

Sanna Hakala

LIIKUNTAPALVELUIDEN TARJONTA IKÄIHMISSILLLE

Periaatteiden ja suositusten toteutuminen Raumalla ja Varkaudessa

Jyväskylän yliopisto

Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta

Liikuntatieteiden laitos

Liikuntasosiologian pro gradu -tutkielma

Syksy 2006

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikuntatieteiden laitos/liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta

HAKALA, SANNA: Liikuntapalveluiden tarjonta ikäihmisille – Periaatteiden ja suositusten toteutuminen Raumalla ja Varkaudessa

Pro gradu -tutkielma: 80 s.

Liikuntasosiologia

2006

Ikäihmisten määrä tulee kasvamaan dramaattisesti seuraavien vuosikymmenten aikana. Tänä päivänä Suomessa on noin 800 000 yli 65-vuotiasta, 16 % koko väestöstä. Vuonna 2030 heitä tulee olemaan 25 %.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten Yhdistyneiden kansakuntien (YK) ikäihmisiä koskevat periaatteet ja sosiaali- ja terveysministeriön ja opetusministeriön ikäihmisten ohjatun liikunnan laatusuositukset toteutuvat kuntien liikuntatoimen järjestämisessä ikäihmisten liikuntapalveluissa. YK:n periaatteet nojautuvat ihmisoikeuksiin ja pitävät sisällään käsitteet: riippumattomuus, osallistuminen, hoito, itsensä toteuttaminen ja ihmisarvo. Sosiaali- ja terveysministeriön ja opetusministeriön suositukset myötäilevät YK:n periaatteita ja ovat mukautettu liikuntatoiminnan järjestämiseen.

Tutkittavina kuntina olivat Rauma ja Varkaus, joiden palveluita myös vertailtiin keskenään. Haastattelut tutkielmaa varten tehtiin syksyllä 2005 ja itse tutkielma valmistui vuonna 2006.

Tutkittaessa suositusten ja periaatteiden toteutumista tuli esille, että kyseisissä kaupungeissa ikäihmisten liikuntapalveluiden tarjonta on hyvää. Periaatteet ja suositukset toteutuvat hyvin, vaikka parantamisen varaa on vielä. Molemmissa kaupungeissa ikäihmisiin on kiinnitetty huomiota, mutta tulevaisuuden kannalta työtä on vielä tehtävä, jotta ikäihmisten määrän kasvun tuomiin haasteisiin voidaan reagoida.

Molemmissa kaupungeissa vahvuutena oli toiminnan saavutettavuus aikojen ja paikkojen suhteen. Selvänä heikkoutena voidaan nähdä tiedotus, joka molemmissa kaupungeissa on tyydyttävää, mutta tiedon sisältöön tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Yleisesti ottaen sekä Rauma että Varkaus huolehtivat ikäihmisten liikuntapalveluiden tuottamisesta hyvin, eikä suuria epäkohtia löytynyt.

Asiasanat: ikääntyneet, kunnat, liikunta, ihmisoikeudet, liikuntapalvelut

SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	4
2. IKÄIHMISET.....	7
2.1. Kuka on ikäihminen?.....	7
2.2. Hyvä ikääntyminen.....	9
2.3. Ikääntyminen Suomessa.....	11
2.4. Väestön rakenne muuttuu – ikäihmisten määrä kasvaa.....	17
3. KANSAINVÄLISET OHJELMAT JA PERIAATTEET.....	19
3.1. YK:n ihmisoikeusperiaatteet.....	19
3.2. Aktiivinen ikääntyminen.....	21
4. LIIKUNTAPALVELUJEN TUOTTAMINEN IKÄIHMISILLE.....	23
4.1. Liikuntalaki ja muut erityisliikuntaa koskevat säädökset.....	25
4.2. Liikuntatoiminnan järjestäminen.....	27
4.2.1. Ikäihmisten liikuntapalveluiden eettiset lähtökohdat.....	28
4.2.2. Ikäihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset.....	30
4.2.3. Ikäihmisten toimintakyvyn luokittelu.....	34
5. IKÄIHMISET JA LIIKUNTA.....	36
5.1. Ikäihmisten ajankäyttö.....	36
5.2. Ikäihmisten liikunnan harrastaminen.....	37
5.3. Ikäihmiset, liikunta ja terveys.....	39
6. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	41
7. TULOKSET.....	45
7.1. Toiminnan järjestäminen.....	50
7.2. Ikäihmisten käytössä olevat liikuntapaikat.....	54
7.3. Yhteistyö muiden ikäihmisille liikuntapalveluja tuottavien kanssa.....	56
7.4. Ikäihmisten liikuntapalveluiden tulevaisuus.....	57
7.5. Liikuntatoimien omat arviot.....	58
8. POHDINTA.....	60
8.1. YK:n periaatteiden toteutuminen.....	63
8.2. STM & OPM:n suositusten toteutuminen.....	65
8.3. Lopuksi.....	73
LÄHTEET.....	75

1. JOHDANTO

Ikäihmiset. Mitä tuo sana tuo mieleesi? Monille se tuo mieleen vanhainkodit, sairaudet, kuoleman. Minulle se tuo mieleen onnellisuuden, vapauden, iloisuuden.

Ikäihmisten määrä kasvaa maailmassa koko ajan. Ikäihmiset ovat kohta paljon huomiota ja resursseja vaativa ikäryhmä. Ikäihmiset voivat olla onnellisia, vapaita ja iloisia, jos yhteiskunnan arvostus ja panostus heihin on riittävä. Tällä hetkellä asiaan ollaan alka-massa herätä, mutta ehditäänkö ajoissa. Ikäihmisten kasvavasta määrästä ei saa tehdä ongelmaa. He voivat asua omissa kodeissaan, toimia itsenäisesti ja olla osa toimivaa yhteiskuntaa, jos muu yhteiskunta antaa heille siihen mahdollisuuden.

Tämä tutkielma johdattaa tutkijansa ja tutkielman lukijat ikäihmisten maailmaan. Maa-ilmaa ei tulla kuitenkaan käsittelemään kokonaisuudessaan, vaan otamme siitä vain pa-lan. Tuo pala on tärkeä osa ikäihmisten jokapäiväistä elämää, tärkeä osa heidän toimin-takykynsä ylläpitämistä, vapautta. Tuo pala on liikunta.

Liikunta on tärkeää jokaiselle, mutta varsinkin ikäihmisille liikunta on tärkeää, sillä liikunnalla on monia terveydellisiä vaikutuksia (ks. luku 5.3.). Liikunta ylläpitää myös toimintakykyä ja pitää mielen virkeänä. Ikäihmiselle tämä tarkoittaa kykyä huolehtia jokapäiväisistä askareista, pidempää elämää ja sosiaalisia kontakteja. Yhteiskunnan tuli-si siis pitää huolta siitä, että ikäihmisillä on halutessaan mahdollista liikkua. Yhteiskun-nan olisi myös hyvä rohkaista liikkumaan, ei vain ikäihmisiä, vaan myös meitä kaikkia.

Tämän tutkielman tarkoituksena on tarkastella ikäihmisille suunnattujen liikuntapalve-luiden laatua. Kulma, josta näitä palveluita katsotaan, ei ole ihan tavallinen, vaan liikun-tapalveluita tarkastellaan hallinnollisesta näkökulmasta. Tarkastelu ei siis yllä itse ohja-tun liikunnan tarkasteluun eikä itse ikäihmisten omiin kokemuksiin. Tarkoitus onkin selvittää:

- miten tutkittava kaupungit asennoituvat ikäihmisten liikuntapalvelui-den tuottamiseen ja miksi he tuottavat kyseisiä palveluita
- miten toiminta ylipäätensä on järjestetty ja

- miten hyvin Yhdistyneiden kansakuntien ikäihmisiä koskevat periaatteet ja Sosiaali- ja terveysministeriön ja opetusministeriön Ikäihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset toteutuvat tästä näkökulmasta katsottuna.

Erilaiset suositukset ja periaatteet ovat tärkeitä toiminnan järjestämisen kannalta. Tutkielmassa tuodaan esille myös muita suosituksia ja periaatteita kuin edellä mainitut. Vaikka monesti erilaiset periaatteet saattavat kuulostaa itsestään selviltä, eivät periaatteet välttämättä näy itse toiminnassa. Varsinkin ikäihmisten kanssa toimiessa on tärkeää, että toiminta on heille sopivaa ja turvallista. Liikunnan kautta ikäihmiset voivat olla osa toimivaa yhteiskuntaa, sillä osallistumisen mahdollisuuksia on monia. Periaatteiden ja suositusten avulla ikäihmisille suunnattua toimintaa voidaan kehittää oikeaan suuntaan, ja jos toiminta on vasta aluillaan, voidaan niistä ottaa irti ideoita ja alkupääomaa. Tärkeintä on kuitenkin se, että ikäihmisille on ohjattua liikuntatoimintaa, laadukasta toimintaa.

Suosituksien ja periaatteiden avulla toimintaa voidaan hyvin arvioida. Tässä tutkielmassa arvioidaan Rauman ja Varkauden liikuntatoimien järjestämiä ikäihmisten liikuntapalveluita. Huomioitavaa on se, että yleensä liikuntatoiminnan järjestämisestä huolehtivat järjestöt, kunnat vain luovat siihen puitteet paikkojen ja avustuksien avulla. Tässä tutkielmassa lähdetään kuitenkin siitä lähtökohdasta, että kunnat järjestävät myös itse toimintaa. Ja tutkielma rajautuukin vain Rauman ja Varkauden liikuntatoimien järjestämisen ikäihmisten liikuntapalveluiden tarkasteluun. Molemmissa kaupungeissa ikäihmisille palveluita järjestävät myös muut hallintokunnat sekä alueella toimivat järjestöt. Suurin osa ikäihmisten liikuntaryhmistä järjestetään juuri järjestöjen kautta, mutta tässä yhteydessä huomio kiinnittyy vain liikuntatoimeen. Tarkoituksena onkin selvittää miksi kaupungit ylipäättänsä järjestävät toimintaa sekä millaista toiminta on huomioiden eri suositukset ja periaatteet.

Koska ikäihmisten määrä tulee tulevaisuudessa kasvamaan, on tärkeää, että heidän saamiin palveluihin kiinnitetään huomiota. Tulevaisuudessa resurssit tulevat olemaan tiukoilla – kuten nytkin – joten palveluiden suunnitteluun ja palvelurakenteen kehittämiseen tulee panostaa yhä enemmän. Osana tämän tutkielman tavoitteita on saada tutkitta-

vien kaupunkien liikuntatoimet heräämään tulevaisuuden haasteisiin ja sitä kautta ajattelemaan oman kaupungin ikäihmisten liikuntapalveluiden tilaa.

Ikäihmiset. Onnellisia, vapaita, iloisia – toivottavasti. Me kaikkihan siihen vaikutamme, ja vanheneminen on edessä meillä kaikilla, halusimme sitä tai emme.

2. IKÄIHMISET

Ikäihmiset ovat osa yhteiskuntaa. Me emme voi vain laittaa ja unohtaa heitä palvelutaloihin, he ovat yhtä arvokkaita kuin me kaikki. Ikäihmisten määrä on kuitenkin kasvussa ja siihen on reagoitava. Tässä luvussa käydään läpi ikäihmisten määrän kasvua sekä muita asioita, jotka vaikuttavat yhteiskuntaan tulevaisuudessa. Ensin on kuitenkin syytä tarkastella hieman tarkemmin vanhenemista sekä käsitettä ikäihminen.

2.1. Kuka on ikäihminen?

Kuka on ikäihminen? Ikääntymistä voi tarkastella monelta eri kulmalta. Yleisin tapa on käsitellä eri elämänvaiheita kronologisen iän kautta. Mutta tämäkään ei anna aina kovin tarkkaa käsitystä ihmisestä. Kaksi kuusikymppistä voivat olla ihan erilaisia. He ovat ehkä vanhenneet psykologisesti eritahtiin ja ovat näin psykologiselta iältään eri-ikäisiä. Toinen on juuri oppinut uuden kielen, kun toinen on alkanut jo tyytyä iän tuomiin haasteisiin. Myös sosiaalinen ikä voi olla eri samanikäisillä ihmisillä. Toisella voi olla meillä poliittisen uran huippu, kun toinen on tyytyväinen elämäänsä kotinurkissa. (Hervonen & Ruth 1983, 19–20.) Ikääntymisen määrittelemine ei ole siis helppoa. Se on monesti hyvin yksilökohtaista ja myös katsojasta kiinni. Monesti paras tapa tutkimuksen kannalta on määritellä ikä biologisesti (emt, 19). Biologisesti samaan aikaan syntyneet ovat samanikäisiä, ja näin heitä voidaan tarkastella samalla tavalla. Biologinen vanheneminenkin on eriaikaista (Auvinen 1982, 14.), joten on tärkeää ottaa huomioon yksilöiden ja ryhmien erilaisuudet. Myöskään ihmisten omaa identiteettiä ja minäkuvaa ei pidä unohtaa (ks. emt, 15). Ihminen on vanha vasta, kun itse niin tuntee. Raja on kuitenkin vedettävä johonkin. Tässä raja on vedetty ikäihmiseen, joka monen määrittelyn mukaan yli 65-vuotias ihminen.

Suomessa nykykäsityksen mukaan vasta yli 85-vuotiasta voidaan sanoa vanhukseksi (Heikkinen & Heikkinen 1999, 17). Monien psykologien mukaan ihminen kuitenkin

saavuttaa vanhuuden 65-elinvuoden jälkeen. Käsitettä ikäihminen voidaankin lähteä tarkastelemaan elämänkaaripsykologian kautta.

Elämänkaaripsykologia on vakiintunut osa psykologiaa (Dunderfelt 1990, 15). Eri psykologit ovat kehittäneet erilaisia teorioita elämänkaarelle, ja sille minkälaisiin jaksoihin ihmisen elämä jaetaan. Meille tunnetuimpia elämänkaaripsykologeja ovat Levinson ja Erik H. Erikson. Levinsonin mukaan käsite elämänkaari kuvaa näkemystä, että jokainen ihminen käy yksilöllisellä tavalla läpi kaikille yhteiset kehitysvaiheet (Dunderfelt 1990, 39). Kehitysvaiheet eivät ole kuitenkaan tämän tutkimuksen kannalta tärkeitä, vaan tarkastelu kohdistuu enemmän ihmisen elämän eri ikävaiheisiin. Levinson jakoi elämän neljään eri vaiheeseen: lapsuus ja nuoruus, varhainen aikuisikä, keski-ikä ja myöhäinen aikuisikä. Hänen mukaan 60–65-vuotiaana ihminen käy siirtymävaiheen myöhäiseen aikuisikään eli vanhuuteen. Eriksonin mielestä ihmisen elämä koostuu useammasta jaksosta. Hänelle ihmisen elämä jakautui kahdeksaan eri jaksoon: vauvaikä, taaperoiikä, leikki-ikä, varhaisnuoruus, nuoruus, varhaisaikuisuus, aikuisikä ja vanhuus. Hänen mukaansa vanhuus alkaa 65- ikävuoden jälkeen. Myös muiden psykologien, kuten Jungin mielestä vanhuus alkaa 65-vuotiaasta lähtien. (Dunderfelt 1990, 37–39, 243–249.)

