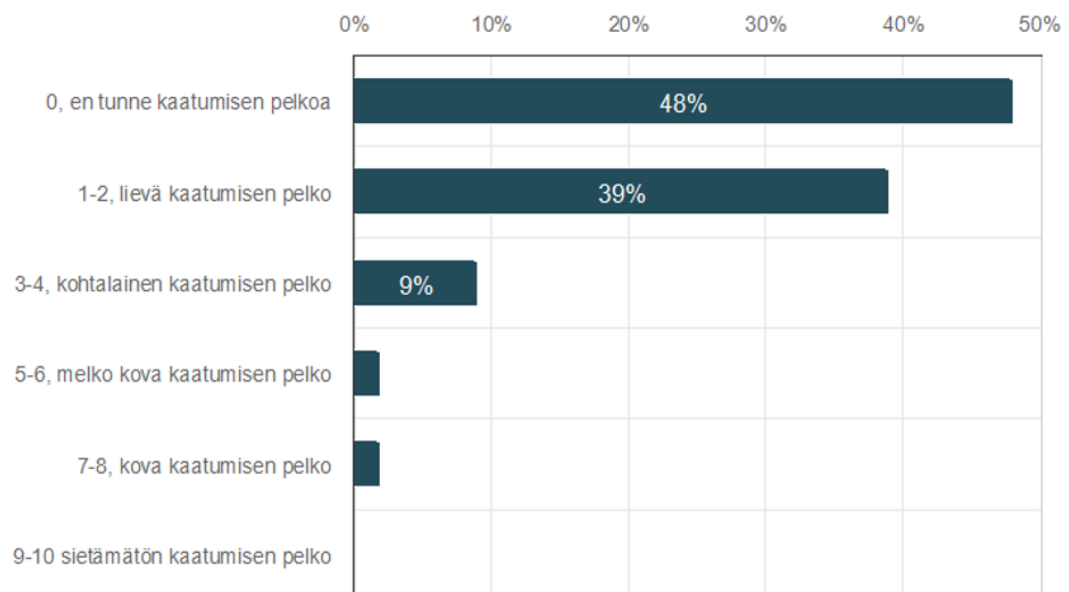
Kuva 14: Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana?



Tasapainon, sekä jalkojen lihasvoiman heikentymisen seurauksena liikkumiskyky heikkenee ja alttius kaatumisille lisääntyy. Ensimmäisen kaatumisen ehkäisy on tärkeää, sillä on todettu, että aiemmat kaatumiset ennustavat toistuvia kaatumisia. Ikääntyessä aistitoiminnot heikentyvät. Kaatumisriskin lisääntymiseen vaikuttavat erityisesti näkökyvyssä tapahtuvat muutokset. Näköaistilla on suuri merkitys tasapainon hallinnassa, ja lisäksi myös heikentynyt kuulo voi lisätä kaatumisvaaraa. Naiset ovat miehiä useammin huolissaan pystyssä pysymisestä ja iän karttuessa kaikkien ikäihmisten kaatumispelko yleensä lisääntyy. Kukin vanhenee tavallaan, mutta kaikki hyötyvät tasapainoharjoittelusta.

Yli 70-vuotiaille toteutetun liikuntakyselyn vastaajista lähes puolet, 47,6%, ei tuntenut kaatumisen pelkoa. Lievää kaatumisen pelkoa tunsivat 39% vastaajista, ja 9,1% vastaajista koki kohtalaista kaatumisen pelkoa. Vastaajista vain 1,9% tunsivat kovaa kaatumisen pelkoa, mutta sietämätöntä kaatumisen pelkoa ei vastaajista tuntenut kukaan.

Kuva 14. Pelkäätkö kaatumista? Kuvaile kaatumisen pelkoasi asteikolla 1-10.

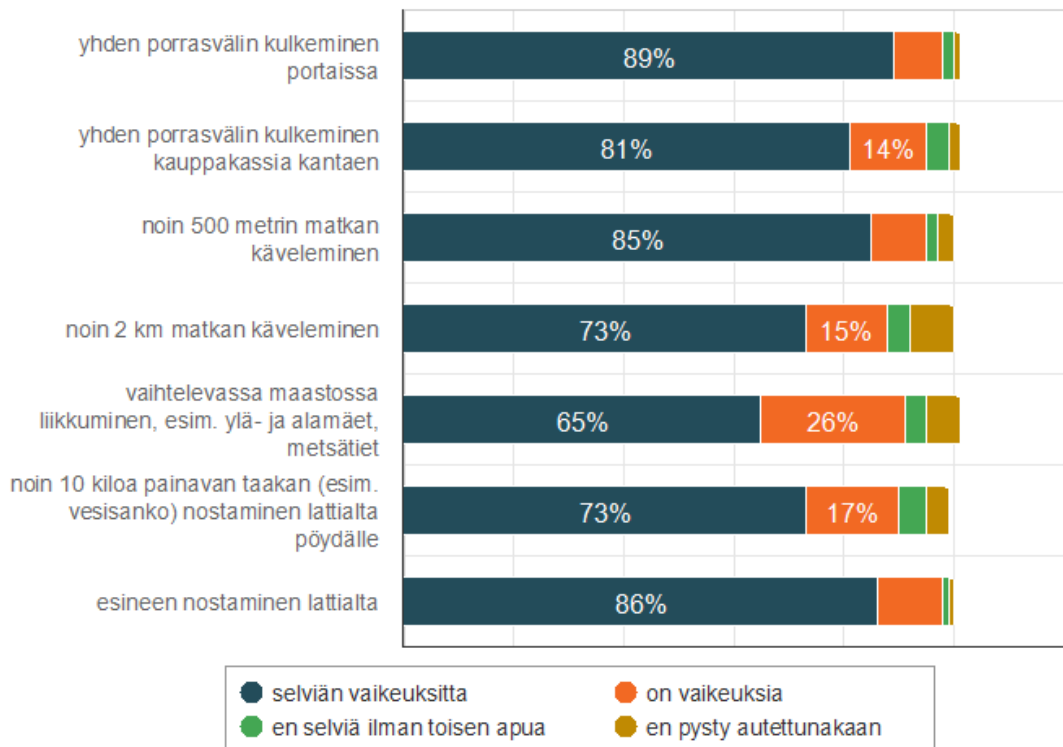


4.5. Arjen toiminnoista selviytyminen

Liikkumisvaikeudet ovat yleisiä iäkkäillä ihmisillä. Ennakoivia merkkejä, joiden tulisi kannustaa säännölliseen liikuntaharjoitteluun, ovat muun muassa tuolista nousemisen vaikeutuminen, ulkona liikkumisen väheneminen, ostoskärryihin nojaaminen kaupassa ja lisääntynyt väsyminen arjen askareissa. Arkitoiminnoista suoriutuminen vie myös enemmän aikaa kuin aiemmin. Ikäihmisten tasapaino ja jalkojen lihasvoima ovat tällöin usein alentuneet. Iäkkäiden fyysistä toimintakykyä voidaan mitata kirjallisilla kyselyillä, haastatteluilla ja havainnoinnilla sekä erilaisilla suoritustesteillä. Näillä menetelmillä saadaan erilaisia tietoja testattavan fyysisten toimintojen tasosta. Toimintakykyä voidaan mitata suoritustestein tai käyttäen itsearviointitestejä. Itsearvioinnin avulla on helppo huomata mitkä arjen toiminnot sujuvat hyvin.

Liikuntakyselyssä vastaajat antoivat itsearvioinnin liikkumiskyvystään. Vastaajien käsitys omista fyysisistä kyvyistä oli pääosin positiivinen. Kykyä kävellä puolisen kilometriä (esimerkiksi lähikauppaan) voidaan taajamissa pitää yhtenä edellytyksenä sille, että pystyy asumaan itsenäisesti kotona. Liikuntakyselyssä ensimmäisenä selvitettiin yhden porrasvälin kulkemista ja 89% vastaajista kertoi selviytyvänsä siitä vaikeuksista. Kun yhden porrasvälin kulkemiseen lisätään kauppakassi 14% vastaajista koki, että se tuottaa jonkin verran vaikeuksia, kun 81% vastaajista selvisi vaikeuksista. Vastaajista 85% kertoi selviytyvänsä noin 500 metrin matkan kävelemisestä. Matkan pidentyessä kahteen kilometriin vastaajista 73% selvisi vielä vaikeuksista, mutta 15% koki, että matka tuotti vaikeuksia. Kun liikkuminen siirtyy maastoon tai metsäteille (ylä- ja alamäet, metsätiet, epätasainen alusta) oli vastauksissa selkeästi hajontaa. Kyselyyn vastanneista 26% koki että, liikkumisessa on vaikeuksia, mutta 65% vastaajista kertoi selviävänsä maastossa liikkuen vaikeuksista. Pääosin kyselyn tulos arjen toiminnoista selviämiseen oli positiivinen, tähän lukeutui myös esineen nostaminen lattialta tai noin 10 kiloa painavan taakan nostaminen.

Kuva 15. Miten selviydyt seuraavista toiminnoista?



5. Liikkumista rajoittavat tekijät

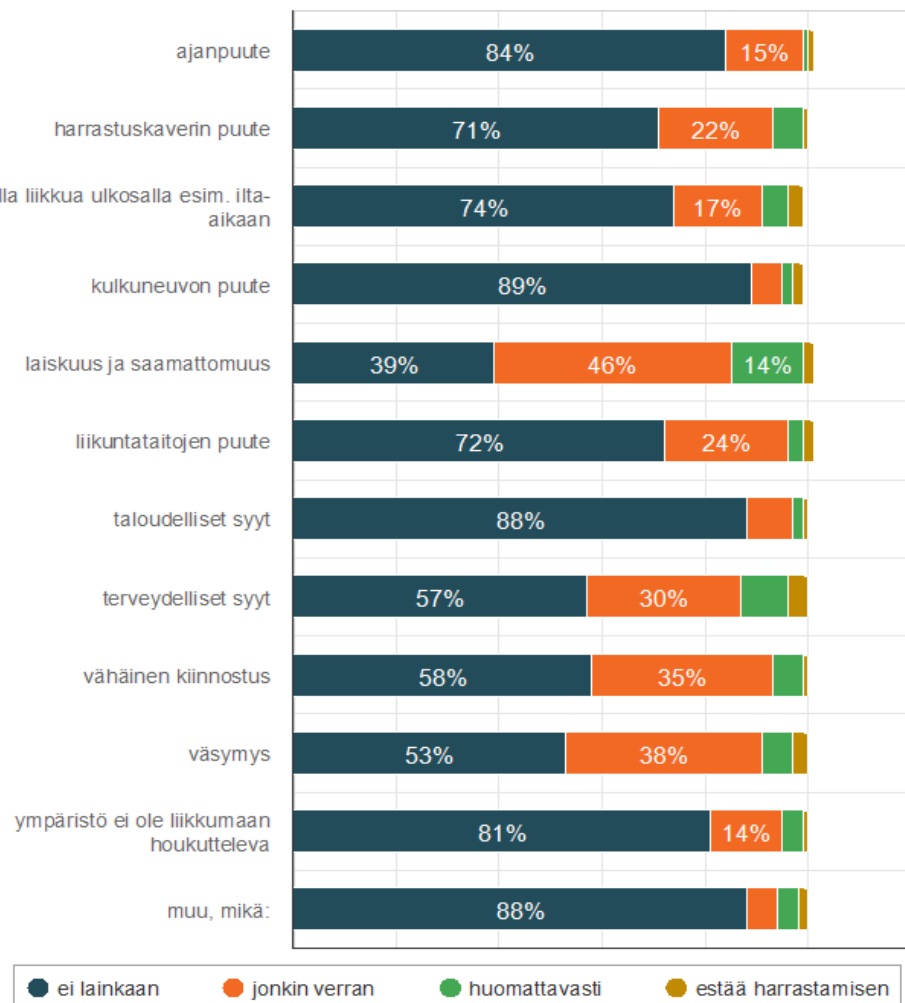
Liikuntakyselyssä selvitettiin, mitkä tekijät rajoittavat ikääntyvien liikunnan harrastamista, sekä kuinka paljon erilaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät rajoittavat liikkumista. Kysymys sisälsi monivalintavaihtoehtoja, mutta myös avoimen vastauksen mahdollisuuden.

5.1. Sisäiset tekijät

Sisäisillä esteillä tarkoitetaan oman päätöksenteon ulottuvissa olevia yksilöllisiä tekijöitä. Henkilökohtaisia, yksilön persoonallisia käsityksiä ja ajatuksia liikuntaa koskevista tekijöistä kutsutaan sisäisiksi tekijöiksi. Liikunnan esteet voidaan määritellä myös yksilöllisiksi esteiksi, joita ovat terveydelliset esteet, yksinäisyys, pelot, tiedon, ajan tai kiinnostuksen puute. Sisäisistä tekijöistä vastaajien liikunnan harrastamista vaikeuttivat eniten laiskuus ja saamattomuus (46%), väsymys oli toiseksi suurimpana esteenä (38%). Vastaajista 38% ilmoitti esteeksi vähäisen kiinnostuksen liikkumiseen, ja terveydelliset syyt olivat 30%:n esteenä. Terveydelliset syyt vaikuttavat luonnollisesti melko paljon ikäihmisten liikuntamahdollisuuksiin ja liikunta- tapoihin.

Yksin asuminen ja sosiaalinen eristyneisyys estävät liikunnan harrastamisen. Sairaudet heikentävät liikunta- ja toimintakykyä estäen useimmiten ikääntyneillä ihmisillä liikunnan harrastamisen. Liikuntakykyä haittaava sairaus, kuten esimerkiksi astma, aivohalvaus, diabetes sekä sydän- ja verisuonisairaudet. Sairauksiin läheisesti liittyvät kaatumisen ja loukkaantumisen pelot estävät iäkkäiden ihmisten liikuntaa.

Kuva 16. Sisäiset tekijät: Estääkö jokin seuraavista tekijöistä liikunnan harrastamista?