Myös kansaneläkeikä on vuodesta 1937 ollut 65 vuotta (ks. luku 2.3.) Vuoden 2005 alusta eläkeikää kuitenkin muutettiin 63 ikävuoteen (ks. luku 2.3.) Kansaneläkeikä on siis monen vuosikymmenen ajan määrittänyt ikäihmisen rajaa yhteiskunnallisesti. Uusi eläkeikä on yhteiskunnallisten muutosten sanelemaan, ja näin ollen yleinen käsitys ikääntymisestä tuskin muuttuu. Uusi raja on myös joustava, joka myös omalta osaltaan kertoo siitä, että mitään tiettyä rajaa ei voida laittaa ”vanhuuden” ja keski-ian väliin. On myös alettu puhumaan ns. kolmannesta iästä. Tämä pitää sisällään ne eläkkeellä olevat ihmiset, jotka ovat hyväkuntoisia ja aktiivia. Heillä on myös voimavaroja ja mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnan toimintaan. Ikäkaudesta kuvataan myös aikana omistautua omalle hyvinvoinnille. (Karisto 2002, 138.)

65-ikävuotta on tämän tutkimuksen mukaan ikäihmisen määritelmän raja. Tätä ihmisen viimeistä elämänvaihetta elävistä ihmisistä käytetään monia nimityksiä. Muun muassa vanhus, vanhusikäinen, ikäihminen, ikääntynyt ja iäkäs ovat yli 65-vuotiaista käytettäviä nimityksiä. Pirkka-lehden tekemän selvityksen mukaan eläkkeellä olevien suosikkeihin kuuluvat niin seniori, oloneuvos kuin myös varttunut (ks. Pirkka 2/2005). Myös

tässä tutkimuksessa käytettävä käsite ”ikäihminen” kuului heidän omiin suosikkeihin. Ikäihminen kuvaa elämän loppupuolella olevaa ihmistä positiivisessa mielessä, eikä luo negatiivista kuvaa, kuten vanhus.

2.2. Hyvä ikääntyminen

Ikääntyminen on nähty kautta aikojen kahden eri käsityksen kautta. Hippokrates ja hänen koulukuntansa näkivät ikääntymisen luopumisena: lapsuus ja nuoruus-kevät, aikuisikä-kesä ja vanhuus-syky. Solon ja Platon taas näkivät ikääntymisen sisäisenä rikautena ja viisautena, joka saavutetaan oikealla elämäntavalla. (Stenbäck 1982, 51.) Nämä kaksi käsitystä ihmisen elämänculusta ovat vaikuttaneet myös viime vuosisadalla syntyneisiin ikääntymistä koskeviin teorioihin. Nämä teoriat ottavat kantaa siihen, mikä olisi yhteiskunnallisesti ja sosiaalisesti hyvää vanhenemista. Yksi teorioista on vuonna 1961 esitetty irtautumisteoria. Teorian mukaan sosiaaliselle vanhenemiselle on tyypillistä irtautuminen yhteiskunnan sosiaalisista vuorovaikutuksista eli yksilö ja yhteiskunta eroavat toisistaan väistämättömästi. Ikäihminen siis luopuu vanhoista rooleistaan vähitellen. Vuorovaikutus vähenee luonnollisesti ja antaa näin ollen ikäihmisen vanheta positiivisesti. Teorian tärkeimpiä käsitteitä ovat sosiaalinen ja psykologinen riippuvuus. Ikäihminen on siis riippuvainen sosiaalisesti ja psykologisesti päivittäisen elämänsä vuorovaikutuksista, mutta iän myötä hän irtautuu kyseisistä riippuvuuksista. Hyvä vanheneminen on siis menetyksien hyväksymistä ja valmistautumista lopullisen irtautumiseen yhteiskunnasta eli kuolemaan. Teoriaa on kritisoitu siitä, että se voisi todellisuudessa koskettaa vain pientä osaa ikääntyviä ihmisiä, eikä näin ollen ole kovin pätevä. Teorian muotoilijoiden mielestä irtautuminen on kuitenkin universaali ilmiö, joka kuuluu kaikkiin kulttuureihin ja kaikille ihmisille. Kritiikkiä ovat saaneet myös irtautumisen liittyminen tyytyväisyyteen sekä irtautumisajan kesto. (Jylhä 1990, 107–109; Pohjolainen 1983, 110; Sihvola 1983, 21–22.)

Toinen lähestymistapa on aktiivisuusteoria. Teoria perää sitä, että ikäihmisen tulisi hankkia uusia aktiviteetteja ja ystäviä poistuvien tilalle, ja näin elää onnellisesti myös vanhetessa. Teorian mukaan yksilö myös muokkaa ja tarkentaa käsitystään itsestään sen kautta, miten muut ihmiset hänet näkevät. Tämä vaatii aktiivisia sosiaalisia kontakteja.

Vanhuuteen sopeutuu siis paremmin, miten hyvin pystyy korvamaan esimerkiksi eläkkeelle siirtymisvaiheessa työn jättämän aukon. Aktiivinen vanheneminen edellyttää monesti yhteiskunnalta ja lähipiiriltä uusien roolien tarjoamista. (Jylhä 1990, 111–113; Pohjolainen 1983, 110–111; Sihvola 1983, 21–24.)

Jatkuvuusteoria syntyi kahden edellisen välimaastoon. Todettiin, että niin passiivisen kuin aktiivisenkin vanhenemisen kautta voi löytää hyvän vanhenemisen. Jatkuvuusteoria korostaa, että elämäntyylin tulisi jatkua muuttumattomana läpi elämän. Teoria perustuu ihmisen henkilökohtaiseen tarvehierarkiaan. Jos työelämällä ei ole hallitsevaa roolia yksilön tarvehierarkiassa, hän sopeutuu eläkkeellä oloon hyvin, mutta toisinkin päin voi käydä. Yhteiskunnan täytyy siis huomioida ikäihmiset yksilöinä, jotka kehittyvät kohti omaa itseään myös elämänkaaren loppupuolella. Monien teoriaa kannattavien psykologien mielestä ihminen onkin eniten itsensä kaltainen vasta tällöin. (Jylhä 1990, 113–114; Pohjolainen 1983, 110–111; Sihvola 1983, 24.)

Aktiivisuusteoria on Sihvolan (1983, 22) mukaan ollut 80-luvulla piilevänä lähestymistapana hyvään ikääntymiseen. Hänen mukaansa myös jatkuvuusteoria on näkynyt muun muassa vanhuuspolitiikan tavoitteissa. Tänä päivänä aktiivisuusteoria tuntuu saaneen lisää tuulta alleen. Ikäihmisten halutaan olevan aktiivisia. Heidän halutaan jatkavan työelämässä mahdollisimman pitkään, ikääntyvien yliopistot ovat jo tuttu käsite ja terveyden ylläpitäminenkin toimintakyvyn kannalta on tuttu juttu monille. Mutta ikäihmisillä on myös valinnan varaa. Kukaan ei pakota ketään ylös, ulos ja lenkille. Elinikäinen oppiminenkin on yksilön oman valinnanvarainen asia. Sihvolan pelko ikäihmisten toiminnallistamisesta heidän itsemääräämisoikeuden uhalla tuntuu siis kaukaa haetulta. Mutta aktiivisuusteorian mukainen hyvä ikääntyminen voi mennä liian pitkälle. Varsinkin kun ikääntyvien määrä kasvaa, on vaarana, että yhteiskunta alkaa määritellä liaksi ikäihmisten ”tehtäviä” yhteiskunnassa. Tällä hetkellä tilanne näyttää hyvältä, mutta mitä tulevaisuus tuo tullessaan, sitä ei voi kukaan tietää.

2.3. Ikääntyminen Suomessa

Vanheneminen on väistämätöntä. Onko vanheneminen sitten aina ollut samanlaista? Ovatko isoisovanhempamme vanhenneet samalla tavalla kuin ikäihmiset vanhenevat nyt? Vanhenemisen käsite on hyvin mielenkiintoinen ja tuntuu siltä, ettei nykyaikana vanheneminen ole samanlaista kuin ennen. Vanhoista muistikuvista voi herättää muistiin ihmisiä, jotka viisikymppisinä vaikuttivat hyvin vanhoilta. On totta, että ihminen vanhetessaan muuttaa käsitystään iästä. Teini-ikäisestä jo kolmekymppinen on ikäloppu, kun taas saavutettuaan itse kolmenkymmenen rajapyykin, tuntee itsensä hyvinkin nuoreksi. Mutta onko vuosien saatossa tapahtunut muita muutoksia? Onko yhteiskunta muuttanut käsitystään ikäihmisistä vai tekeekö ikääntyminen vain kepposia ihmismielille?

Ihmisen biologinen vanhenemisprosessi ei ole muuttunut vuosisatojen eikä vuosituhansien aikana. Ihmislajin enimmäiselinikä pyörii $n.100 \pm 5$ vuoden tietämällä. Vaikka esi-isämme elivätkin vain noin puolet siitä, mitä me voimme nykyaikana elinajalta odottaa, eivät he biologisesti vanhenneet yhtään sen nopeammin. Yhtenä todisteena tästä voidaan pitää vanhuuden käsitettä. Ikä, jolloin ihmistä pidetään vanhana, ei ole muuttunut. Aleksanteri Suuri kuoli 33 ikävuoden iässä, mutta hänen pidettiin silti kuolleen nuorena, vaikka hän elikin kanssaihmissiään pidempään. Antiikin kreikasta löytyy vanhoina pidettyjä ihmisiä, joiden tiedetään eläneen noin 80–90 vuoden ikään. Ihminen on siis voinut saavuttaa nykypäivänäkin korkeana ikänä pidetyn rajan. Ongelmana muinaiskulttuureissa onkin ollut suuret lapsikuolemat, jotka ovat laskeneet huomattavasti ihmisten keskiikää. Pitkän iän salaisuutena onkin siis huomattu olevan parantuneet elinolosuhteet. Lääketieteen kehittyminen sekä teollistuminen ovat lisänneet elinikää huomattavasti. Tämän avulla elämästämme on myös tullut toiminta-aktiivisempää sekä terveempää. Ruumis ei joudu enää niin suurelle koetukselle kuin ennen, joten se saa vanheta rauhasa. Ruumiillisentyön vaikutus ikään voidaan huomata esimerkiksi siitä, että entisajan hallitsijat elivät muita pidempään. He välttivät liian rasittavan työnteon, söivät hyvin eli elivät jopa nykyaikaisella tavalla. Olemme siis pystyneet turvaamaan itsellemme sellaisen ympäristön, jonka avulla elää pitkään, mutta biologisesti ruumiimme vanhenee kuitenkin esi-isillämme tuhansia vuosia sitten. (Austad 1999, 55–70; Hervonen & Ruth 1983, 23–28; Sihvola 1995, 10–11.) Jos biologisesti ihminen on pysynyt samana miltei koko

sen historian ajan, yhteiskunnallisesti muutoksia on tapahtunut sitäkin enemmän. Seuraavaksi luodaankin katsaus Suomen yhteiskunnan suhtautumiseen ikäihmisiin.

Yhteiskunnallisesti muutoksia ikäihmisiin suhtautumisessa ja heidän arvostamisessa on tapahtunut vuosien saatossa paljon. Nämä asiat ovat tiukasti sidottuna yhteiskunnassa tapahtuviin isoihinkin muutoksiin. Jos tarkastelu aloitetaan 1800-luvun Suomesta, täytyy ensin ottaa huomioon sen aikainen suomalainen yhteiskunta. Simo Koskisen (1983) jaottelua seuraten Suomi voidaan jakaa kolmeen eri aikakauteen. 1800-luvulla Suomi oli maatalousyhteiskunta, jonka sisällä alkoi pikkuhiljaa kehittyä teollisuus sekä kaupunkilaisuus. Tätä esiteollisuuden kautta kesti ns. teolliseen läpimurtoon asti eli 1800-luvun loppupuolelle. Toinen jakso on teollisen vallankumouksen kausi, joka kesti aina toiseen maailman sotaan asti. Kolmannen kauden tuntomerkkeinä ovat teollisuuden lisäksi lisääntynyt teknologia sekä hyvinvointivaltion syntyminen. Tämä kausi on Koskisen mukaan koko sodan jälkeinen kausi. (Koskinen 1983, 32–33.) Kolmen aikakauden lisäksi voitaisiin Suomessa nähdä myös nykyaikaa kuvaava kausi, jota Koskinen teos ei ole voinut saavuttaa.

Maatalousyhteiskunnassa suurin osa suomalaisista sai elantonsa maataloudesta. Myyttien mukaan tätä voidaan kutsua ”kulta-ajaksi”, jolloin ikäihmiset olivat arvostettuja sekä hyödyllisiä ja heillä oli hyvä asema perheessä. Mutta myytit eivät aina pidä paikkansa. Tätä aikakautta kuvaavia erityispiirteitä ovat muun muassa väestön voimakas lisääntyminen sekä köyhyys. Ikäihmisten asemasta tänä aikana ei ole paljontakaan tietoa. Viittauksia löytyy kuitenkin siihen, että perhe, suku, kirkko sekä hyväntekeväisyys toiminta pitivät huolta sairaista sekä ikäihmisistä. Tämä tarkoitti siis luonnollista sosiaalista turvallisuutta. Tarkemmin kuitenkin tarkasteltua asiaa kaikki ei kuitenkaan ole niin kuin ensi silmäykseltä näyttää. Ikäihmisten asemaa on siis tarkasteltava yhteiskunnan muutoksien lomassa. Lisääntynyt köyhyys sekä väestön nopea lisääntyminen toivat ongelmia varsinkin maalausköyhälistön sosiaaliseen turvallisuuteen. Maanomistusten muutokset sekä tilattomien määrän lisääntyminen 1800-luvun alku puolella merkitsivät myös vanhuusväen aseman kurjistumista. Suurin osa ikäihmisistä eli tilattomien keskuudessa, joten sen ajan vaivaishoidon sekä epäinhimillisen kohtelun kohteeksi joutui moni ikäihminen. Talollisten asema oli parempi, sillä he kykenivät perheen voimin säilyttämään elintasonsa, joka kuitenkin nykypäivään verrattuna ei ollut kovinkaan kaksinen. Ikäihmisten omasivat kuitenkin tuona aikana sellaista tietoa, joka oli hyödyksi

maataloudessa. Näin heitä arvostettiin ns. työelämässä, toisin kuten nykyaikana. (Koskinen 1983, 39–40; Sihvola 1986, 17.) Voitaisiin siis kuvitella, että varsinkin tilallisten parissa, jossa kolme jopa neljä sukupolvea elivät saman katon alla, ikäihmisten arvostus oli suurta, sillä he omasivat elinkeinon kannalta tärkeää tietoa. Ajan saatossa hankittu tieto oli varmasti tärkeää uusille sukupolville, jotka aloittelivat maanviljelyä ennen teollistumista.

Teollisen läpimurron kaudella ikäihmisten tietotaito ei ollut enää niin arvossaan kuin aikaisemmin. Heidän omaamansa tietonsa eivät olleet enää ajankohtaisia, joten heitä ei niin sanotusti enää tarvittu. Teollistuminen oli kuitenkin hidasta varsinkin maaseudulla, joten aseman muutos ei tapahtunut hetkessä. Vuoden 1918 torpparivapautus antoi monille mahdollisuuden omaan maahan, joten se helpotti monen viljelijän asemaa. Maalaisköyhälistö siirtyi epäitsenäisyydestä itsenäisyyteen. Väki alkoi vähitellen siirtyä kaupunkeihin helpottaen näin maaseudun liika väestön paineita. Paineita helpotti myös tuhansien ihmisten lähteminen siirtolaisiksi suuren meren taakse. Ensimmäinen maailman sota sekä kansalaissota toivat kuitenkin mukanaan turvattomuutta sekä taloudellisia ongelmia. Nämä vaikuttivat paljon puutetta, josta vanhimmat kärsivät eniten. Lisääntynyt epäitsenäinen palkkatyö toi esiin kysymyksen ikäihmisten toimeentulosta. Kysymyksen mukana syntyi ajatus eläkejärjestelmästä. Kaupunkilaistuminen toi myös esiin uudet olot. Ikäihmisten asuttaminen ja hoitaminen joutui puntariin. Ikäihmisten asemaa säännösteltiin edelleen köyhäinhoidon toimenpitein. Ikäihmisten asemaa vaikutti omalta osaltaan myös kunnanlääkäriverkoston syntyminen. Tämä tiesi lisää sairaaloita, joka oli inhimillisempi vaihtoehto suljetuille laitoksille. Köyhäinhoitoa arvosteltiin epäinhimillisenä ja haluttiin yksittäisempää kohtelua. Tämä käynnisti keskustelun ehkäisevästä toiminnasta sekä avohoidosta. (Koskinen 1983, 48–55; Sihvola 1986, 17–18.)

Myös 1800-luvun lopun uudenaikaisella työväenliikkeen pyrkimyksillä oli merkitystä ikäihmisten asemaan 1900-luvulla. Liike ajoi eteenpäin ikäihmisten aseman parantamista sosiaalivakuutuksen sekä eläkejärjestelmien muodossa. Teollisen läpimurron kaudella tapahtui kuitenkin huomattavia parannuksia ikäihmisten asemaan. Eräs suurista muutoksista oli kansaneläkelaki, joka säädettiin monien taisteluiden jälkeen vuonna 1937. Tämä tarkoitti sitä, että yli 200 000 ikäihmisen ryhmän toimeentulo erotettiin köyhäinhoidosta. Lain kautta eläkeikäksi muodostui 65 vuotta. Tällä kaudella ikäihmisten asema parani yhteiskunnallisesti huomattavasti. He saivat yhteiskunnallisen aseman sekä ta-

loudellisen turvallisuuden. Näin ollen voidaan sanoa, että ikäihmisiin suhtautuminen sekä heidän arvostus kasvoi vuosisadan vaihtuessa. On kuitenkin huomioitava, että emotionaalinen ja funktionaalinen arvostus saattoi ehkä laskea, kun heitä ei enää tarvittu. Mutta toisaalta ikäihmisten arvostus ja kunnioitus yhteiskunnallisesti lisääntyi. (Koskinen 1983, 48–55; Sihvola 1986, 17–18.)

Toisen maailman sodan jälkeen Suomen elinkeinorakenne muuttui täysin. Maataloudesta siirryttiin teollisuuteen ja palveluihin. Pyrittiin voimakkaaseen elintason ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Pyrkimyksiä on sävääntänyt voimakas kasvuhakuisuus. Kasvun uskottiin tuovat tasa-arvoisuutta, mutta yhteiskunnassa huomattiin olevan niin sanottuja passiivisia jäseniä, ikäihmisiä. Ikäihmisten todettiin olevan vain kuluttajia ja samalla huomattiin, että pelkkä kasvu ei riitä eriarvoisuuden poistamiseen. Vuonna 1949 perustettiin ensimmäinen ikäihmisten asemaa käsitellyt komitea. Se oli hyvin merkittävä askel ikäihmisten aseman parantamisessa. Komitea antoi mietintönsä vuonna 1952, jossa se totesi sodan vaikuttaneet ikäihmisten asemaan heikentävästi. Menetetty perheenjäsenet, asuntopula sekä inflaation kautta huvenneet säästöt vaikeuttivat elämää. Myös vähentyneet sairaalapaikat sekä korkeat sairaalakulut vaikuttivat heikentävästi ikäihmisten elämään. Komitea oli huolissaan myös eläkeläisten toimeentulosta. Kansaneläke jätti ulkopuolelle useita ikäihmisiä, eikä eläkeläisten leskillä ollut yhtään parempi asema. Komitea esittikin uuden lain, vanhuusavustuslain säätämistä, joka säädettiin vuonna 1952. Mietinnössä esitettiin myös viihtyisien asuntoloiden perustamista sekä muita avustuskeinoja asuntopulan hoitamiseksi. Laitokset ja asuntolat paransivat ikäihmisten asuinoloja, mutta samalla eristivät heitä muusta yhteiskunnasta. Työväestö oli kuitenkin edelleen huolissaan eläkkeistä ja he ajoivatkin läpi vuonna 1956 kansaneläkeuudistuksen. Vasta tämä uudistus loi pohjan eläkeläisten perusturvaksi. Uudistuksen avulla myös ikäihmiset saivat mahdollisuuden kulutukseen. Uudistukset jatkuivat läpi 60-luvun, jolloin monet alat saivat omat ansioeläkelakinsa. (Hervonen & Ruth 1983, 28–29; Koskinen 1983, 59–65.)

Suuri muutos tapahtui 1980-luvulla, jolloin toteutettiin suuri kansaneläkeuudistus. Uudistukset myötä eläkkeistä tuli muun muassa verotettavia tuloja. 80-luvulla syntyivät myös vaihtoehtoiset eläkejärjestelmät. Näiden sekä sairaskuutuksen myötä ikäihmisten asema parani huomattavasti antaen heille taloudellista itsenäisyyttä sekä riippumattomuutta. Eläkkeen myötä ihmiset saivat myös uudenlaisia vapauksia, kuten vapauden

käyttää aikaa oman mielen mukaan. Monille tämä toi uuden mahdollisuuden toteuttaa itseään, toiset taas kokivat eläkeläisen roolin epämiellyttävänä ja he potivat tylsyyttä sekä toimettomuutta. Tutkimusten mukaan vain joka kymmenes koki eläkkeelle siirtymisen kriisinä. Tämä sodan jälkeinen aika olikin suurien muutosten aikaa. Ikäihmisten asema muuttui selkeästi. Heitä alettiin kohdella inhimillisesti ja heihin kiinnitettiin enemmän huomiota kuin sotia ennen. Myös itse ikäihmiset alkoivat ajatella itseään näkökulmasta. Muutokset kuvaavat muuttuvaa yhteiskuntaa. Suunta kohti hyvinvointivaltiota otettiin laajalla rintamalla, ja vaikka puutteita oli, niitä yritettiin myös korjata. Ikäihmisten asema siis parani selvästi viime vuosisadalla. (Hervonen & Ruth 1983, 28–29; Koskinen 1983, 59–65.)

Mutta miten asiat ovat nyt? Onko ikäihmisten asema muuttunut viime vuosina? Ajattelemalla asiaa, voidaan sanoa kyllä, ikäihmisten asema on muuttunut. Ikäihmisiä ei ehkä kunnioiteta tiedon antajina enää niin paljon kuin 1800-luvulla, mutta heitä ei pidetä enää myöskään turhina, hyödyttöminä olioina, jotka lukitaan punaiseen pirttiin höperöitymään. On huomattu ikäihmisten voimavarat, joita täytyy kunnioittaa. Säästöjä tehdään kuitenkin joka paikasta, joten myös ikäihmiset joutuvat kärsimään ja heidän asemansa heikentyy jälleen. Puhutaan siitä, että ikäihmisten pitäisi pysyä työmarkkinoilla pidempään (ks. Valtioneuvosto 2004). OECD:n mukaan Suomen ikäihmiset siirtyvät työmarkkinoilta liian aikaisin, ja tämä aiheuttaa lisäkuluja yhteiskunnalla. OECD toteaa myös, että ikäihmisten työllisyyttä pitäisi lisätä, eikä työttömyysetuuksien saamista pitäisi enää helpottaa. (YLE 2004.) Vuoden 2005 alusta astui voimaan uusi joustava eläkeikä. Uuden eläkejärjestelmän avulla pyritään houkuttelemaan ikäihmisiä pysymään töissä hieman pidempään. Houkuttimena toimii muun muassa 4.5 % eläkekarttuma 63 ikävuoden jälkeen. Uudistuksen myötä myös eläkeiät muuttuivat. Varhennetulle vanhuuseläkkeelle pääsee nykyään kahta vuotta myöhemmin kuin aikaisemmin eli 62 vuoden iässä, mutta varsinaiselle vanhuuseläkkeelle taas pääsee kahta vuotta aikaisemmin, 63-vuotiaana. (Eläketurvakeskus 2004.)

Eläketurvakeskuksen tutkimuksen mukaan neljännesosa voisi jatkaa työelämässä muutamana vuoden pidempään paremman eläkkeen houkuttelemana (Eläketurvakeskus 2004). Uusi eläkejärjestelmä tuo siis valinnanvapautta. Eläkkeelle ei tosin pääse niin aikaisemmin kuin ennen, mutta ikäihmisille annetaan vaihtoehto. Tämä kuvaa hyvin sitä, että ikäihmisille on tarvetta työelämässä ja heitä yhä arvostetaan, ainakin yhteis-

kunnan silmin. On tosin toinen asia, miten työnantajat ottavat vastaan yhä vanhenevat työntekijät, mutta suunta on ainakin oikea. Uusi järjestelmä tuo ratkaisuja myös kansantaloudellisiin ongelmiin, joihin OECD on puuttunut. OECD:n mukaan väestön ikääntyminen on uhka suomalaiselle elintasolle (ks. Isotalus 2004.), joten tämä voi tuoda hie-man helpotusta myös tähän ongelmaan. Tärkeintä on kuitenkin se, että myös ikäihmisille annetaan mahdollisuus valita heille paras mahdollinen tapa elää elämäänsä. Tämä on tärkeää myös siinä suhteessa, että huomio ei kiinnity liiaksi ikäihmisten määrän kasvun myötä kasvaviin kuluihin. Yhteiskunnan ikärakenne on muuttumassa (ks. luku 2.4.), ja tämä voi aiheuttaa sen, että huomio kiinnitetään vain kuluihin, joita tämä aiheuttaa. Kuluihin tuijottaminen voi aiheuttaa ikäihmisten arvostuksen heikkenemistä sekä sukupolvien välisen kunnioituksen vähenemistä ja yhteenkuuluvuuden heikkenemistä (Kautto 2004, 12).

Ikäihmisten arvostus on muuttunut vuosisatojen ja vuosikymmenten aikana. Muutokset ovat olleet hitaita, mutta suunta on näyttänyt olevan hyvä. Tänä päivänä ikäihmisillä on mahdollisuus valintoihin, joista he eivät viime vuosisadan alkupuolella osanneet unelmoidakaan. Vaikka raha on tiukassa monessa paikassa, ikäihmisillä tuntuu silti olevan jalansija tässä yhteiskunnassa. Poliittisten päätöksien ja väestönmuutoksen myötä heitä myös tarvitaan entistä enemmän. Laitoksiin suljettujen ovien taakse hylkääminen näyttää jäävän taakse, vaikka vielä usein kuulee huonokohtelua ikäihmisiä kohtaan. Näyttää kuitenkin siltä, että yhteiskunta sekä sen jäsenet ovat ymmärtäneet, että ikäihmisten määrän kasvuun on vastattava, eikä niin suurta ihmisryhmä voi vaan jättää huomioimatta muiden elätettäviksi. Tähän on ajanut ainakin uhka siitä, että rahat eivät riitä. Syy sekkin, jos seuraukset vaan ovat oikeanlaiset.

Myös modernisaatioteoria näkee ikäihmisten arvostuksen jälleen vahvistuvan. Teorian mukaan vahvistuminen johtuu väestönmuutoksesta, ikääntyvien määrän kasvusta sekä koulutuksesta. Modernisaatioteoria on tunnetuin kulttuuriantropologinen selitysmalli ikäihmisten asemasta ja arvostuksesta. Sen mukaan yhteiskuntarakenteen muutos viime vuosisadalla on syynä sukupolvien väliseen etäänymiseen. Nuoret siirtyvät paremmille asuinalueille, vanhat jäävät taantuville alueille. Ikäihmisten arvostus laski, eikä heillä ollut enää asemaa tiedon ja perinteen kantajina. Nyt tilanne on kuitenkin muuttumassa. (Sihvola 1999, 34–35.)

Miten arvostusta sitten voidaan osoittaa tänä päivänä ja tulevaisuudessa? Tärkeänä arvostusta tuovana seikkana voidaan nähdä se, että yhteiskunta tarjoaa ikäihmisille palveluita sekä heidät lasketaan kuuluvan yhteiskuntaan, kuten kaikki muutkin ikäryhmät. Oivan ohjenuoran arvostukselle antavat monet ohjelmat, joita esimerkiksi Yhdistyneet kansakunnat (YK), Maailman terveysjärjestö (WHO) ja sosiaali- ja terveysministeriö ja opetusministeriö ovat julkaisseet. Ennen tarkempaa tutustumista ohjelmiin, on syytä perehtyä hieman tarkemmin väestörakenteen muutokseen ja ikäihmisten määrän kasvuun.

2.4. Väestönrakenne muuttuu – ikäihmisten määrä kasvaa

Vuoden 2005 lopussa Suomessa oli 841 164 yli 65-vuotiasta. Tämä tarkoittaa noin 16 % koko väestöstä. Ennusteen mukaan vuonna 2020 heitä tulee olemaan noin 23 % ja vuonna 2030 yli neljännes koko väestöstä. (Tilastokeskus 2006.) Ikäihmisten lisääntyminen ei ole pelkästään Suomessa tapahtuva ilmiö, vaan ikäihmisten määrä on kasvussa myös muissa maissa. Esimerkiksi Iso-Britanniassa oli 1990-luvun loppupuolella yli 60-vuotiaita 20 % väestöstä, ennusteen mukaan vuonna 2030 heitä tulee olemaan jopa kolmannes maanväestöstä (British Medical Journal 1997, 1029). Maailmassa tulee arvioiden mukaan vuonna 2025 olemaan 1.2 miljardia yli 60-vuotiasta ihmistä, vuonna 2050 tämä luku tulee olemaan 2 miljardia (WHO 2003b). Tämä tarkoittaa, että vuonna 2025 maapallon väestöstä 12 prosenttia tulee olemaan yli 60-vuotiaita. Heistä noin 70 % asuu kehitysmaissa. (Heikkinen & Heikkinen 1999, 19.)