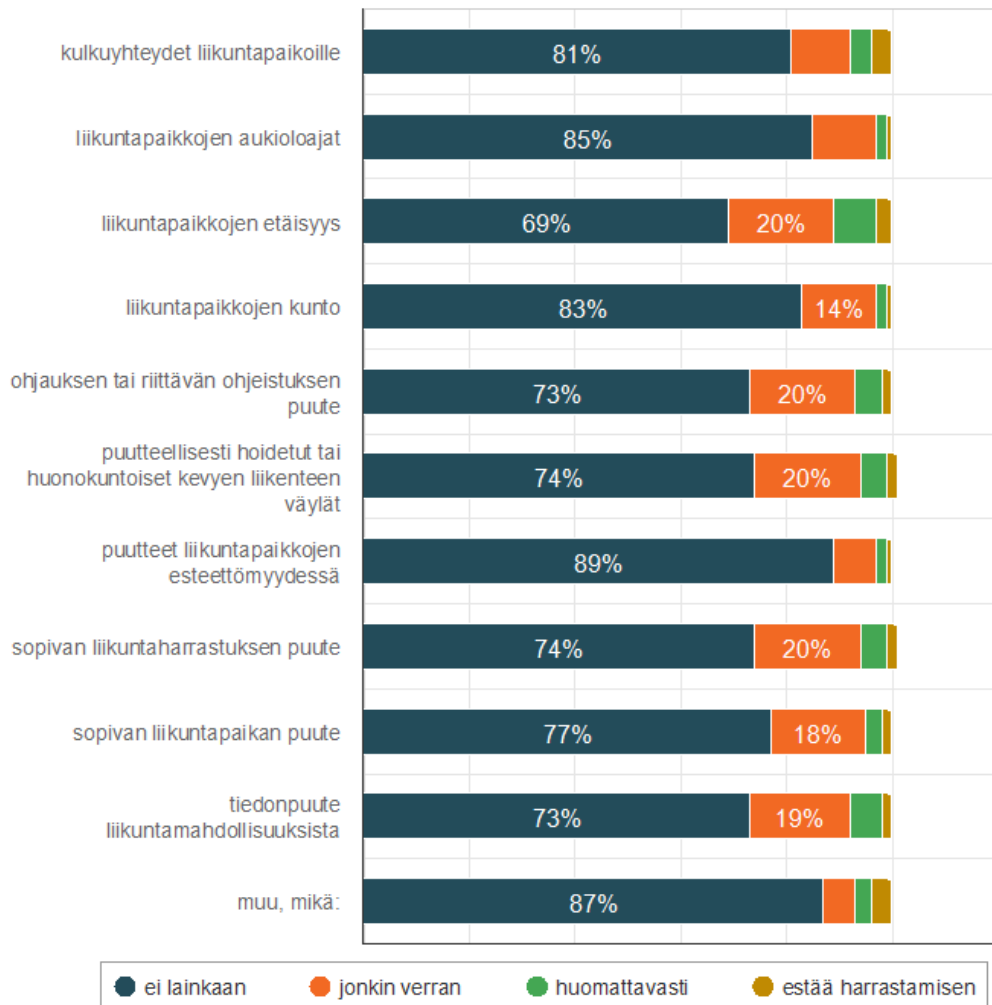


5.2. Ulkoiset tekijät

Ulkoiset tekijät ovat sellaisia, joihin ei ole mahdollista vaikuttaa suoraan omalla päätöksenteolla. Ympäristöstä, yhteiskunnasta ja yhteisöstä tulevat liikunta-aktiivisuutteen vaikuttavat ulkoiset tekijät. Niiden merkitys erillisinä on harvoin yksiselitteinen, mutta esimerkiksi yhteiskunnallisten ratkaisujen avulla ympäristöstä johtuvia vaikutuksia voidaan joko lisätä tai vähentää.

Ulkoiset tekijät eivät nousseet kyselyssä liikkumista rajoittaviksi tekijöiksi kuten sisäiset. Liikuntapaikkojen etäisyys, ohjauksen tai riittävän ohjeistuksen puute, sopivan harrastuksen puute, puutteellisesti hoidetut tai huonokuntoiset kevyen liikenteen väylät olivat 20%:lla vastaajista jonkin verran esteenä liikunnan harrastamiselle. Katujen liukkaudella, valaistuksen puutteella, maaston muodoilla, rakennusten sijainnilla ja esteellisyydellä on enemmän liikunta-aktiivisuutta vähentävä kuin edistävä merkitys. Suomessa pitkä ja pimeä talvi rajoittaa tai voi jopa estää ulkona liikkumisen, erityisesti ikäihmisten kohdalla. Avoimissa kysymyksissä liikunnan esteeksi nousi ikääntyneillä omat terveyteen liittyvät ongelmat ja heikko itse koettu terveyden tila, sekä yksinäisyys.

Kuva 17. Ulkoiset tekijät: Estääkö jokin seuraavista tekijöistä liikunnan harrastamista?



6. Liikkumista lisäävät tekijät

Liikuntakyselyssä pyrittiin lisäksi selvittämään mitkä tekijät kohderyhmässä vaikuttavat positiivisesti liikuntakäyttäytymiseen ja lisäävät liikunnan harrastamista.

6.1. Päivittäisen liikkeen lisääminen

Vastaajia pyydettiin avoimesti kertomaan, mitkä konkreettiset asiat lisääisivät eniten heidän päivittäistä liikkumistaan, mikä houkuttelee liikkumaan? Uimahalli ja kuntosali olivat tavalla tai toisella toistuvia teemoja, niissä korostui positiivisena asiana pitkät aukioloajat. Ilmaiset liikuntapalvelut tai edullisemmat maksut lisääisivät myös liikunnan harrastamista. Suurin osa vastaajista katsoi ryhmäliikunnan olevan ratkaisu liikunnan lisäämiseen. Lisäksi valaistuksen lisääminen varsinkin haja-asutusalueella, levähdyspenkit kävelyreittien varrelle, sekä kevyen liikenteen ja pururatojen parempi kunto, kannustaisivat liikunnan lisäämiseen. Luontoliikunnassa turvallisuutta luovat ympäristön ja alustan esteettömyys, selkeät opasteet, sekä riittävä valaistus.

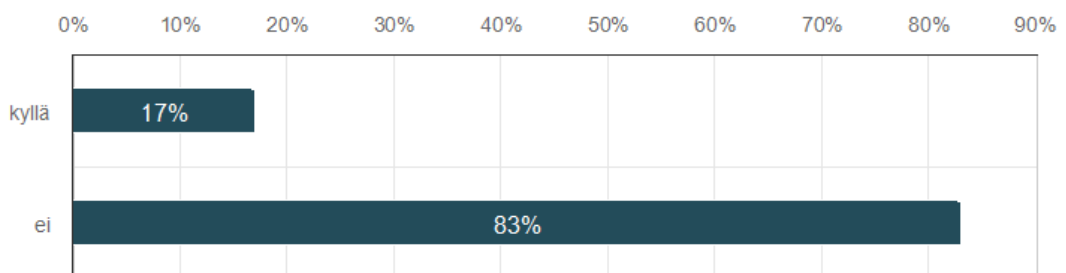
Merkittävä osa vastaajista kuitenkin myös koki, ettei keinoja liikunnan lisäämiseen ole, mikäli oma innostus ei riitä. Monet vastaajista myös kokivat, että he liikkuvat nykyisellään jo tarpeeksi.

6.2. Kutsutaksi

Kutsutaksi on kaikille avointa palveluliikennettä Loimaan sisällä. Kyydistä peritään linja-autoliikenteen taksaan perustuva maksu. Ajettava reitti määräytyy kyytiin tulossa olevien mukaan. Asiointiaika on n. 2-2,5 tuntia. Linjat ajetaan tiistaisin ja perjantaisin.

Liikuntakyselyn osana tiedusteltiin, käyttäisikö kohderyhmä kutsutaksia, mikäli tällä pääsisi liikuntapalveluiden äärelle. Kutsutaksille ei vastaajien mielestä ole tarvetta, sillä peräti 83,4% ei käyttäisi taksia, mikäli sillä pääsisi myös uimahalliin.

Kuva 18. Mikäli Loimaalla olisi kutsutaksi, jolla pääsisi uimahalliin, käyttäisitkö palvelua?