Tärkeää on huomata myös se, että elinajanodote on pidentynyt tällä vuosisadalla huomattavasti. 1600-luvulla keskimääräinen elinikä oli 26 vuotta. 1700-luvulla se oli jo 9 vuotta enemmän ja 1800-luvulla elinikä lähenteli jo puolta vuosisataa. Viime vuosisadalla elinikä oli monissa maissa 60–70 vuotta, kun tämän päivän Suomessa naisten elinajanodote on 81 vuotta ja miehillä 73 vuotta. Eli ikäihmisten määrä kasvaa myös pitkän eliniän kautta. Onneksi voidaan myös todeta, että todellisuudessa vain 75 prosenttia 75 vuotta täyttäneistä ihmisistä käyttää varsinaisia vanhuspalveluja. (Auvinen 1982, 38; Heikkinen & Heikkinen 1999, 18 – 27; Parainen 2002,7.)

Kuten voisi ajatella, väestön ikääntymisessä ei ole kyse vain ikääntyneiden ihmisten määrän kasvusta. Yhteiskunnallisesti ajateltuna ongelma on laajempi. Ikääntymisen ongelma tulee paremmin esille ikäryhmien suhteellisen koon muutoksina. Tämä tarkoittaa, että lapsien ja nuorten määrä vähenee, kun samalla ikäihmisten määrä kasvaa. Vuoteen 2030 mennessä yli 65-vuotiaiden prosentuaalinen kasvu on peräti 80 prosenttia. Työikäisten määrä vähenee yli 300 000:lla ja alle 15-vuotiaita tulee olemaan ennusteen mukaan 70 000 vähemmän kuin tänä päivänä. Muutaman vuoden kuluttua Suomessa on jo enemmän ikäihmisiä kuin lapsia ja nuoria. (Valtioneuvosto 2004, 8–9) Luvut ovat merkittäviä yhteiskunnallisen kehityksen kannalta. On siis panostettava siihen, että kaikki yhteiskunnan jäsenet ovat tasavertaisia ja toimivia, jotta tasapaino säilyisi. Tämä tarkoittaa myös ikäihmisistä huolehtimista.

Myös valtiovalta on kiinnittänyt huomionsa väestörakenteen muutokseen. Voimakas väestön vanheneminen vaikuttaa talouskehitykseen ja työllisyyteen (Valtioneuvosto 2004, 9). Kuten luvussa 2.3. tuli ilmi, ikäihmisiä pyritään houkuttelemaan pysymään työelämässä yhtä pidempään. Tällä pyritään takaamaan hyvinvointivaltion palvelut ja elintaso. Tulevaisuusselonteon mukaan Suomella on hyvät mahdollisuudet vastata näihin muutoksiin. Väestön hyvä terveys ja koulutus sekä toimivat palvelut että työnteon arvostus niin miehien kuin naistenkin kesken, ovat hyviä keinoja turvata tulevaisuus. Valtioneuvosto näkee kuitenkin, että väestökehitykseen varautuminen on eräs Suomen tulevaisuuden merkittävimpiä haasteita. Suunnitelluilla poliittisilla linjauksilla halutaan turvata yksilön kunnioittaminen iästä riippuen. Selonteko perää muun muassa varautumista siten, että se on oikeudenmukaista kaikkien sukupolvien ja molempien sukupolvien näkökulmasta. (Valtioneuvosto 2004, 10–27.) Tämä on tärkeä huomio nyky-yhteiskunnassa ja edellisessä luvussa käsitelty ikäihmisten arvostus ja suhtautuminen saattavat saada oikeat suhteet, kun myös poliittiset linjauksen edesauttavat heidän asemaansa.

3. KANSAINVÄLISET OHJELMAT JA PERIAATTEET

Modernisaatioteorian mukaista ikäihmisten arvostuksen vahvistumista tukevat monet eri ohjelmat ja periaatteet, joita ikäihmisiä varten on laadittu. Ikäihmisiä ja heille kohdistuvia palveluja varten on kehitetty maailmanlaajuisesti erilaisia periaatteita. Tällaisia periaatteita ovat muuan muassa Yhdistyneiden Kansakuntien ikäihmisille suunnatut ihmisoikeusperiaatteet ja Maailman Terveysjärjestön WHO:n aktiivinen ikääntyminen – ohjelma. Nämä periaatteet luovat hyvän pohjan, kun esimerkiksi kunnat suunnittelevat ikäihmisille palveluita, sekä antavat ikäihmisten parissa työskenteleville ohjenuoria, joiden mukaan työskennellä.

3.1. YK:n ihmisoikeusperiaatteet

Vuonna 1999 vietettiin Yhdistyneissä kansakunnissa (YK) kansainvälistä ikäihmisten vuotta. Teemana vuodella oli: Kohti kaikkien ikäkausien yhteiskuntaa. Tämä heijastaa YK:n halua vahvistaa sukupolvien välistä vuorovaikutusta. Tärkeää onkin, että sekä nuorilla että vanhoilla ovat samat oikeudet ja mahdollisuudet. Tätä pidetäänkin yhtenä päähaasteena ikäihmisten hoivaa ja hyvinvointia pohtivien päättäjien työssä. (Calleja 1999, 9.)

YK:n teemavuoden tarkoituksena oli varmistaa, että:

- ikääntyvä väestö pysyy täysipainoisena osana yhteiskuntaa
- heidät nähdään kehityksen arvokkaana voimavarana
- heille annetaan mahdollisuus säilyttää elämänsä valtiollisista tai yksityisistä eläkejärjestelmistä riippumatta laadultaan entisellään
- heille on tarjolla tarpeen mukaan kunnollisia terveydenhoito- ja sosiaalipalveluita

(emt, 9.)

YK on hyväksynyt myös julkilausuman (United Nations Principles for Older Persons), jossa todetaan ikääntyviä ja heidän asemaansa koskevat periaatteet. Nämä periaatteet kulkevat käsi kädessä YK:n ihmisoikeuksien kanssa. Periaatteet ryhmittyvät viiden eri käsitteen alle:

1. Independence - riippumattomuus
2. Participation - osallistuminen
3. Care - hoito
4. Self-fulfillment - itsensä toteuttaminen
5. Dignity - ihmisarvo

Julkilausumassa on 18 kohtaa, jota rakentuvat edellä mainittujen periaatteiden alle. Ensimmäisen periaatteen alle nivoutuvat lausekkeet oikeudesta ruokaan, asuntoon ja terveydenhuoltoon. Riippumattomuutta kuvaavat myös oikeus työhön, turvallisuus ja oikeus asua kotona niin pitkään kuin mahdollista. Myös oikeus koulutukseen kuuluu riippumattomuus-periaatteen alle. (Karvinen & Sarvimäki 2002, 18; United Nations 2000.)

Toisen periaatteen eli osallistumis-periaatteen mukaan ikäihmisillä on oikeus osallistua päätöksentekoon asioissa, jotka vaikuttavat heihin. Ikäihmisillä tulee olla oikeus myös palvelu yhteiskuntaa esimerkiksi vapaaehtoistyön avulla. Heillä on myös oikeus koontua ja järjestäytyä. Hoito-periaatteen, joka on kolmas periaate, alle nivoutuvat kaikki terveydenhoitoon liittyvät oikeudet. Tähän liittyy läheisesti muun muassa terveysneuvonta, johon sisältyy myös liikuntaneuvonta. Myös oikeus lakipalveluihin liittyy tähän periaatteeseen. Neljäs periaate on itsensä toteuttamisen-periaate. Tämä periaate on liikunnan kannalta ehkä tärkein periaate. Se pitää sisällään ikäihmisten oikeudet itsensä kehittämiseen ja oikeudet ottaa osaa yhteiskunnan opiskelu, kulttuuri ja vapaa-ajan tarjontaan. Viimeinen eli viides periaate vielä yhteen vetää ajatuksen, että ikäihmisiä on kohdeltava kuten muitakin ikäryhmiä. (United Nations 2000.)

Yhteenvetona voidaan sanoa, että periaatteet käsittelevät ikäihmisen oikeuksia. Näitä oikeuksia ovat muuan muassa, että ikääntyvien pitää saada asua kodissaan mahdollisimman pitkään, ja että heillä pitää olla mahdollisuus pysyä aktiivisena yhteiskunnassa. Periaatteissa todetaan myös, että heille tulee antaa mahdollisuuksia ylläpitää ja palauttaa mahdollisimman hyvä fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, sekä että heitä tulee kohdella oikeudenmukaisesti. (Karvinen & Sarvimäki 2002, 18.) Myös muun muassa Suomen

Mielenterveysseura on koonnut ikäihmisiä koskevat oikeudet. ”Vanhusten hyvän hoidon ja kohtelun kymmenen käskyä” mukaan ikäihmisillä on oikeus muun muassa hyvään elämään, itsemääräämisoikeuteen, yksilölliseen vanhuuteen, yksityisyyteen, hyvään kohteluun ja elinikäiseen oppimiseen. (Karvinen & Sarvimäki 1999, 55)

3.2. Aktiivinen ikääntyminen

Maailman terveysjärjestön WHO:n tavoitteena ikäihmisille on aktiivinen ikääntyminen (active ageing). Tämä tarkoittaa, että myös vanhemmalla iällä tulee voida olla aktiivinen, jotta fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi jatkuisi koko elämän ajan. Tarkoituksena on myös, että ikäihmisillä tulee olla mahdollisuuksia terveyteen, turvallisuuteen ja osallistumiseen yhteiskunnan toimintaan. WHO:n eräitä avainperiaatteita aktiivissa ikääntymisessä ovat:

- autonomy – riippumattomuus
- independence – itsenäisyys
- quality of life – elämänlaatu
- healthy life expectancy – terveellinen elämänskaari

(WHO 2003a, 12–13.)

Mitä nämä periaatteet sitten tarkoittavat? Riippumattomuudella tarkoitetaan ihmisen omaa päätöskykyä omiin asioihin. Myös ikäihminen saa päättää, miten elää arkipäiväänsä. Se, että ihminen pystyy toimimaan yksin eikä tarvitse juuri apua, on itsenäisyyttä. Itsenäisyyttä on kyetä hoitaa päivittäiset askareet omin voimin. Elämänlaatu perustuu pitkälti kahteen ensimmäiseen periaatteeseen. Kun riippumattomuus ja itsenäisyys ovat kunnossa, on myös elämän laatu yleensä myös parempaa. Elämänlaadulla tarkoitetaan lähinnä ihmisen omaa mielipidettä ja tunteita hänen asemastaan yhteiskunnassa. Terveellä elämänskaarella tarkoitetaan sitä aikaa ihmisen elämästä, kun hän on terve ja elää ilman rajoitteita. Tällaisia rajoitteita voi olla esimerkiksi liikuntakyvyn menettäminen. (emt, 13.)

Hirvensalo ja Heikkinen näkevät aktiivisen ikääntymisen rakentuvan kolmelle perustalle: 1) terveys ja itsenäisyys, 2) tuottavuus ja 3) turva. Heidän näkemyksenä perustuu vuosikymmeniä sitten esitettyyn aktiivisuusteoriaan (ks. luku 2.2.). Aktiivisuusteorian mukaan aktiivinen elämänote ja osallistuminen yhteiskunnan toimintaan takaavat parhaiten onnistunutta vanhuutta. Mallin mukaan fyysisesti aktiivisena oleminen luo edellytyksiä vanheta menestyksellisemmin kuin fyysisesti passiivisena oleminen. Mallia on myös kritisoitu, sillä se saattaa aiheuttaa aktivoimista ihmisten tahtoa vastaan. Kritisoinnista huolimatta teoria on ollut mallina myös WHO:n ja EU:n vanhenemista koskevissa ohjelmissa. (Hirvensalo & Heikkinen 2001, 17.)

Hirvensalon ja Heikkisen kolmeen osaan jakautuva näkemys aktiivisesta ikääntymisestä pitää sisällään myös tuottavuuden ja turvan, jota WHO:n ohjelman neljä periaatetta eivät sisällä. Tuottavuuden Hirvensalo ja Heikkinen näkevät tärkeänä tekijänä. He viittaavat muun muassa oman ikäluokan ja suvun parissa tehtävään työhön, joka voi parhaimmillaan olla tärkeä taloudellisen tuotannon tekijä. Tuottavuus voi heidän mukaan näkyä myös siinä, että aktiivinen henkilö kärsii muita vähemmän toiminnan vajavuuksista. Tämä tarkoittaa vähemmän ulkopuolista apua ja pienempiä lääkekustannuksia. (Hirvensalo & Heikkinen 2001, 17.)

4. LIIKUNTAPALVELUJEN TUOTTAMINEN IKÄIHMISILLE

Liikuntapalveluiden tuottaminen ikäihmisille on tulevaisuuden haaste, johon on aloitettava vastaamaan hyvissä ajoin. Tasokkaat liikuntapalvelut ovat myös keino osoittaa arvotusta ikäihmisiä kohtaan. Kuten edellä on todettu, ikäihmisten määrä kasvaa huimaa vauhtia. Suurin osa ikäihmisistä on myös hyväkuntoisia ja tulevat vaatimaan palveluita, jotka ovat suunnattu heille. Haasteeseen on jo vastattu suuremmissa kunnissa kehittämällä ikäihmisille suunnattua liikuntatoimintaa (Suominen 2001, 7). Tärkeää on kuitenkin saada ikäihmiset liikkumaan, jotta heidän toimintakykynsä pysyisi mahdollisemman korkealla. Fyysisen aktiivisuuden ja terveyden välillä on vuorovaikutussuhde, jota on vaikea kieltää: liikunta edistää terveyttä ja terveys auttaa liikunnan harrastamisessa (emt, 7). Ikäihmisten liikunta-aktiivisuutta onkin pyritty viime vuosina lisäämään erilaisten toimintaohjelmien ja toimenpiteiden avulla (Hirvensalo & Heikkinen 2001, 21).

Tärkeää on myös, että eri palveluidentuottajat toimivat yhteistyössä, jotta ikäihmisille voidaan taata heille suunnattuja palveluja. Palveluntuottajilta ja muilta, kuten valtiolta ja yhteiskunnalta tämä vaatii vastuuta kohdata haasteet. Nopea väestön ikääntyminen tuo tarpeen myös lisätä erilaisia palveluita, kuten terveydenhuoltoa ja sosiaali- ja virkistystarkoitukseen laadittuja ohjelmia. (Butler 1997, 1082; Huovinen 1999, 35; Suominen 2001, 7.)