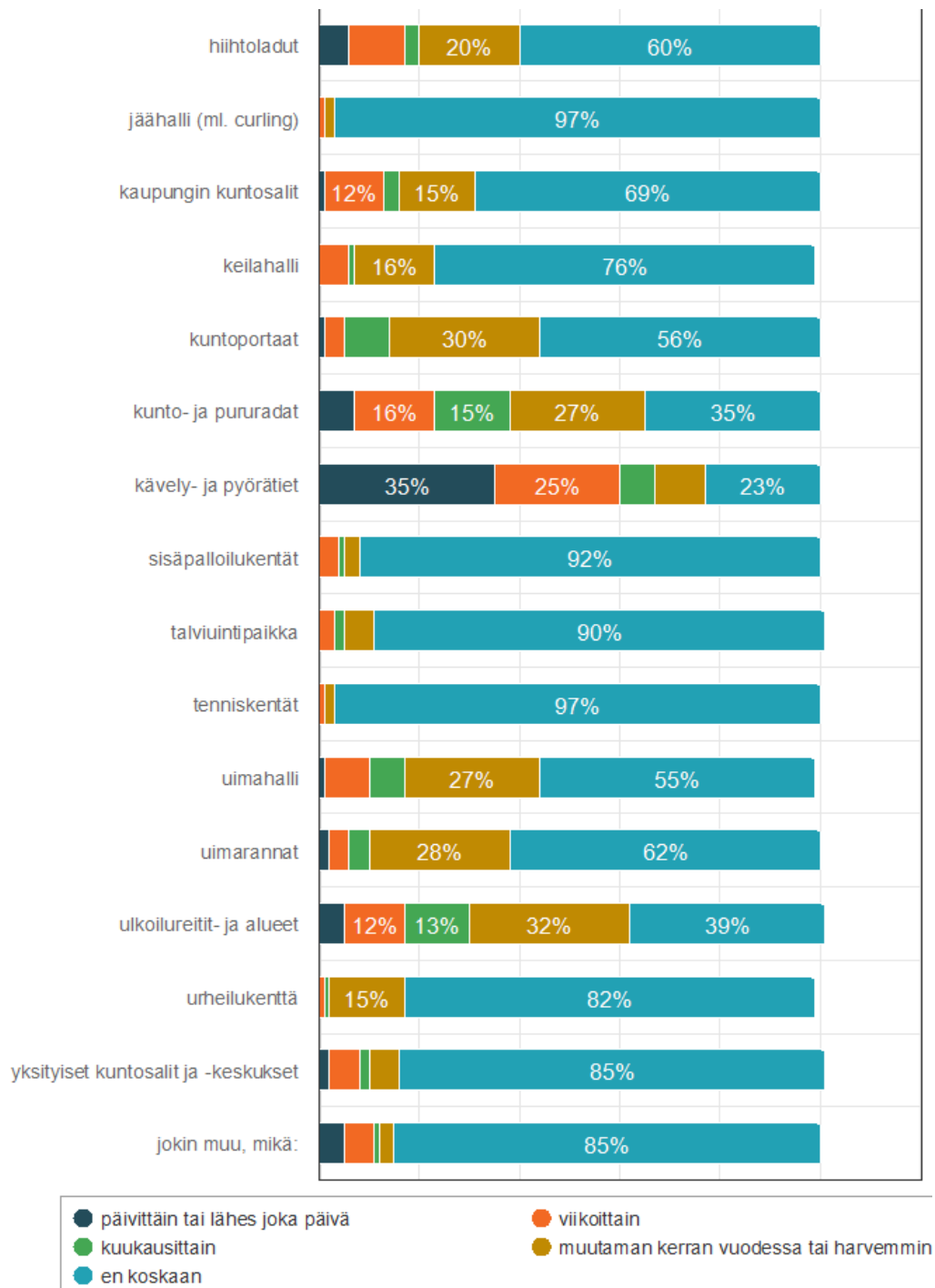
6.3. Liikuntapaikkojen hyödyntäminen

Kyselyssä tiedusteltiin, kuinka usein vastaajat käyttävät Loimaan kaupungissa sijaitsevia liikuntapaikkoja. Valtakunnallisen tutkimuksen tavoin, myös Loimaalla selvästi eniten käytetty liikuntapaikka on kevyen liikenteen väylät, joita 35% vastaajista käytti päivittäin tai lähes päivittäin. Seuraavaksi suosituimpia liikuntapaikkoja olivat ulkoilureitit ja -alueet, kunto- ja pururadat, sekä uimahalli. Vastaajat saivat monivalintakysymyksen lisäksi avoimessa kohdassa

kirjata muita käyttämiään liikuntapaikkoja. Esille nousi luontoliikkuminen Harjureitillä kesällä ja talvella, sekä palvelutalojen kuntosalit ja ulkokuntoliikuntalaitteet keskuksissa.

Liikuntaympäristön suunnittelussa tulee huomioida kaikille sopivat lähtökohdat, joilla mahdollistetaan yhdenvertainen, rajoittamaton ympäristö toimia ja liikkua. Esteetön ympäristö motivoi ja innostaa liikkumaan sekä lähtemään ulos. Liikuntapaikkojen helppo saavutettavuus lisää ikääntyneiden motivaatiota käyttää niitä. Kävellessä tai julkisilla paikalle mentäessä esteettömyys on tärkeä tekijä siihen, että paikan päälle pääsee myös liikuntarajoitteinen tai apuvälinettä käyttävä henkilö. Ympäristön riittävä valaistus, sekä selkeät opasteet paikan päällä helpottavat liikuntapaikkojen saavutettavuutta ja luo turvallisuuden tunnetta liikkumiseen.

Kuva 19. Kuinka usein käytät Loimaalla sijaitsevia liikuntapaikkoja?



7. Kaupungin liikuntapalvelut

Liikuntakyselyn yhtenä osana selvitettiin kohderyhmän tyytyväisyyttä ja arviota kaupungin tarjoamien ja ylläpitämien liikuntapalveluiden ja liikuntapaikkojen osalta. Vastaaja arvioi tyytyväisyyttään asteikolla 1-5 erittäin hyvä – erittäin huono. Arvio 3 kohtalainen näyttäytyi vastattavan, mikäli vastaajalla ei ollut mielipidettä tai ei käyttänyt palvelua. Tämä on huomioitu vastauksien tulkinnessa.

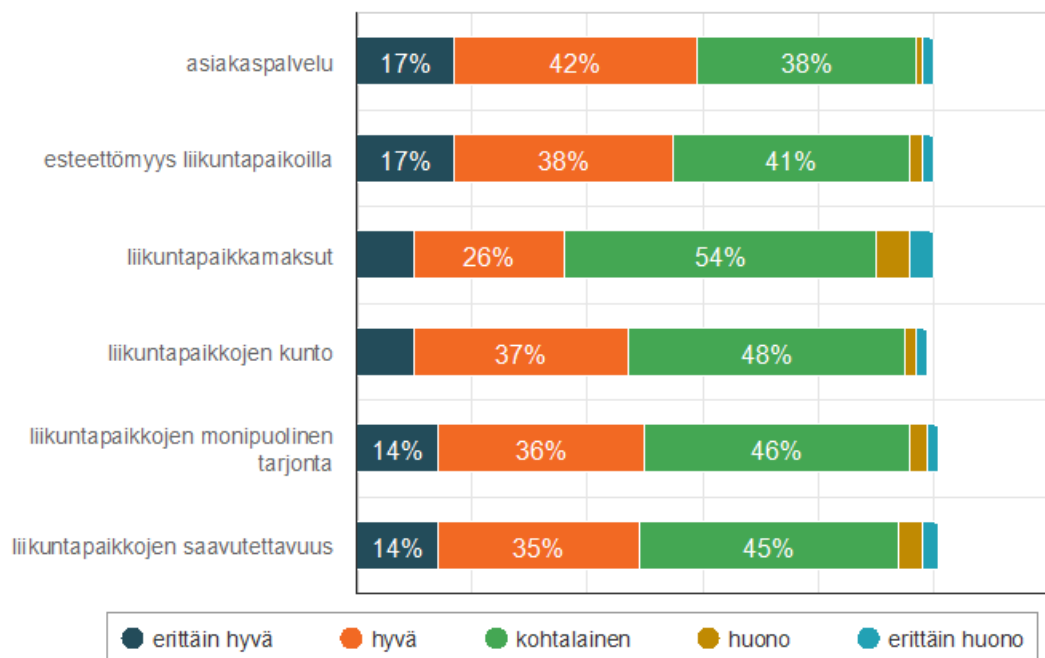
7.1. Liikuntapaikat

Liikuntakyselyn yhtenä tavoitteena oli selvittää vastaajien tyytyväisyyttä kaupungin liikuntapaikkoihin. Arvioinnin kohteena olivat seuraavat osa-alueet:

- liikuntapaikkojen monipuolinen tarjonta
- liikuntapaikkojen saavutettavuus
- liikuntapaikkamaksut
- asiakaspalvelu
- esteettömyys liikuntapaikoilla
- liikuntapaikkojen kunto

Kyselyn perusteella vastaajat olivat varsin tyytyväisiä liikuntapaikkoihin, sillä yli puolet vastaajista olivat erittäin tai hyvin tyytyväisiä asiakaspalveluun ja esteettömyyteen. Tätä voidaan pitää jopa pienenä yllätyksenä, koska arvioita antanut kohderyhmä olivat ikäihmiset, jotka usein nostavat esiin esteettömyyden toteutumisen. Liikuntapaikkojen saavutettavuuteen ja kuntoon sekä tarjontaan oltiin myös pääosin tyytyväisiä. Liikuntapaikkojen maksut sen sijaan aiheutti mielipiteissä selkeämmin hajontaa.

Kuva 20. Kuinka tyytyväinen olet kaupungin liikuntapaikkoihin?



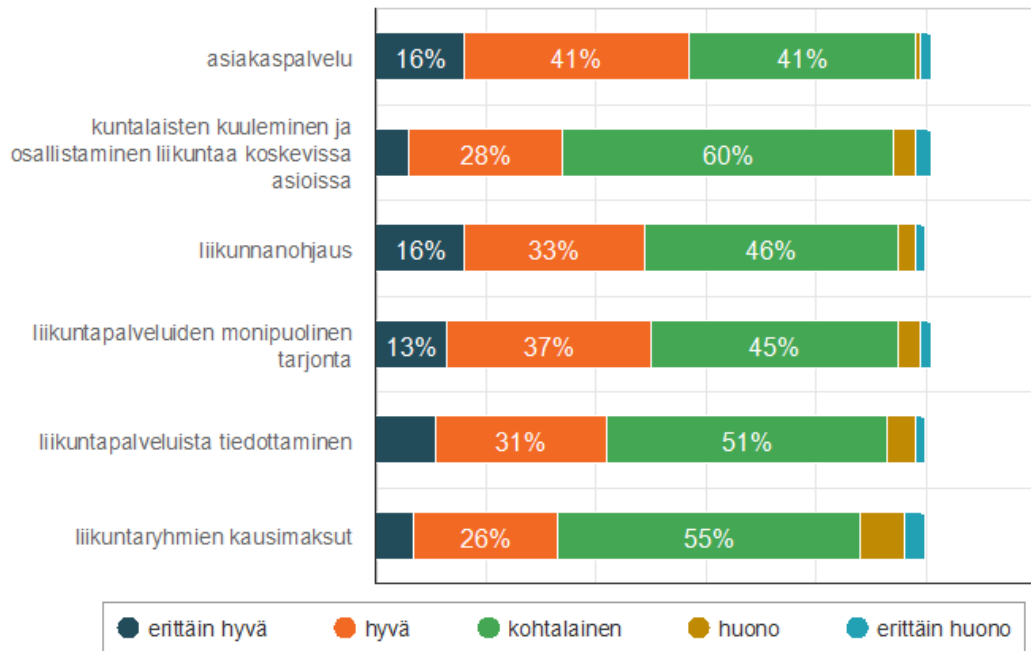
7.2. Liikuntapalvelut

Liikuntapaikkojen tavoin kyselyssä selvitettiin vastaajien tyytyväisyyttä kaupungin liikuntapalveluihin. Arvioinnin kohteena olivat seuraavat osa-alueet:

- asiakaspalvelu
- kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntaa koskevissa asioissa
- liikunnanohjaus
- liikuntapalveluiden monipuolinen tarjonta
- liikuntapalveluista tiedottaminen
- liikuntaryhmien kausimaksut

Kyselyyn vastanneet olivat hyvin tyytyväisiä liikuntapalveluiden asiakaspalveluun (57%), sekä monipuoliseen liikuntatarjontaan (50%) ja liikunnanohjaukseen (49%). Sen sijaan liikuntaryhmien kausimaksut, liikuntapalveluista tiedottaminen sekä kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntaa koskevissa asioissa erottuivat kohtalaisena palveluina. Liikuntakyselyn itsessään voidaan jo todeta olevan yksi keino kuulla kuntalaisten mielipiteitä liikunta-asioissa. Viestinnän ratkaisuja tulee jatkossa arvioida kohderyhmää paremmiksi ja samoin kausimaksut pitää kohtuullisella tasolla liikuntapalveluiden mahdollistamiseksi matalalla kynnyksellä.

Kuva 21. Kuinka tyytyväinen olet kaupungin liikuntapalveluihin?



7.3. Ikäihmisten huomioiminen liikuntapalveluissa

Kaupungin liikuntapalveluihin liittyen kohderyhmältä kysyttiin vielä avoimena kysymyksenä, kuinka ikääntyneet voitaisiin huomioida paremmin liikuntapalvelujen järjestämisessä.

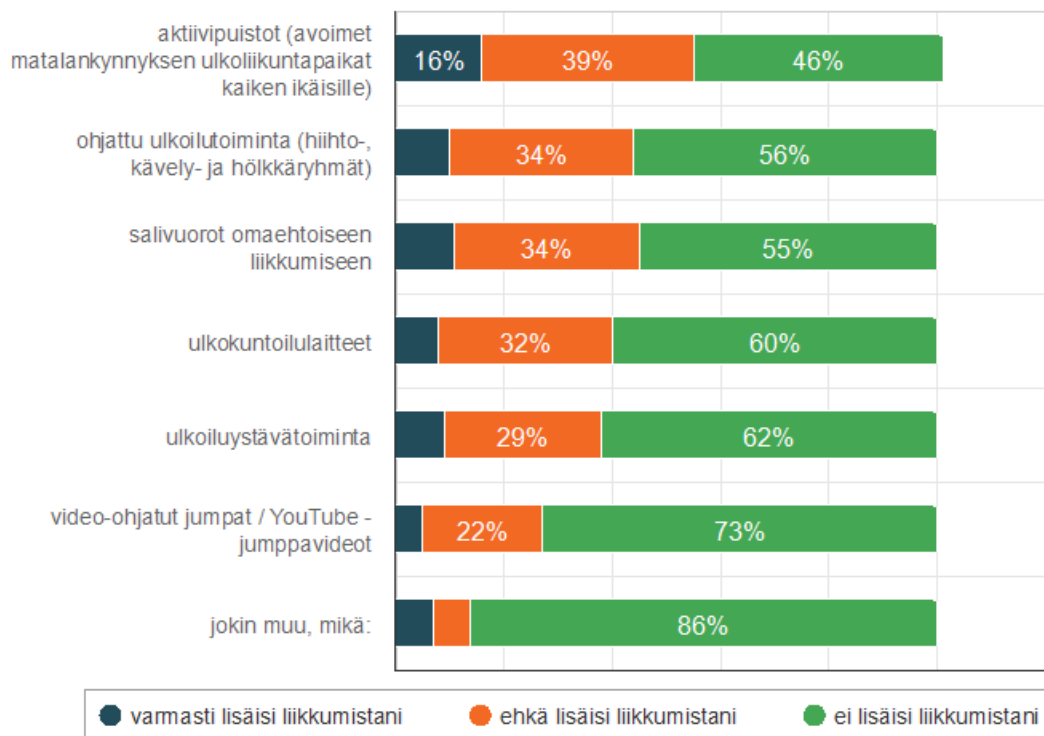
Merkittävä osa vastauksista liittyi liikuntapalveluiden saavutettavuuteen. Suuri osa vastaajista toivoi liikuntapalvelua lähemmäksi, esimerkiksi ulkoliikuntapaikkoja ja ohjattua ulkoilutoimintaa. Lisäksi toivottiin salivuoroja omatoimiseen liikkumiseen sekä alennettuja tai ilmaisia vuoroja uimahalliin sekä kunto- ja voimailusaliin.

Ikäihmisten tulisi myös huomioida rakentamisessa, kaavoituksessa, liikennesuunnittelussa ja ympäristöhoidossa. Tie- ja katujärjestelyjen sekä teiden talvikunnossapidon tulisi olla liikuntaesteisille sopivia ja julkiset tilat tulisi tehdä aidosti esteettömiksi. Kulkuväylien varsilla ja puistoissa tulisi olla tarpeeksi levähtämiseen ja ajan viettämiseen sopivia penkkejä.

7.4. Liikkumista lisäävät palvelut ja toimenpiteet

Kyselyssä vastaajilta tiedusteltiin heidän näkemystään liikkumista lisäävistä palveluista ja toimenpiteistä. Vastaajista jopa 39%, kertoi, että aktiivipuistot tai avoimet matalan kynnyksen ulkoliikuntapaikat lisäävät heidän liikkumistaan. Ohjattu ulkoilutoiminta, sekä salivuorot omatoimiseen liikkumiseen, sekä ulkokuntolaitteet lisäävät yli 30 prosentilla vastaajista omatoimista liikkumista. Ulkoiluystävätoiminnalla näyttäisi olevan suuri merkitys liikkumisen lisäämisessä, sillä ulkoiluystävä nousi vahvasti esiin kysymyskohdan avoimissa vastauksissa. Liikunnan sosiaalinen merkitys korostuukin ikäihmisten kohderyhmässä, yhdessä on mukavampi ja turvallisempi lähteä liikkeelle.

Kuva 22. Mitkä palvelut tai toimenpiteet lisäävät liikkumistasi?

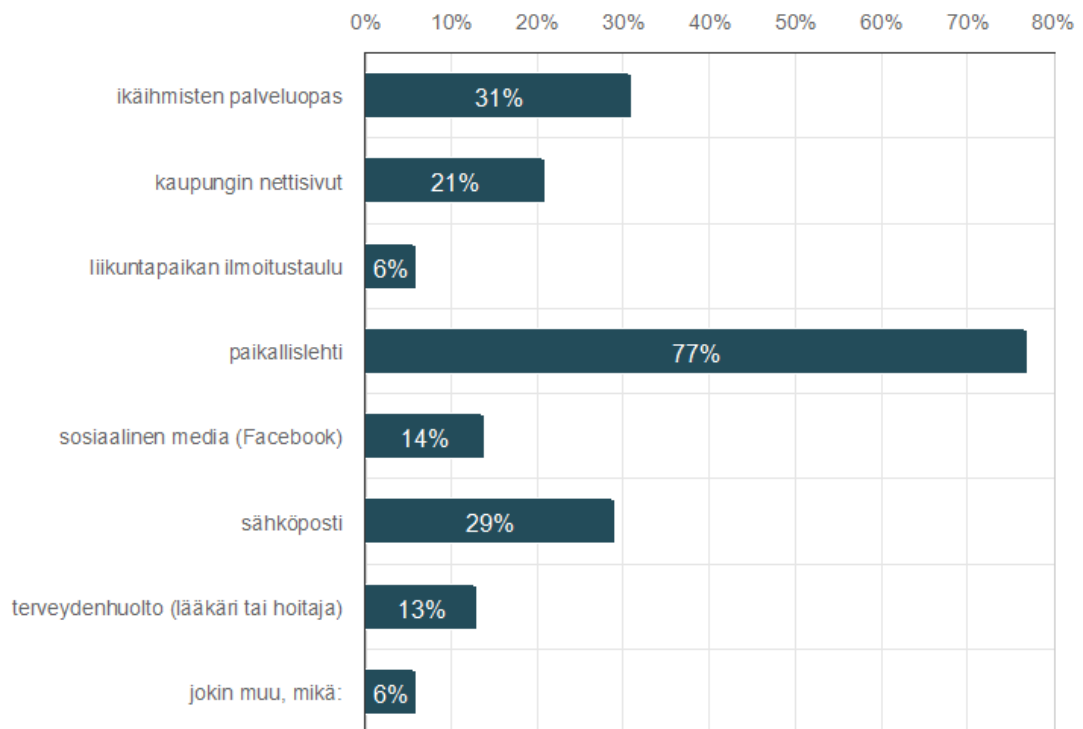


7.5. Liikuntapalveluiden viestintä

Kyselyn kohderyhmältä tiedusteltiin, miten tieto liikuntapalveluista ja tarjonnasta tavoittaisi heidät parhaiten.

Vastaajista selvästi suurin osa, 77%, haluaisi saada tietoa liikunnasta ja liikuntatapahtumista paikallislehdestä. Toiseksi suosituin vaihtoehto oli ikäihmisten palveluopas. Sosiaalinen media tavoittaa vain 14% kyselyyn vastanneista, kaupungin nettisivutkin vain 21% vastaajista. Sosiaalisen median ja verkkosivujen kautta viestintä on tänä päivänä kuitenkin välttämätöntä kaikki kohderyhmät ja yhteistyötahot huomioiden. Sosiaalisen median ja verkkosivujen viestinnässä tuleekin ottaa huomioon sen merkitys tavoittaa ikäihmisten lähipiiriä, vaikka itse kohderyhmää tieto ei sitä kautta suoraan tavoittaisikaan. Monikanavaisuus liikuntapalveluiden viestinnässä näyttäisi olevan jatkossakin tehokkain keino tavoittaa kohderyhmää ja paikallislehden tavoittavuudelle tulee varata resursseja.

Kuva 23. Mitä tiedotuskanavaa pitkin tieto liikuntatarjonnasta tavoittaisi sinut parhaiten?



8. Yhteenvedo ja johtopäätökset

Kevään 2023 aikana liikuntapalvelut toteuttivat liikunta ja digiä loimaalaisille -hankkeeseen sekä asumisen teemavuoteen liittyen liikuntakyselyn yli 70-vuotiaille loimaalaisille. Kyselyn kohderyhmä oli yhteensä 4842 kuntalaista ja kysely toteutettiin sekä verkko- että paperilomakkeella. Vastauksia liikuntakyselyyn saatiin yhteensä 573 kpl ja kyselyn vastausprosentti oli 11,8 %. Huomionarvoista on myös se, että yli puolet vastauksista saatiin paperilomakkeella. Mikäli kysely olisi toteutettu vain verkkokyselynä, olisi vastausprosentti todennäköisesti jäänyt pienemmäksi.