Ikäihmisille liikuntaa järjestetään usein erityisliikuntaryhmien alaisuudessa (ks. Varkauden kaupungin liikuntapalvelut 2005a). Monet kunnat ovat ottaneet ikäihmiset erityisryhmänä, vaikka aina ikäihmiset eivät kuitenkaan ole erityisryhmiin kuuluvia. Erityisryhmien liikunta tarkoittaa vammaisille ja pitkäaikaissairaille suunnattua sovellettua liikuntaa, joka tähtää lähinnä terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. (Rintala & Huovinen 2003, 75; Opetusministeriö 2003, 5). Erityisryhmien liikunnalle eli erityisliikunnalle on luotu myös erilaisia kehittämisohjelmia muun muassa Opetusministeriön toimesta. Ministeriön kehitysohjelmassa vuosille 2003–2005 kiinnitetään huomiota myös ikäihmisten määrän kasvuun. Eräs painopisteistä onkin ikääntyvien liikuntatoiminnan kehittäminen. Se on haaste, johon erityisliikunnan eri toimintaorganisaatioiden on pystyttävä vastaamaan. Tämä tarkoittaa toiminnan kehittämistä ja soveltamista

ikäihmisten tarpeet huomioon ottaen. Myös hallinnossa tämä tarkoittaa poikkihallinnollista yhteistyötä ja avustusta muun muassa oikeanlaisen opetusmateriaalin tuottamiseen. Kehittämishojelman mukaan valtiovallan toimenpiteet ikäihmisten liikunnan edistämiseksi ovat sosiaali- ja terveysministeriön avustusten ohjaaminen ikäihmisten liikunnan hankkeisiin sekä koulutukseen. Opetusministeriö tulee ohjaamaan kuntien liikuntatoimea ikäihmisten liikunnan lisäämiseen sekä ottamaan ikäihmiset huomioon myös lajiliittojen valtionavustuskriteereissä. (Opetusministeriö 2003, 5–13.) Valtiovallan ohjelmat ja suositukset ovat tärkeitä, sillä ne antavat monille palveluiden tuottajille ohjenuoria ja valtuutuksia toiminnalleen. Sosiaali- ja terveysministeriön ja opetusministeriön yhteistyö kehittämissohjelman luomisessa on myös merkittävää, sillä sen antaa esimerkin kunnille, että poikkihallinnollista yhteistyötä on tehtävä, jotta saavutettaisiin parhaat mahdolliset tulokset. Tässä kunnilla on kuitenkin vielä paljon opittavaa.

Kuten aiemmin on todettu, naisten elinajanodote on pidempi kuin miesten. Tämä tarkoittaa, että ikäihmisistä suurin osa tulee olemaan naisia. Myös tämä vanhenemisen feminisaatio tulee ottaa huomioon, kun suunnitellaan ja toteutetaan ikäihmisille palveluita. Tärkeintähän on, että tarjonta vastaa kysyntään. Tietenkään miehiä ei pidä unohtaa, kun ikäihmisille suunnitellaan virkistävää toimintaa. Miehet voivatkin olla suurempi haaste kuin naiset, sillä naiset tuntuvat olevan tottuneempia harrastamaan esimerkiksi ohjattua liikuntaa kuin miehet. Tämä johtunee siitä, että naisille ohjatun liikunnan, kuten aerobisin, tarjonta on suurempaa kuin miehille.

Liikunnan harrastaminen voidaan nähdä yhtenä aktiivista vanhenemista edistävänä tekijänä. Varsinkin liikunnan terveydelliset vaikutukset ovat ikäihmisille tärkeitä, jotta he pysyvät ja voivat pysyä aktiivisina elämän loppupuolille asti. Tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus vähentää ikäihmisillä riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, diabetekseen ja syöpään, sekä liikunnan harrastaminen ehkäisee myös luukatoa ja masennusta (Khaw 1997, 1093). Näin ollen ikäihmisille liikunnan harrastaminen on erityisen tärkeää, jotta he pysyvät toimintakykyisinä mahdollisimman pitkään.

Ikäihmiset ovat pirteitä, ja he vaativat eläkevuosiltaan menoa ja meininkiä. Ihmiset jäävät eläkkeelle hyvin eri-ikäisinä. Esimerkiksi vanhuuseläkkeensaajia 31.12.2002 oli 889 629 henkilöä, kun kaikkiaan eläkkeensaajia Suomessa vuonna 2002 oli 1 317 300 henkilöä (Eläketurvakeskus & KELA 2002, 37–48). Toiset ahertavat työelämässä lop-

puun asti, toiset joutuvat jäämään eläkkeelle jo hyvin varhaisessa vaiheessa, esimerkiksi työtapaturman takia. Nykyään on myös vaihtoehtoja, kuten osa-aikaiseläke (Hytti 1998, 50). Osa-aikaiseläke lisää vapaa-aikaa ja pehmentää laskua työelämästä eläkeläiseksi. Yhteistä kaikille eläkeikäisille on kuitenkin se, että heillä on enemmän aikaa kuin aikaisemmin heidän työskennellessä. Vaikka usein kuullaankin sanottavan, että eläkeläisillä on kiire, on heidän kiireensä erilaista kuin työaikana. Heillä on aikaa liikkua ja mennä, usein myös eläkepäiville säästetyt eurot tulevat käyttöön ja elämästä tulee vapaampaa. Tulevaisuuden eräitä haasteita tulee kuitenkin olemaan ikäihmisille suunnattujen liikuntapalveluiden tuottaminen. Tämän päivän keski-ikässä olevat ihmiset ovat tottuneet saamaan palveluita ja käyttämään niitä. Tulevaisuudessa tähän haasteeseen vastaaminen tulee olemaan tärkeää, sillä ikäihmisille suunnatut liikuntapalvelut eivät välttämättä kohtaa kysyntää. Ikäihmisille tulee tarjota laadukkaita palveluja niin sosiaali- ja terveyssektorilla kuin myös virkistyssektorilla.

Koska liikuntapalveluiden tuottamista määrittää vuonna 1999 voimaan tullut liikuntalaki, onkin tarpeellista ensin tutustua tarkemmin tuohon lakiin ja sen vaikutuksiin ikäihmisten liikuntaan.

4.1. Liikuntalaki ja muut erityisliikuntaa koskevat säädökset

Ikäihmisille ja laajemmin ajateltuna kaikille erityisryhmien liikuntaan kuuluville suunnattuja palveluita säätelevät monet eri lait. Liikuntalaki, maankäyttö- ja rakennuslaki sekä vammaispalvelulaki ovat merkittävimpiä lakeja, jotka edesauttavat erityisryhmille suunnattujen palveluiden tuottamista sekä saavuttavuutta. Liikuntalaki on näistä kaikkein olennaisin, koska se luo edellytykset koko toiminnalle.

Liikuntalain 1 luvun 1§:ssä säädetään liikuntalain tarkoituksesta. Liikuntalain tarkoituksena on:

”..edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Lisäksi lain tarkoituksena on

liikunnan avulla edistää tasa-arvoa ja suvaitsevuutta sekä tukea kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävästä kehityksestä.”

(Liikuntalaki 18.12.1998/1054.)

On siis olemassa laki, joka pyrkii edistämään kansalaisten hyvinvointia liikunnan avulla. Laissa painotetaan erityisesti erityis- ja terveystoiminnan järjestämistä kunnissa ja korostetaan toimintaa ohjaavina arvoina osallistumista, osallisuutta, valinnanvapautta, kestävästä kehityksestä ja tasa-arvoa (Karvinen & Sarvimäki 1999, 56). Kuten voidaan huomata nämä kulkevat käsi kädessä YK:n sekä WHO:n periaatteiden kanssa, joten nämä asiat ovat hyvin tärkeitä myös ikäihmisten kannalta. Liikuntalaki myötäilee myös sosiaali- ja terveyshuollon periaatteita, jotka on esitetty aiemmin. Liikuntapalveluiden tuottajat ovat velvollisia noudattamaan lakia. Se ohjaakin tämän päivän liikunnan järjestämistä kunnissa. Monet kunnat ovat raportoineet muutoksista uuden liikuntalain jälkeen (ks. Sjöholm 2001, 38). Ikäihmisten kannalta lain tärkeimpiin anteihin kuuluu terveys- ja erityisliikunnan painottaminen. Laki ei kuitenkaan pakota ketään järjestämään liikuntaa ikäihmisille, kuten ei muillekaan ryhmille, mutta laki antaa kunnille punaisen langan, jota olisi hyvä seurata.

Liikuntalaki säätelee myös erityisryhmien liikunnan hallinnollisista toimista. Lain ja sen asetuksen mukaan läänien liikuntatoimien eräänä tehtävänä on erityisryhmien liikunnan edistäminen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että läänit huolehtivat liikuntatilojen esteettömyydestä sekä koulutuskysymyksistä. Valtakunnallisella tasolla Valtion liikunta-neuvosto ja sen erillinen erityisliikunnan jaosto hallinnoivat erityisryhmien liikuntaa. Jaosto perustettiin vuonna 1991 erityisliikunnan asiantuntija elimeksi. Aikaisemmin samaa tehtävää on suorittanut vuosina 1988–1991 erityisliikunnan neuvottelukunta ja vuosina 1982–1988 erityisliikunnan virkamiestyöryhmä. (Liikunta-asetus 1998/1055; Liikuntalaki 1998/1054; Koivumäki 2001, 153–154.) Erityisryhmien liikuntaa hallinnoidaan siis kaikilla kolmella sektorilla. Tärkeintä on kuitenkin saada aikaan toimivia liikuntapalveluita, jotka on helppo saavuttaa.

Maankäyttö- ja rakennuslaki (132/99) sekä vammaispalvelulaki (380/87) säätelevät erityisryhmille suunnattuja palveluita ja niihin osallistumismahdollisuuksia. Maankäyttö- ja rakennuslaki sekä – asetus sisältävät säännökset liikkumisesteettömistä julkisista tiloista. Vammaispalvelulain mukaan vammaisilla on mahdollisuus saada esimerkiksi

kuljetusapua, jota voi käyttää vaikka harrastuksiin osallistumiseen. (Koivumäki 2001, 155.) Ikäihmisten kannalta maankäyttö- ja rakennuslaki sekä vammaispalvelulaki ovat hyvin tärkeitä, vaikka monesti ikäihmiset eivät välttämättä kuulu esimerkiksi vammais- palvelulain piiriin, eivätkä näin ole oikeutettuja sen säätämiin palveluihin. Liikkumises- teettömät julkiset tilat ovat kuitenkin hyödyllisiä niin vammaisille, ikäihmisille kuin meille kaikillekin.

4.2. Liikuntatoiminnan järjestäminen

Edellä esitetyssä liikuntalaissa säädetään myös yhteistyövelvoitteista, joiden mukaan liikunnan yleisten edellytysten luominen on kuntien ja valtion tehtävä, liikunnanjärjes- tämisestä huolehtivat liikuntajärjestöt. Tämä tarkoittaa sitä, että valtio avustaa kuntia liikuntapaikkojen rakentamisessa ja kunnossapidossa. Kunnat saavat myös asukaslu- kunsa perusteella valtionosuuden, jolla kunnat rahoittavat liikuntatoimeaan (Liikuntala- ki 1998/1054).

Liikunnanjärjestämisestä huolehtivat yleensä järjestöt, kuten urheiluseurat, liikuntatoimi ja seurakunta. Heidän toimintansa edellytyksenä ovat kuntien avustukset. Vaikka liikun- tatoiminta tapahtuu usein kunnan sisällä ja kunnan omistamissa liikuntapaikoissa, ovat sen järjestäjät, mitä moninaisimpia järjestöjä. Esimerkiksi ikäihmisille liikuntatoimintaa järjestävät muun muassa sosiaali- ja terveydenhuolto, kunnan liikuntatoimi, liikunta-, kansalaisterveys- ja eläkeläisjärjestöt, kansalais- ja työväenopistot, kuntoutuslaitokset, urheiluopistot sekä yksityiset palveluntuottajat. Tähän voidaan vielä lisätä Martat, Suo- men Punainen Risti ja seurakunnat. (Karvinen & Sarvimäki 2002, 18.) Edellä mainittuja järjestöjä tullaan tutkimuksessa kutsumaan liikuntapalveluiden tuottajien käsitteen avul- la. Tämä käsite sisältää siis kaikki järjestöt, jotka tarjoavat liikuntaa ikäihmisille. Tässä tutkielmassa käsitellään kuitenkin lähemmin vain kuntien liikuntatoimia liikuntapalve- luiden tuottajina.

Osa ikäihmisistä on pitkäaikaissairaita, mutta on tärkeää, että myös hyväkuntoiset ja terveet ikäihmiset saavat heille sopivaa liikuntaa. Liikuntapalveluiden tuottajien onkin näin otettava huomioon ikäihmisille liikuntaa tuottaessaan, minkälaisille kohderyhmille

ohjattua liikuntaa järjestetään. Tässä apuna eri liikuntapalveluiden tuottajat voivat käyttää erilaisia suosituksia ja ohjelmia. Edellä käytiin läpi kansainvälisiä ohjelmia, jotka ovat olleet esikuvina ikäihmisten liikuntapalveluiden eettisille lähtökohdille sekä sosiaali- ja terveysministeriön ja opetusministeriön luomille ikäihmisten ohjatun terveyslīkunnan laatusuosituksille. Myös Spirduson kehittelemää luokitusta ikäihmisten toimintakyvystä voidaan hyödyntää liikuntapalveluita suunniteltaessa.

4.2.1. Ikäihmisten liikuntapalveluiden eettiset lähtökohdat

Kun ikäihmiselle järjestetään liikuntapalveluita, on tärkeää ottaa huomioon myös liikuntapalveluiden eettiset lähtökohdat. Ikäihmisten liikuntapalveluiden eettisiä lähtökohtia ohjaavat samat periaatteet kuin sosiaali- ja terveyshuoltoakin. Yleensä ikäihmisten liikuntapalvelut ovat osa sosiaali- ja terveyshuoltoa, joten periaatteiden lomittuminen ei ole yllättävää. Seuraavassa esitellään muutamia eettisiä lähtökohtia, jotka tulisi ottaa huomioon kun ikäihmisille suunnitellaan liikuntapalveluja. (Karvinen & Sarvimäki 1999, 52.)

Periaatteet luokitellaan viiteen eri ryhmään:

Hyvän tekeminen ja edistäminen

Toiminta, joka johtaa hyviin seurauksiin ja päämääriin on eettisesti hyvää. Hyvät seuraukset voivat olla muun muassa terveyden edistämistä ja ylläpitämistä lääkärin ja sairaanhoitajien tai muun henkilökunnan toimesta. Liikuntapalveluiden osalta tämä tarkoittaa terveyden, hyvän olon, oma-toimisuuden, toimintakyvyn, osallisuuden ja itsenäisyyden edistämistä.

Pahan välttäminen ja vähentäminen

Ikäihmisten parissa pahan välttäminen ja vähentäminen on yleensä kivun, säryn, alakuloisuuden lieventämistä.

Ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen

Ihminen ei ole hyödyllinen vain tuottavana veronmaksajana. Hänen arvonsa ei vähene, vaikka hänen taloudellinen hyöty vähenee. Ihmisellä on myös henkilökohtainen arvo, joka määräytyy sen mukaan millainen henki-

lö hän on. Palvelutyössä on tärkeää kohdella myös ikäihmisiä arvokkaana, siitä huolimatta millainen ihminen tai kuinka hyödyllinen hän on. Liikuntapalveluiden tuottajan onkin otettava huomion tasa-arvoinen asennoituminen ikäihmisiin, sekä asiakkailta tuleva palaute, ja sen avulla palvelun kehittäminen. Tärkeää on myös eriyttäminen, jotta jokainen pystyy liikumaan omalla tasollaan.