Liikuntakyselyn tarkoituksena oli selvittää yli 70- vuotiaiden loimaalaisten liikuntatottumuksia, liikkumattomuuden syitä sekä asumisolosuhteita ja kohderyhmän fyysistä toimintakykyä. Kysely mahdollisti myös palautteen keräämisen kaupungin liikuntapalveluihin sekä liikuntapaikkoihin liittyen. Kyselyn tarkoituksena ja tavoitteena oli auttaa ymmärtämään loimaalaisten ikäihmisten toimintakyvyn kriittisiä tekijöitä ja auttaa suunnittelua ja päätöksentekoa heitä koskevissa liikunta-asioissa. Liikkumiseen houkuttelevat ja turvalliset asuin ympäristöt ja palvelut ovat tässä avainasemassa toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Vuonna 2040 joka neljäs suomalainen on täyttänyt 75-vuotta. Eliniän noustessa ovat myös toimintakykyiset vuodet lisääntyneet, mutta toimintakyky heikkenee nopealla tahdilla ikävuosien 70–80 välillä. Kuntien tehtävänä on edistää ikääntyneiden fyysistä aktiivisuutta, liikuntaa ja osallisuutta. Suomessa on tällä hetkellä yli puoli miljoonaa yli 75- vuotiasta (Tilastokeskus 2023). Loimaalaisille yli 70- vuotiaille teetetty liikuntakysely antaakin hyvää tietoa tämän valitun kohderyhmän toimintakyvystä sekä tarpeista ja toiveista liikunnan ja sen olosuhteiden osalta. Liikuntakyselyn tuloksia voidaan hyödyntää tulevien vuosien suunnittelussa ja päätöksenteossa liittyen kaupungin liikuntapalveluihin sekä liikuntapaikkoihin.

Ikäihmisten elämänlaadun kannalta onkin tärkeää vahvistaa itsenäistä selviytymistä sekä mahdollisuutta olla aktiivinen toimija. On tärkeää motivoida ikääntyneitä huolehtimaan hyvinvoinnistaan omien voimavarojensa mukaan. Ikääntyneiden hyvän fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä sekä kotona asumisen lisäämistä pidetään tärkeänä. Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä, kognitiivisia ja sosiaalisia edellytyksiä.

Yli 70-vuotiaiden loimaalaisten liikuntakyselyyn vastanneista 64% asui omakotitalossa ja 66% yhdessä toisen henkilön kanssa. Eliniän noustessa ja ikääntyneiden määrän kasvaessa yhä useamman odotetaan pärjäävän kotona entistä pidempään. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä liikkua, erityisesti kävelyä. Kävely mahdollistaa arkiaskareiden tekemisen ja haasteet kävelyssä tuovat esiin toimintakyvyn heikkoudet. Toimintakyvyn vaatimukset suurenevat, kun kävellään epätasaisella tai liukkaalla alustalla ja yhdistetään eri toimintoja, kuten kun kävellessä kannetaan kauppakassia. Hyvä fyysinen toimintakyky mahdollistaa itsenäisen elämän ja aktiivisemmän arjen. Liikunta ylläpitää toimintakykyä sekä vähentää riskiä sairastua kroonisiin sairauksiin.

Liikuntakyselyyn vastanneista suurin osa arvioi omaa terveystilannettaan hyväksi (n. 44%) tai kohtalaiseksi (n. 42%), ja lisäksi vain noin 10 prosentilla oli käytössään apuväline sisätiloissa. Ulkona liikuttaessa 27 % kertoi käyttävänsä apuvälinettä. Kyselyyn vastanneiden toimintakyvyn voidaan näin ollen todeta olevan heidän oma-arvionsa mukaisesti hyvällä ja kohtuullisella tasolla.

Omasta toimintakyvystä huolehtiminen on tärkeää, mutta sitä voidaan tukea myös erilaisilla palveluilla. Ikäihmisten liikkumista voidaan edistää mm. matalan kynnyksen liikuntaneuvonnalla, ohjatuilla liikuntaryhmillä sekä tarvittavilla tukipalveluilla. Ikäihmiset tarvitsevat liikuntaneuvontaa, jossa otetaan huomioon heidän elämäkokemuksensa, tuetaan pystyvyyttä ja omia valintoja sekä kannustetaan liikkumaan. Liikuntaneuvonnassa ammattihenkilön ja iäkkään ihmisen tasa-arvoisella keskustelulla vahvistetaan kiinnostusta omaehtoiseen liikuntaan.

Ikäihmiselle jaetaan tietoa liikunta mahdollisuuksista ja liikunnan merkityksestä, otetaan puheeksi arjen liikkumisen mahdollisuuksia sekä laaditaan liikkumissuunnitelma.

Liikuntakyselyyn saatujen vastausten avulla Loimaan kaupungin liikuntapalvelut ja tekninen toimi voivat arvioida ja kehittää omia palvelujaan ja liikuntapaikkojen toimintaa erityisesti ikääntyvien henkilöiden ja esteettömyyden näkökulmasta. Vaikka näihin asioihin kyselyyn vastanneet olivat pääosin tyytyväisiä, voidaan kyselyn avointen vastausten perusteella todeta asioissa olevan myös kehittämisen ja monipuolistamisen varaa.

Jo kyselyn ollessa käynnissä Loimaalla tehtiin päätös seniorikortin käyttöönotosta, jonka avulla yli 70-vuotiaat loimaalaiset voivat hyötyä sekä liikunnan että kulttuurin palveluista varsin edullisesti. Seniorikortin tarkoituksena onkin kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen sekä kulttuurin pariin. Jatkossa liikuntapalveluita ja liikuntapaikkoja tulee edelleen kehittää vahvasti yhteistyössä käyttäjien kanssa, ottaen huomioon erityisesti palveluiden saavutettavuus, esimerkiksi lähiliikuntapaikat, ja esteettömyys liikuntapaikoilla.

Ikääntymisen myötä monet sairaudet ja oireet sekä toiminnanvajavuudet yleistyvät. Kyselyyn vastanneista hieman reilu puolet (n. 52%) kertoi, ettei sairaudet rajoita liikunnan harrastamista, kun taas vajaa puolet ilmoitti, että esimerkiksi verenpainetauti tai tuki- ja liikuntaelinsairaudet haittaavat harrastamista. Toiminnanvajavuudet näkyvät usein vaikeuksina selviytyä päivittäisistä perustoiminnoista ja asioiden hoitamisesta. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta se voi hidastaa iän tuomia muutoksia ja pienentää niiden astetta ja seurauksia. Liikuntaa ei ole milloinkaan myöhäistä aloittaa, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista. Pienetkin vaikutukset voivat iäkkäillä olla aivan ratkaisevia toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta. Liikunnan aloittamisella tai lisäämisellä iäkkäänä on samankaltaisia myönteisiä vaikutuksia kuin keski-ikässäkin.

Liikuntakyselyssä kohderyhmän liikunta-aktiivisuutta tutkittiin kahdella kysymyksellä, joissa selvitettiin viikossa tapahtuvaa liikunnan määrää ja kestoja, sekä toisessa lihaskuntoa ja tasapainoa kehittävän liikunnan määrää. Loimaalaiset ikäihmiset harrastavat säännöllisesti liikuntaa, monet 3-4 kertaa viikossa. Jopa 59% vastaajista ilmoitti liikkuvansa omatoimisesti päivittäin tai lähes joka päivä. Suurin osa vastaajista koki psyykkisen- ja fyysisen hyvinvointinsa hyväksi tai melko hyväksi. Kävely, pyöräily, luonto- ja hyötyliikunta olivat harrastetuimpien liikuntamuotojen joukossa. Avoimissa vastuksissa korostuikin ulkoilu ja hyötyliikunta. Kävely onkin ikäihmisten rakkain liikuntamuoto. Ulkoilu vähentää sairauksien aiheuttamaa haittaa, esimerkiksi vähentämällä kipua. Luontoliikunnan on todettu myös laskevan verenpainetta ja vähentävän henkistä kuormitusta.

Kaatuminen on iäkkäiden yleisin tapaturma. Kotona asuvista yli 65 – vuotiaista henkilöistä joka kolmas ja yli 80- vuotiaista joka toinen kaatuu vähintään kerran vuodessa. Kyselyyn vastanneista 67,7% ei ollut kaatunut vuoden aikana kertaakaan ja vastaajista 47,6% ei tuntenut kaatumisen pelkoakaan. Kaatumisen pelko lisää kaatumisen riskiä. Pahimmillaan kaatumisen pelko vähentää fyysistä ja sosiaalista aktiivisuutta ja laskee mielialaa. Näin myös toiminta- ja liikkumiskyky sekä elämänlaatu voivat heiketä, jolloin alttius kaatumistapaturmille kasvaa.

Liikuntakyselyssä vastaajat antoivat itsearviointin liikkumiskyvystään. Vastaajien käsitys omista fyysisistä kyvyistä oli pääosin positiivinen ja suurimmalla osalla vastaajista arjen toiminnot sujuivat vaikeuksitta. Arvioitaviin osa-alueisiin kuului mm. porrasvälin kulkeminen ja 500 metrin tai 2 kilometrin matkan käveleminen ja luonnossa liikkuminen.

Liikkumista ja liikunnan harrastamista estäviä tekijöitä tiedusteltaessa kohderyhmässä suurimmat sisäiset tekijät olivat laiskuus ja saamattomuus sekä väsymys. Lisäksi vähäinen kiinnostus liikuntaa kohtaan ja terveydelliset syyt vaikuttivat liikunnan harrastamiseen. Ulkoiset tekijät eivät nousseet kyselyssä liikkumista rajoittaviksi tekijöiksi niin selkeästi kuten sisäiset. Liikuntapaikkojen etäisyys, ohjauksen tai riittävän ohjeistuksen puute, sopivan harrastuksen puute, puuteellisesti hoidetut tai huonokuntoiset kevyen liikenteen väylät olivat 20 %:lla vastaajista jonkin verran esteenä liikunnan harrastamiselle. Kyselyn perusteella voidaan todeta, että liikunnan terveystuosten ja

ikäihmisten toimintakyvyn ylläpidon näkökulmasta viestintää ja henkilökohtaista ohjausta tulisi lisätä kohderyhmässä liikkumisen esteiden madaltamiseksi. Edellä esitetty ikäihmisille kohdennettu liikuntaneuvonta ja liikkumaan houkuttelevat ja läheltä löytyvät liikuntapaikat voisivat ratkaista näitä haasteita. Liikkumista lisääväksi tekijöiksi kyselyssä nousivatkin juuri hyvin hoidetut liikuntapaikat ja kevyenliikenteenväylät sekä lähiliikuntapaikat. Valaistus, esteettömyys ja esimerkiksi levähdyspenkit lisäävät turvallisuutta liikkumiseen. Maksuttomat liikuntaryhmät ja palvelut tai edulliset liikuntapaikkamaksut kannustavat kohderyhmää liikkumaan.

Liikunnalla on vahva sosiaalinen vaikutus kaikissa ikäryhmissä, mutta ikäihmisten kohdalla sosiaalinen vaikutus kasvaa. Yhdessä tekeminen ja yhteenkuuluvuus voi parantaa elämänlaatua monen ikäihmisen kohdalla ja ehkäistä syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Yhdessä Loimaan seurakunnan kanssa järjestettiin keväällä 2023 ulkoiluystäväkoulutus, jossa vapaaehtoiset kouluttautuivat ulkoiluystäväksi iäkkäälle. Ulkoiluystäväksi iäkkäälle- koulutus on osa Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen- iäkkäiden terveystoimintasuunnitelmaa. Koulutus antoi valmiuksia toimia ulkoiluystävänä. Koulutuksessa käytiin läpi mm. apuvälineitä, joita ulkoiluystävät mahdollisesti kohtaavat ulkoillessaan iäkkään kanssa, ulkoilun merkitystä, reittien valinnan tärkeyttä, vuorovaikutuksesta ja muistisairauksista, miten iäkästä voisi kannustaa ja avustaa ulkoilemaan sekä vapaaehtoisuuden periaatteita. Liikuntakyselyn perusteella ulkoiluystävätoimintaa, ulkoiluystävien koulutusta ja ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä tulee jatkaa ja lisätä, jotta varmistetaan ikäihmisten säännöllinen ja turvallinen ulkoilu luonnon äärellä.

Liikuntakyselyn tulokset auttavat liikuntapalveluita arvioimaan ja kehittämään palveluitaan ikäihmisten näkökulma huomioiden. Kyselyn perusteella huomiota palveluiden kehittämistyössä tulee kiinnittää erityisesti palvelujen saatavuuteen ja esteettömiin liikuntapaikkoihin, sekä palvelutarjonnasta viestimiseen. Kohderyhmän tavoittamiseen tulee varata aikaa ja resursseja. Liikuntakyselyn perusteella paikallislehden mainokset ja lehtijutut tavoittavat kohderyhmän parhaiten, vaikka lehtien tilaajamäärät ovatkin Suomessa yleisesti ottaen laskeneet viime vuosina. Ikäihmisten kohderyhmä lukeutuu kuitenkin vielä pitkälti paikallislehden kannattajiin ja toivoo saavansa sitä kautta tietoa myös liikuntapalveluista ja -tapahtumista. Ikäihmisten internet- ja sosiaalisen median taitojen voidaan olettaa kehittyvän tulevina vuosina, kun jo työelämässä digitaitoja oppineet eläköityvät. Jo tällä hetkellä internetissä ja sosiaalisessa mediassa viestiminen kannattaa, vaikka kohderyhmää ei tavoitettaisikaan suoraan. Uutinen tai mainos voi kuitenkin tavoittaa ikäihmisen lähipiiriin, joka ohjaa läheisensä palvelun piiriin. Monikanavainen viestintä voidaan todeta olevan tehokkain keino kohderyhmän tavoittamiseen. Hyväksi havaittuja keinoja ovat myös kohtaamiset ja tapahtumat yhteistyössä eri toimijoiden kanssa, kuten esimerkiksi eläkeläisyhdistykset ja seurakunnat. Näistä myös Loimaalla on jo hyviä kokemuksia.

Loimaalla ei ole aikaisemmin toteutettu liikuntakyselyitä, eikä näin ollen tietoa 70- vuotiaiden kuntalaisten liikunta- aktiivisuudesta tai ajatuksista ja toiveista ole ollut aikaisemmin saatavilla tämän kyselyn vertailupohjaksi. Liikuntaa ja digiä loimaalaisille -hankkeen puitteissa toteutettu liikuntakysely toimii tulevaisuudessa pohjana uusille kyselyille. Yksi kyselyn laatimisen tavoitteista olikin laajan kysymyspatteriston laatiminen, joka toimisi pohjana säännöllisesti toteutettavalle kyselylle. Suurin pohjatyö tulevaisuutta varten on näin ollen tehty, ja kysely on helpommin toteutettavissa jatkossa. Kysymysten käsittelylle ja analysoinnille tulee toki varata riittävästi aikaa ja resursseja. 70+ liikuntakyselyn kysymyspatteristo on myös kohtuullisella valmistelulla sovellettavissa muiden kohderyhmien kyselyjen pohjaksi.

Ikääntyvien toimintakyvyn seuraamiseksi ja ajan mukaisten palveluiden kehittämiseksi liikuntapalvelut suosittelee, että vastaava liikuntakysely toteutettaisiin 3 vuoden välein. Tällaisella aikavälillä kohderyhmässä tapahtuu vaihtuvuutta ja ikäihmisten toimintakyvyn trendi olisi selkeästi havaittavissa. Aikajänteen valinnassa tulisi huomioida myös muut liikuntapalveluiden kohderyhmät, joilta vastaavia, erityisesti liikuntapaikkoihin ja liikuntapalveluihin kohdistuvia, ajatuksia tulisi tiedustella säännöllisesti kaupungin liikuntapalveluiden ja olosuhteiden kehittämiseksi.