Välittäminen ja huolenpito

Huolenpitoetiikan tärkein asia on inhimillisyys ja emotionaalinen sitoutuneisuus. On siis tärkeää kohdella asiakasta lähimmäisrakkauden mukaisesti. Liikuntapalveluissa tämä tarkoittaa yksilöllistä ja ihmisläheistä lähestymistapaa. Tärkeää onkin siis sopivan kokoiset ryhmät ja yksityisyyden huomioon ottaminen esimerkiksi pukeutumistiloissa.

Oikeudenmukaisuus

Oikeudenmukaisuus pitää sisällään ajatuksen, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia. Asiakkaita tulee kohdella samanarvoisesti heidän iästä, rodusta tai terveydentilasta riippumatta. Tärkeää on myös syrjinnän ehkäiseminen. Oikeudenmukaisuus liikuntapalveluissa tarkoittaa lähinnä tasa-arvoista kohtelua kaikille ikäryhmille. Myös syrjäkyltien ja liikuntarajoitteisten on voitava halutessaan osallistua liikuntaan.

(Karvinen & Sarvimäki 1999, 53–58.)

Edellä mainitut periaatteet on suunniteltu ja luotu lähinnä sosiaali- ja terveyshuollon piiriin kuuluville palveluille. Liikuntapalvelut kulkevat käsi kädessä näiden periaatteiden kanssa, mutta liikuntaan liittyy myös muita periaatteita, jotka tulisi ottaa huomioon. Liikunnanopettajilla ja ohjaajilla ei ole erikseen kirjattuja eettisiä periaatteita. Heitä ohjaavat yleiset opetustyötä koskevat periaatteet. Tärkeimpänä näistä voidaan mainita elinikäisen oppimisen periaate, joka soveltuu hyvin ikäihmisiä koskevaan ajatteluun. Ohjaajilla ja opettajilla on tärkeä rooli myönteisen oppimiskokemuksen synnyssä ja itsetunnon vahvistamisessa. Tärkeä periaate on myös osallisuus ja oikeus elinikäisen oppimiseen. Ikäihmisille on luotava mahdollisuus osallistua tarpeidensa ja toiveidensa mukaiseen liikuntatoimintaa sekä elinikäiseen oppimiseen liittyen liikuntaan ja liikuntatietouteen. (emt, 54–58.)

4.2.2. Ikäihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksien

Edellä on mainittu tärkeitä periaatteita koskien ikäihmisiä. Kuten voimme huomata nämä periaatteet ovat hyvin lähellä toisiaan. Periaatteet antavat osaltaan suuntaa sille, mihin ikäihmisille tarkoitetuissa palveluissa olisi tähdättävä. Palveluiden tarkoituksena on tuoda ikäihmisten elämään piristävää, viktävää ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Nämä periaatteet ja jo niiden olemassa olo merkitsee paljon ikäihmisten arvostamisen kannalta. Kuten voimme huomata monet arvostetut organisaatiot, kuten YK ja WHO ovat kiinnittäneet huomiota ikäihmisiin ja heidän asemaansa tässä maailmassa. Kyseessä ei ole siis mikään yhdentekevä asia, vaan ikäihmisiä pitää kohdella tässä maailmassa kuten muitakin.

Tässä tutkielmassa käsitellyt periaatteet ja lähtökohdat antavat pohjan tarkastella ikäihmisille suunnattuja liikuntapalveluita. Niiden avulla tarkastellaan tutkimustuloksia, ja sitä miten periaatteet kytkeytyvät ikäihmisten liikuntapalveluihin. Liikuntapalveluiden kannalta näillä periaatteilla on osuutensa. Periaatteet luovat pohjan sille, mitä ikäihmisille tarjottavien liikuntapalveluiden pitäisi tuoda heille ja miten liikuntapalveluita heille tulisi järjestää. Ikäihmisiä on kohdeltava kuten muitakin ikäryhmiä eikä heitä voida unohtaa liikunnasta saralla. Liikunta on nykyään peruspalvelu (Sinkkonen 2001), joten yleiset periaatteet sopivat hyvin sen arviointiin.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja opetusministeriö ovat yhteistyössä laatineet ikäihmisten ohjatulle terveystoiminnalle laatusuosituksien. Suositukset myötäilevät pitkälti edellä mainittuja YK:n sekä WHO:n periaatteita. Kyseiset laatusuosituksien ovat tämän tutkimuksen kannalta hyvin tärkeitä, sillä ne on tehty Suomessa suomalaista liikuntakulttuuria silmällä pitäen. Siksi ne ovatkin yksi tämän tutkielman kulmakiviä.

Sosiaali- ja terveysministeriön ja opetusministeriön (STM & OPM) ikäihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksien mukaan terveystoiminnalla tarkoitetaan terveyden tuottamista hyvällä hyötysuhteilla vähäisin vaaroin (Sosiaali- ja terveysministeriö ja opetusministeriö 2004, 13). Terveystoiminta on siis ikäihmisille se paras liikuntamuoto, jotta heidän toimintakykynsä pysyisi ennallaan tai se ei heikentyisi kovinkaan nopeasti. Ohjattuliikunta on usein paras tapa liikkua turvallisesti. Sillä tarkoitetaan koulutetun

ohjaajan tekemien suunnitelmien mukaan liikkumista. Ohjattua liikuntaa voi toteuttaa niin sisällä kuin ulkonakin, niin vedessä kuin maalla. Tärkeintä on kuitenkin luoda turvallinen liikkumistapa, joka lisää terveyttä ja toimintakykyä tai pitää ne edes ennallaan. Jokaisella paikkakunnalla tulisikin olla mahdollisuus harrastaa terveystoimintaa ja sen kautta pitää huolta itsestään ja luoda sosiaalisia kontakteja. Ohjattua terveystoimintaa voidaan pitää missä vain. Jos ikäihmiset eivät pääse paikalliseen liikuntasaliin, voi ohjaaja mennä heidän luokseen esimerkiksi vanhainkotiin tai päiväkeskukseen. Liikuntapalvelut voidaan siis tuoda niiden käyttäjien luokse. (STM & OPM 2004, 13–14.)

Liikuntapalveluiden tarvitsee palvella asiakkaiden tarpeita. Niiden laatua voidaan tarkastella muun muassa muutamien tunnusmerkkien avulla. Sosiaali- ja terveysministeriö sekä opetusministeriö ovat määrittäneet seitsemän periaatetta, joiden avulla laatua voidaan tarkkailla. Nämä periaatteet ovat:

- käytännönläheisyys
- saavutettavuus
- yksinäisyys
- joustavuus ja saumattomuus
- turvallisuus
- eettisyys sekä
- arviointi

(STM & OPM 2004, 15.)

Käytännönläheisyys ohjatussa terveystoiminnassa tarkoittaa selkeitä toimintakäytäntöjä, kattavaa tiedotusta palvelusta sekä vuorovaikutusta palvelun käyttäjän kanssa. Vuorovaikutusta tarvitaan myös eri liikuntapalveluiden tuottajien kesken. Jotta asiakas voi osallistua ohjattuun liikuntaan, on hänen tiedettävä palveluiden olemassa olosta. Tiedotuksen avulla liikuntapalveluiden käyttäjä voi myös muodostaa omia tavoitteita ja valita itselleen oikean liikuntaryhmän. Tärkeää olisi myös, että tiedot tarjolla olevista liikuntapaikoista olisi saatavilla samasta paikasta. Näin ollen vertailtavuus ja itselleen parhaimman mahdollisen ryhmän valinta onnistuu helposti. Tietojen olisi oltava myös helposti saavutettavissa, joten ne olisi sijoitettava paikkoihin, joissa ikäihmiset käyvät aktiivisesti. Tällaisia paikkoja ovat muun muassa kaupat, terveyskeskukset ja kirjastot. Tärkeää on myös tiedon sisältö. Tiedotteesta täytyy käydä ilmi tarkasti, missä liikunta-

ryhmä kokoontuu, kenelle se on tarkoitettu ja mitkä ovat sen tavoitteet. Ohjaajan koulutus ja pätevyys olisi myös hyvä mainita. Käytännönläheisyyttä lisää myös saumaton palautteenanto mahdollisuus. Palautteenannon täytyy olla turvallista ja selkeää, jotta se on yksinkertaisesti edes mahdollista. (STM & OPM 2004, 15–17.)

Saavutettavuus on eräs tärkeimmistä laadun tunnusmerkeistä. Liikuntapalvelut täytyy olla helposti saavutettavia. Kulkeminen niihin täytyy onnistua myös heiltä, joilla on heikko liikuntakyky. Tämä tarkoittaa, että mitä lähempänä palvelut ikäihmisiä ovat, sitä paremmin niihin voidaan osallistua. Palvelut onkin monesti parempi viedä sinne, missä ikäihmiset ovat. Näin kynnyks kynnys liikkumiseen alentuu, ja ikäihmiset pääsevät nauttimaan sen tuomista iloista. Jos liikuntapalveluita ei kuitenkaan voida viedä ikäihmisten luokse, olisi tässä tapauksessa tärkeää luoda mahdollisuus kuljetuspalveluihin. Kuten jäljempänä tulee ilmi, myös laki velvoittaa kuntia järjestämään ja avustamaan kuljetusta harrastuksiin heille, jotka sitä tarvitsevat. Saavutettavuudella tarkoitetaan myös sitä, että liikuntatilanteessa pitäisi tarpeen mukaan olla avustajia sekä tarvittavia apuvälineitä, kuten tuoleja. Kulkureitit pitäisi olla myös esteettömiä. Myös tätä seikkaa säätelee laki (ks. luku 4.1.). Huomioitava asia on myös liikuntaryhmien aikataulut. Paras aika on yleensä päivällä, jolloin esimerkiksi pimeys ei ole esteenä palvelun käyttämiselle. (STM & OPM 2004, 17.)

Yksilöllisyys korostuu ikäihmisille tarjottavissa liikuntapalveluissa. Ryhmiä on oltava monenlaisia, jotta jokainen halukas voi löytää joukosta omansa. Esimerkiksi vakavasti sydän- ja verisuonisairaille ja hyväkuntoisille ikäihmisille on kyettävä tarjoamaan erilaista liikuntaa, sillä esimerkiksi rasituksen tason täytyy olla erilainen. Se, että ryhmä on juuri kyseiselle yksilölle sopiva, tuo lisää miellyttävyyttä sekä se mahdollistaa myös aktiivisen osallistumisen. Myös osallistujien kiinnostukseen kohteet sekä arvot on otettava huomioon. Ottamalla huomioon muun muassa etniset ja uskonnolliset taustat, voidaan taata palvelun yksilöllisyys. Ryhmäkoolla on myös vaikutusta yksilöllisyyteen. Ohjaajan on kyettävä olemaan vuorovaikutuksessa jokaisen kanssa, eikä tämä onnistu jos ryhmä koot ovat liian isoja. Toimivan kokoinen ryhmä on yleensä noin 12–20 henkilöä, mutta mitä enemmän osallistujat tarvitsevat apua ja huomiota, sitä pienempi ryhmäkoon tulisi olla. Ryhmäkoon pienentämisen vaihtoehtona on myös ohjaajien ja avustajien lisääminen. (emt, 17–18.)

Ikäihmisille suunnattujen liikuntapalveluiden laadusta kertoo myös niiden joustavuus ja saumattomuus. Tämä tarkoittaa, että jokaiselle halukkaalle tulee löytyä sopiva liikuntaryhmä. Myös ryhmästä toiseen siirtymisen täytyy olla helppoa ja vaivatonta, jotta esimerkiksi terveydentilan muutoksen vuoksi voi ikäihminen liikkua sopivassa ryhmässä. Jotta nämä laatutekijät voidaan saavuttaa, täytyy palveluiden tuottajien tietää toisensa tarjoamista palveluista, sekä toimia yhteistyössä. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lääkäri pystyy ohjaamaan jo suoraan vastaanotolta ikäihmisen sopivaan liikuntaryhmään. Liikuntaryhmiä tulisi myös olla kaikille halukkaille. (STM & OPM 2004, 19.) Tämä on muun muassa yksi tulevaisuuden suurista haasteista, sillä kysyntä tulee kasvamaan huomattavasti.

Viides laatutekijä on turvallisuus. Turvallisuudella tarkoitetaan niin liikuntaryhmän yleistä turvallisuutta kuin myös yksilön fysiologista turvallisuutta. Ikäihmisille sopivat liikkeet ja heidän sairauksien huomioon ottaminen ovat eräitä turvallisuutta lisääviä seikkoja. Turvallisuutta luo myös ohjaajan valmiudet toimia hätätilanteessa. Esiapukoulu on siis elintärkeää liikunnanohjaajalle. Ensiapulaukku on oltava saatavilla. Osanottajille on myös kerrottava, kenen vastuulla liikkuminen tapahtuu. Useimmiten osanottajat toimivat omalla vastuulla, ja tästä on kerrottava heille avoimesti. Turvallisuuteen voidaan vaikuttaa myös liikuntatilan valaistuksella ja turvallisilla välineillä. Ohjaajien tulisi antaa myös täsmälliset ohjeet ja korjata väärät suoritukset. (emt, 19–21.)

Liikunnalla ei ole vain terveyttä tukevia vaikutuksia, vaan myös sosiaaliset ja psyykkiset vaikutukset ovat yhtä tärkeitä. Näiden saavuttamiseksi liikuntapalveluiden tulisi olla eettisiä. Eettisyydellä tarkoitetaan, että ihmisarvoa kunnioitetaan aina. Ihminen saa tulla mistä kulttuurista, uskonnosta tai lahkosta tahansa, mutta hänen ihmisarvonsa on aina sama. Palveluiden tuottajilla täytyy siis olla tasa-arvoinen asenne kaikkia liikuntaryhmiin osallistujia kohtaan. Toiminnan täytyy myös tukea itsetuntoa. Hyvälaatuinen liikuntapalvelu yleensä on eettistä ja hyvin koulutetut ohjaajat osaavat toimia oikein. (emt, 22.)

Viimeinen laatutekijä on evaluaatio. Evaluaatiolla eli arvioinnilla pidetään huolta siitä, että palvelut ovat laadukkaita. Asiakaspalaute on tärkeä osa palveluiden arviointia. Arviointia tulisikin suorittaa säännöllisesti, jotta muutokset ja ongelmakohdat tulisivat esille. (emt, 23.) Tärkeää on myös itsearviointi, jota ohjaajien tulisi suorittaa omasta

toiminnastaan. Hyviä laadun tarkkailun välineitä ovat muun muassa edellä mainitut laatekijät.

4.2.3. Ikäihmisten toimintakyvyn luokittelu

Spirduson luokituksen avulla liikuntapalveluiden tuottajat saavat kuvan siitä, mitä kaikkea ikäihmisten liikuttaminen voi pitää sisällään. Luokitus voi helpottaa myös monipuolisiin vaatimuksiin vastaamista. (Spirduso 1995, 339.)

Ikäihmiset voidaan luokitella liikuntaharrastuksen ja toimintakyvyn suhdetta kuvaavalla luokituksella:

1. fyysinen eliitti, johon kuuluu henkilöitä, jotka osallistuvat vielä kilpailumielessä liikuntatoimintaan
2. henkilöt, jotka voivat osallistua liikuntapalveluita tuottavien järjestäviin liikuntatapahtumiin tai harrastavat omaehtoisesti kestävyyslajeja ja muuta liikuntaa
3. henkilöt, jotka ovat omatoimisia, mutta heillä on terveydellisiä uhkia toimintakyvyn heikkenemiselle
4. henkilöt, joilla on vaikea toimintakyvyn häiriö. He tarvitsevat apuvälineitä ja apua
5. henkilöt, jotka tarvitsevat hoitoa, joko kotona tai laitoksessa.

(emt, 338–339.)

Tämä luokitus auttaa liikuntapalveluiden tuottamisen järjestelyssä. Luokituksen avulla kunnat ja muut liikuntapalveluita tuottajat voivat jakaa liikuntapalveluiden tuottamisen esimerkiksi liikuntatoimen ja sosiaali- ja terveystoimen välillä. Liikuntapalveluiden tuottamista helpottaa myös tavoitteiden asettaminen. Ikäihmisten liikunnan tavoitteet noudattavat liikuntakasvatuksen yleistavoitteita, joita ovat toiminnalliset, tiedolliset, psyykkiset ja sosiaaliset tavoitteet. Toiminnallisiin tavoitteisiin kuuluu muun muassa liikuntakyvyn säilyttäminen sellaisella tasolla, että ikäihminen kykenee hoitamaan päivittäiset toiminnot. Liikuntakyvyn ylläpitäminen edellyttää päivittäisiä askareita sekä

viikoittain toistuvia liikunnallisia harjoitteita. Liikunnallisten harjoitteiden olisi hyvä suuntautua lihasvoiman ylläpitämiseen ja vahvistamiseen. Harjoittelun tulee olla monipuolista ja dynaamista. Myös nivelten liikkumiseen ja lihaskireyteen tulee kiinnittää harjoitteilla huomiota. Ikäihmisten liikunnan tulisi siis olla säännöllistä ja monipuolista. Tärkeää on kuitenkin tarjota sellaista toimintaa ja liikkumismalleja, että niitä voidaan harjoittaa myös kotona ja että ne ovat turvallisia. (Karvinen 2002, 173–175.)

5. IKÄIHMISET JA LIIKUNTA

Tässä kappaleessa perehdytään ikäihmisten liikunnan harrastamiseen ja ajankäyttöön. Tarkoituksena on luoda käsitys siitä, mitkä ovat ikäihmisten suosimat liikuntamuodot ja miten he viettävät aikaansa. Kappaleen lopussa luodaan katsaus liikunnan terveydellisiin vaikutuksiin, jotka ovat ikäihmisten liikunnassa yksi tärkeimmistä asioista.

5.1. Ikäihmisten ajankäyttö

Ikäihmisillä on usein enemmän vapaa-aikaa kuin muilla ihmisillä. He ovat työnsä suorittaneet ja siten heillä on aikaa muuhun toimintaan. Monille lisäaika on tuskaista, mutta usein ikäihmiset löytävät uusia harrastuksia tai jatkavat vanhoja, kun siihen on mahdollisuus lisääntyneen ajan myötä.

Tilastokeskuksen (2003) ajankäyttötutkimuksen mukaan ikäihmiset käyttävät liikuntaan aikaa 42 minuuttia päivässä. Vain 45–65-vuotiaat käyttävät enemmän liikuntaan aikaa kuin ikäihmiset. He harrastavat liikuntaa viisi minuuttia kauemmin päivän aikana kuin ikäihmiset. Ulkoilu ja kävely ovat ikäihmisten suosituimmat liikuntatavat ajankäytön suhteen. Siihen he käyttävät aikaa 23 minuuttia päivässä, hyötyliikuntaan, kuten sienestykseen ja kalastukseen, kuluu päivästä kuusi minuuttia ja muuhun liikuntaan 11 minuuttia. Loput liikuntaan käytetystä ajasta kuluu muun muassa matkoihin ja muuhun toimintaan liikunnan saralla.

Nukkumiseen ikäihmiset käyttävät aikaa keskimäärin 8 tuntia 51 minuuttia yössä. Yhteensä henkilökohtaiset tarpeet, kuten nukkuminen, ruokailu, peseytyminen ja kodinhoito vievät päivästä 11 tuntia 17 minuuttia. Suurimman osan vapaa-ajasta ikäihmiset viettävät television ääressä. He katsovat päivässä noin kolme tuntia televisiota. Lukemiseen he käyttävät aikaa 1 tunnin 12 minuuttia. Sosiaalinen kanssakäyminen vie heidän päivästäan vajaan tunnin. (Tilastokeskus 2003.)

Vaikka ikäihmiset käyttävät paljon aikaa televisionkatselemiseen ja lukemiseen, on liikunta ikäihmisille suosittua ajanvietettä. Kun muutetaan päivässä käytetty aika viikossa käytetyksi ajaksi, saadaan liikuntaan käytetyksi ajaksi reilut neljä tuntia viikossa. Tämä vaikuttaa hyvältä, mutta on otettava huomioon, että osa ikäihmisistä liikkuu hyvin aktiivisesti ja osa ei liiku lainkaan. Liikuntapalveluiden tuottajalle ja yhteiskunnalle tämä tuo haasteen, että jokainen ikäihminen saataisiin liikkumaan edes muutaman minuutin ajan päivässä.

5.2. Ikäihmisten liikunnan harrastaminen

Ikäihmisiä liikunnan harrastajina on tutkittu aikaisemmin vähän, mutta tänä päivänä heitä ja heidän toimiaan on aloitettu tutkimaan enemmän. Tutkimukset ovat suuntautuneet lähinnä ikäihmisiin yksilöinä, eikä niinkään heille tarjottavaan toimintaan. Aikaisemmat tutkimukset ovat tutkineet ikäihmisten liikuntatottumuksia ja siihen liittyviä seikkoja, kuten liikuntaneuvontaa.

Yksi pelkästään ikäihmisiin suuntautunut tutkimus on Suomen Ladun Suomen gallupilla vuonna 2002 teettämä tutkimus seniorien terveysliikunnasta. Tutkimuksen tarkoituksena oli hankkia lisätietoa 60–79-vuotiaiden liikunta- kuntoilu- ja urheiluharrastuksista. Tutkimus suoritettiin vuoden 2002 joulukuun ja vuoden 2003 tammikuun välisenä aikana, jolloin haastateltiin yli tuhatta seniori-ikäistä ihmistä. (Vuori & Jantunen 2003.)

Seniorien terveysliikunta -tutkimuksessa selvisi, että 79 % haastatelluista harrasti liikuntaa vähintään kahdesti viikossa. Päivittäin seniori - ikäisistä liikuntaa harrasti 44 %. Myös viidesti viikossa liikuntaa harrastavien määrä oli merkittävä. Tutkimus osoittaa, että liikunta on ikäihmisille hyvin yleinen ajankäytön muoto. Tällöin on siis tärkeää, että siihen myös panostetaan kuntien ja kaupunkien sekä muiden liikuntapalveluiden tuottajien puolesta. (emt.)

Suomen Ladun teettämästä tutkimuksesta tuli esille myös se, että kävely on ylivoimaisesti yleisin liikuntamuoto yli 60-vuotiaille. Kävelyä harrastaa 81 % ikäihmisistä. Toiseksi yleisin liikuntamuoto on hiihto, jota harrastaa 19 %. Myös pyöräily on suosittua,

sillä sitä harrastaa 18 %. Järjestetyistä liikuntamuodoista suosituin on voimistelu, jota harrastaa 15 % seniorikansalaisista. (Vuori & Jantunen 2003.)

Onkin selvää, että ikäihmiset harrastavat liikuntaa lähinnä yksin tai muutaman muun ihmisen kanssa, sillä yleisimmät lajit ovat yksilölajeja. Tämä varmastikin kertoo siitä, että näitä lajeja on helppo harrastaa, eikä niihin tarvita erityisiä liikuntapaikkoja, kuten liikuntasaleja. Seniorien terveystuotteen tutkimuksesta käy ilmi, että heidän liikuntatottumuksiinsa lisäksi terveys- ja kuntotarkastukset, lääkärin tai terveydenhoitajien neuvot ja neuvot, sekä erityisesti heille suunnatut liikuntapalvelut, ja niiden helppokäyttöisyys. Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että kuntien ja kaupunkien, sekä muiden liikuntapalveluja tuottavien on parannettava ikäihmisille suunnattua liikuntatarjontansa. Kuntien eri sektorien on toimittava yhteistyössä, sillä ikäihmisille suunnattu liikuntatarjonta voi olla monenlaista. (emt.)

Sirkka Kannas (1993) on pro gradu -tutkielmassaan tutkinut iäkkäiden jyvaskyläläisten osallistumista ohjattuun liikuntatoimintaan. Hänen tutkimuksestaan kävi ilmi, että vain noin 13 % kotona asuvista 65–84-vuotiaista osallistui ohjattuun liikuntaan. Naiset ovat tässä asiassa aktiivisempia kuin miehet, joka varmasti selittyy voimisteluliikunnan suosiolle. Ohjatusta liikunnasta yleisintä oli kuntovoimistelu, toiseksi yleisintä oli vesivoimistelu. Ohjattua liikuntaa harrastettiin yleisimmin kerran viikossa. Merkillepantavaa on kuitenkin se, että ohjattua liikuntaa harrastamattomista 24 % olisi halukkaita tulemaan mukaan ohjattuun liikuntaan. (Kannas 1993, 45–46.)

Kannaksen tutkimuksesta kävi myös ilmi, mitä motiiveja iäkkäillä ihmisillä on liikunnan harrastamiseen. Yleisin syy oli terveyden ylläpitäminen, jonka motiiviksi mainitsi 78 % haastatelluista. Seuraavana tulivat erilaiset sosiaaliset syyt. Ohjatun liikunnan harrastamattomuudelle syitä löytyi useita. Yllätykseksi kiinnostuksen puute oli yleisin este liikunnan harrastamiselle, myös huono terveyden tila oli suurena syynä liikkumattomuudelle. (emt, 54–55.)

Tutkielman kannalta Kannaksen tutkimuksesta kävi ilmi tärkeä asia. Iäkkäät kokivat, ettei heillä ole tarpeeksi tietoa siitä, mitkä tahot järjestävät ohjattua liikuntaa (emt, 56). Tämä vaikuttaa varmasti ohjattuun liikuntaan osallistumiseen.

5.3. Ikäihmiset, liikunta ja terveys

Liikunnalla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia terveyteen. Jokainen on varmasti itse kokenut liikunnan tuoman hyvän olon ja sen terveydelliset vaikutuksen. Monet ovat varmasti huomanneet myös liikkumattomuuden vaikutukset mielenterveyteen ja fyysiseen terveyteen. Ikäihmisille fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä osa hänen loppuelämänsä ja toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta. Elämänlaadun ja yhteiskunnan resurssien käytön kannalta on tärkeää, että ikäihmiset pysyvät mahdollisimman pitkään toimintakykyisinä. Liikkumiskyky on eräs toimintakyvyn vaikuttava tekijä. Hirvensalon (1998) tutkimuksen mukaan aktiivinen liikunnan harrastaminen on suorassa yhteydessä avun tarpeeseen ja kuolleisuuteen. Liikunnallisesti aktiiviset ikäihmiset tarvitsevat apua vähemmän kuin liikunnallisesti passiiviset ihmiset. Liikunnallisen aktiivisuuden ja sitä kautta fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen on eräs onnistuneen vanhuuden edellytyksistä. Näin ollen onkin tärkeää, että ikäihmisille on tarjolla liikuntapalveluita, joiden avulla he voivat ylläpitää toimintakykyään. (Hirvensalo 1998, 5–9.)

Kun ihminen ikääntyy, tulee iän mukana sairauksia – se niin sanotusti kuuluu asiaan. Kun kuuntelee yli 65-vuotiaiden kuulumisia, ovat kertomukset useimmilla yhtä sairaskertomusta. Varsinkin sydän- ja verisuonisairaudet ovat hyvin yleisiä ikäihmisillä. Myös osteoporoosi, erilaiset syövät ja dementia ovat yleisiä sairauksia iän karttuessa. Monet sairaudet ovat myös ennaltaehkäistävissä oikeiden elämäntapojen avulla. Oikea ruokavalio auttaa muun muassa painonhallintaan ja korkeaan kolesteroliin. Myös nautintoaineiden, kuten alkoholin käytön kohtuus auttavat pidentämään elinikää. Terveisiin elintapoihin kuuluu myös fyysinen aktiivisuus. Kuten edellä jo esitettiin, liikunnalla on vaikutuksia kaikkiin edellä mainittuihin sairauksiin. (Khaw 1997, 1090–1095; Butler 1997, 1083.)

Koska liikunta on tärkeä asia ikäihmisen elämänlaadun kannalta, on monissa kunnissa aloitettu liikuntaneuvonta lääkäreiden ja muiden terveystalantekijöiden puolelta. Ns. liikuntareseptit ovat myös tuttu käsite jo monille. Tutkimuksen mukaan liikuntaneuvonnalla on merkitystä ikäihmisten liikuntaharrastamiseen. Varsinkin ohjattuun liikuntaan osallistuminen lisääntyi liikuntaneuvonnan jälkeen. Liikuntaneuvonnan avulla saavutettiin myös ne ikäihmiset, jotka aikaisemmin olivat passiivisia, mutta neuvonnan jälkeen

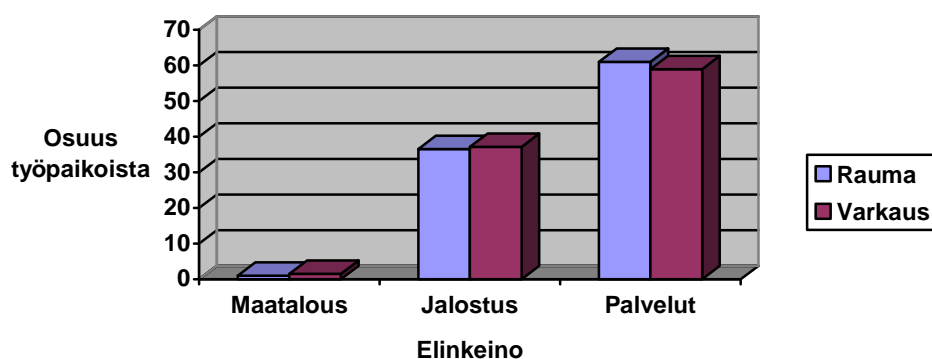
aloittivat liikunnan harrastamisen. Lääkärit, sairaanhoitajat ja fysioterapeutit ovat siis tärkeässä osassa ikäihmisten liikunnanharrastamisen lisäämisen kannalta. Tätä kautta ikäihmiset saavat myös kaipaamaansa tietoa liikuntapalveluista (ks. luku 3.2.), jota kunnissa on tarjolla, ja näin ollen löytävät palvelut myös paremmin. (Hirvensalo et al. 2003, 231–236.)

Liikunnan terveysvaikutukset yltävät siis toimintakyvyn, ja sitä kautta pidempään kotona asumisaikaan, ja sairauksien ehkäisemiseen. Kuten yllä jo mainittiin, näillä on merkitystä niin yhteiskunnallisesti kuin ikäihmisen itsensäkin kannalta. Tässä voidaan nähdä yhteys myös edellä esitettyihin periaatteisiin. Periaatteet korostavat muun muassa itsenäisyyttä ja riippumattomuutta sekä terveellistä elämänkaarta, ja näiden kannalta terveys on hyvin keskeisessä asemassa. Onkin tärkeää, että yhteiskunta pitää huolta siitä, että kaikille ikäihmisillä on mahdollisuus tarvitsemaansa sosiaali- ja terveys- sekä liikuntapalveluihin.

6. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

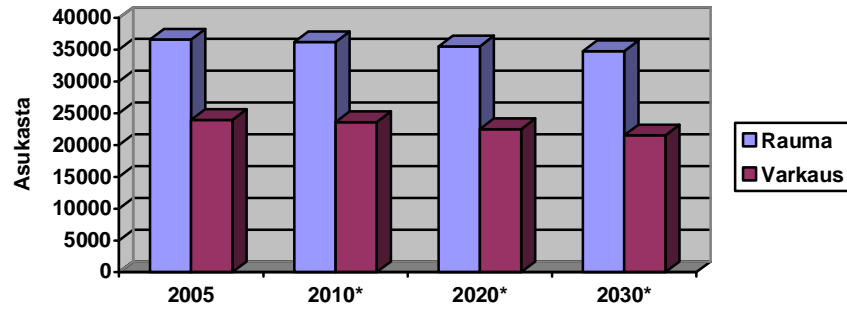
Tämän tutkielman tarkoituksena on löytää vastauksia siihen, millaisia ikäihmisten liikuntapalveluiden tuottajia kunnat ovat. Miten kuntien liikuntatoimet järjestävät ikäihmisten liikuntaa, kuinka hyvin poikkihallinnollinen yhteistyö toimii, ovat eräitä tärkeimmistä kysymyksistä. Tutkielman tarkoituksena on myös tarkkailla, miten YK:n periaatteet ja sosiaali- ja terveysministeriön & opetusministeriön ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksen toetuvat kuntien ikäihmisten liikuntapalveluissa.

Tutkimuskohteena on kaksi kaupunkimaista kuntaa: Rauma ja Varkaus. Kunnat ovat elinkeinorakenteeltaan hyvin samanlaiset (ks. Kuvio 1), joka olikin yksi tutkimuskohteen valintakriteeri. Maataloutta on molemmissa kunnissa hyvin vähän ja taajama-aste onkin Raumalla 96,3 % asutuksesta ja Varkaudessa 92,6 % asutuksesta. Palveluala työllistää molemmissa kunnissa eniten ihmisiä, mutta jalostus (Sis. teollisuuden) on myös hyvin merkittävä työllistäjä.



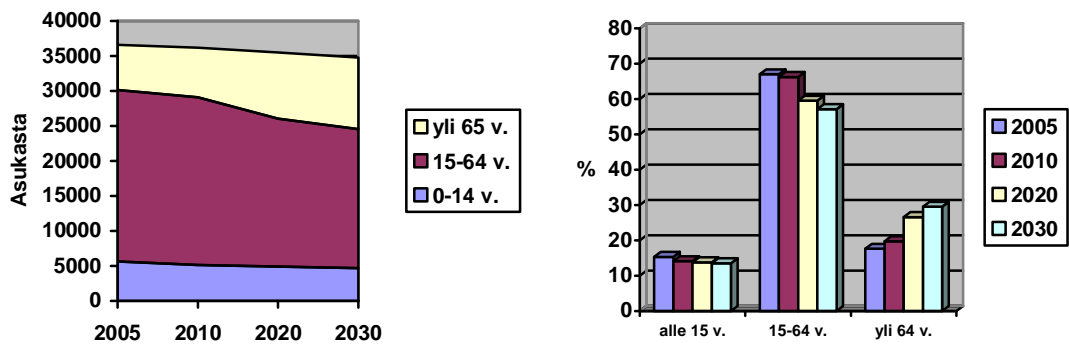
KUVIO 4. Kuntien elinkeinorakenne 2004 (%)

Raumalla oli vuoden 2005 lopussa asukkaita 36 589 ja Varkaudessa 23 946 asukasta (ks. Kuvio 2). Vaikka Raumalla on noin kolmannes enemmän asukkaita kuin Varkaudessa, ovat kunnat kuitenkin hyvin samanlaisia väestörakenteeltaan. (Kuntaliitto 2006.) Väestörakenteen samankaltaisuus oli myös eräs tutkimuskohteen valintakriteeri.



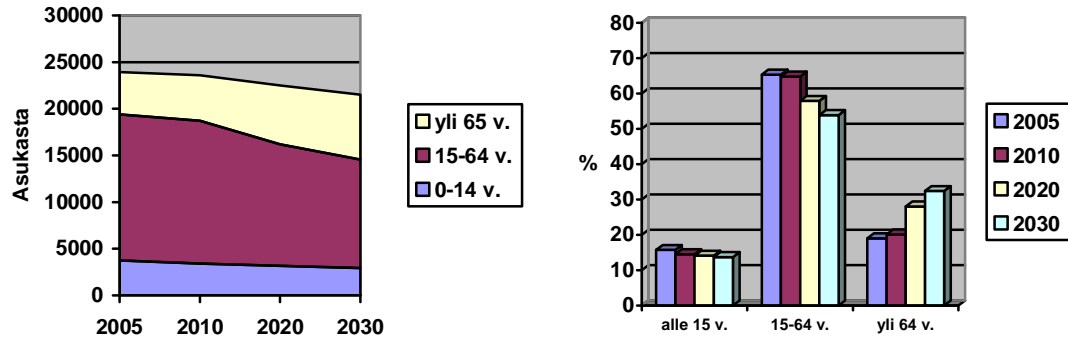
KUVIO 2. Kuntien asukasluvut (* väestöennuste)

Kuten yllä olevasta taulukosta ilmenee sekä Rauman että Varkauden väkiluku tulee vähentymään seuraavien vuosikymmenien aikana. Huomattavaa muutoksessa on se, että ikäihmisten määrä tulee nousemaan ja muiden ikäryhmien laskemaan (ks. Kuvio 3).



KUVIO 3: Rauman kaupungin ikärakenne ja väestöennuste ikäryhmittäin

Rauman kaupungin ikärakenne tulee muuttumaan seuraavien 25 vuoden aikana hyvin paljon. Vuonna 2005 raumalaisista oli alle 15 -vuotiaita miltei 20 %, vuoden 2030 ennusteen mukaan heitä tulee olemaan vain hieman yli 10 %. Samaan aikaan myös 15–64-vuotiaiden määrä laskee. Ikäihmisten suhteellinen määrä kuitenkin nousee. Vuonna 2005 heitä oli raumalaisista noin 17 %, vuonna 2020 heitä on jo noin 27 % asukkaista ja kymmenen vuotta myöhemmin noin 30 % raumalaisista. 31.1.2005 raumalaisia ikäihmisiä oli 6444. (Kuntaliitto 2006.)



KUVIO 4: Varkauden kaupungin ikärakenne ja väestöennuste ikäryhmittäin

Myös Varkauden kaupungin ikärakenne tulee muuttumaan seuraavien vuosikymmenien aikana (ks. Kuvio 4). Ikäihmisten suhteellinen osuus tulee olemaan vuonna 2030 vieläkin suurempi kuin Rauman kaupungissa. Vuonna 2030 varkautelaisista yli 64 -vuotiaita tulee olemaan noin 32 % eli miltei kolmannes kaikista kaupunkilaisista. Myös 15–64 -vuotiaiden osuus tulee vähentymään enemmän kuin Raumalla. 31.1.2005 varkautelaisia ikäihmisiä oli 4558. (Kuntaliitto 2006.)

Molemmissa tutkimuskohteissa, kuten koko Suomessa, ikärakenne tulee muuttumaan ja ikäihmiset tulevat näkymään yhä enemmän katukuvassa. Nuorien ja työikäisten määrä vähenee ja ikäihmisten määrä nousee. Tämä tarkoittaa lisääntyviä taloudellisia ongelmia ja paineita kunnille. Ikärakenteen muutos tarkoittaa myös uudenlaisia palvelurakenteita.

Varkaus ja Rauma sijaitsevat eri puolilla Suomea - Rauma rannikolla, Varkaus Järvisuomessa noin 400 kilometrin päässä toisistaan. Tämä vaikuttikin suuresti valintaan, sillä tutkijan omakohtaisen kokemuksen mukaan eri puolilla Suomea asiat tehdään hieman eri tavoin. Suurin syy kyseisten kuntien valintaan oli kuitenkin se, että molemmat kunnat ovat lähellä tutkijan sydäntä – Varkaus tuttuna kaupunkina nuoruusvuosilta ja Rauma opiskeluaikojen asuin- ja työkaupunkina. Molemmat tutkimuskohteet olivat siis tutkijalle entuudestaan tuttuja, mutta tutkijan tausta Rauman kaupungin liikunta- ja nuorisotoimen työntekijänä antoi Raumalle hieman etumatkaa. Tämä ei kuitenkaan suuresti vaikuttanut itse tutkimustyöhön, sillä työssä opittujen asioiden myötä, myös tutkimus Varkauden osalta oli helpompi tehdä.

Itse tutkimustyö on kulkenut monia polkuja pitkin, kunnes se saavutti oikean reitin. Aluksi oli selvää, että aineisto tullaan keräämään kyselyiden avulla. Kokemuksen myötä parhaaksi menetelmäksi osoittautuikin teemahaastattelu kaupunkien työntekijöiltä. Teemahaastattelun kysymykset muotoutuivat tutkielman teoriaosuuden kautta. Myös omakohtaiset kokemukset siitä, mitä kuntien liikuntatoiminta pitää sisällään antoi omansa haastattelun muotoutumiseen. Haastattelurunko piti sisällään seitsemän eri osaluetta, jotka käsittelivät kuntien järjestämiä ikäihmisten liikuntapalveluita. Teemahaastattelut tehtiin viikon sisällä toisistaan marraskuussa 2005, jotta ne vastaisivat toisiaan mahdollisimman hyvin. Haastatellut henkilöt olivat kuntien ikäihmisten liikuntatoiminnasta vastaavia henkilöitä. Varkaudessa kysymyksiin vastasi erityisryhmien liikunnanohjaaja ja Raumalla liikuntasihteeri, joista molemmat myös silloin tällöin ohjaavat ikäihmisten liikuntaryhmiä. Haastattelut tapahtuivat Rauman ja Varkauden liikuntavirastossa haastateltavien työpaikoilla. Tarkentavia kysymyksiä esitettiin myös itse haastattelutilanteen jälkeen.

Muuta tarvittavaa aineistoa on kerätty lehdistä ja muista medioista viimeisen kahden vuoden aikana. Haastatteluiden yhteydessä kerättiin myös muuta materiaalia, kuten esitteitä, tiedotuslehtiä, valtionavustushakemuksia ja strategioita. Kaiken kaikkiaan tutkimusaineiston kerääminen on ollut pitkä prosessi, joka täytyy myös ottaa huomioon aineistoa analysoitaessa. Viimeisin ja ajankohtaisin tieto on kuitenkin se, mikä antaa parhaan kuvan kunnista ikäihmisten liikuntapalveluiden tuottajina.

7. TULOKSET

Liikuntalain (ks. luku 4.1.) mukaan kuntien tehtävänä on liikunta mahdollisuuksien luominen ja itse liikunnan järjestäminen on järjestöjen vastuulla. Tässä tutkielmassa käsitellään kuitenkin kuntien liikuntatoimea liikunnan järjestäjinä. Tämä johtuu siitä, että erityisryhmien liikunta on usein kuntien järjestämää sekä koordinoimaa. Ikäihmiset myös löytävät yleensä liikuntapalvelut esimerkiksi terveydenhuollon opastuksen kautta. Tutkimuskohteissa suurin osa ikäihmisten liikuntapalveluista järjestetään järjestöjen kautta, varsinkin vammais- ja eläkeläisjärjestöt järjestävät paljon liikuntatoimintaa yli 65-vuotiaille, mutta myös kaupungeilla on suuri osuus palveluiden tuottamisessa.

Sekä Raumalla että Varkaudessa perustettiin erityisryhmien liikunnanohjaajan virka 1980-luvulla. Varkaudessa virka kulki ensin liikunnanohjaajan nimikkeellä, mutta työkuvaan kuului erityisryhmät. Nykyään virkanimike on erityisryhmien liikunnanohjaaja ja sitä on hoitanut sama henkilö 1980-luvulta asti. Varkauden virka on edelleen olemassa, mutta Raumalla virka lakkautettiin 1990-luvun alussa. Syynä tähän oli se, että kyseiseen virkaa ei löydetty pätevää työntekijää ja kyseisen ajan taloudellisten vaikeuksien myötä odotettu ratkaisu oli viran peruminen. Viran loppumisesta asti erityisryhmienliikuntaa on Raumalla hoitanut liikunnanohjaajat sekä liikuntasihteerit.

Kun erityisryhmienliikunta otettiin mukaan Varkauden ja Rauman liikuntatoimintaan, oli toiminta lähinnä kuntien hartioilla. Molemmat kunnat halusivat tästä kuitenkin eroon ja näin ollen lisätä järjestöjen toimintaa kyseisellä alalla. Raumalla tämä tapahtui kuitenkin vasta 1990-luvulla, jolloin perustettiin terveystoiminnan työryhmä. Työryhmän tarkoituksena oli saada järjestöt mukaan toiminnan järjestämiseen. Aikaisemmin järjestöt olivat tuudittautuneet siihen, että kaupunki järjestää ohjaajat, liikuntatilat ja kaikki on ilmaista. Tähän haluttiin kuitenkin muutosta, joten työryhmä alkoi aktivoida järjestöjä. Kaupungin avulla ja avustuksilla toimintaa saatiinkin siirrettyä myös järjestöjen hartaille. Uutuutena otettiin käyttöön myös liikuntaystävä eli vertaisohjaajat. Vertaisohjaajilla tarkoitetaan ohjaajia, jotka ovat ohjattavien kanssa samassa asemassa, niin iän kuin toimintakyvynkin kanssa.

Varkaudessa järjestöjen aktivoiminen alkoi jo 1980-luvulla. Kun erityisryhmienliikunnasta huolehtiva liikunnanohjaaja aloitti työnsä, alkoi myös vertaohjaajajärjestelmä. Liikunnanohjaaja koulutti järjestöjen ohjaajia ja samalla heille annettiin myös enemmän vuoroja esimerkiksi uimahallista. Vertaohjaajakoulutus on laajentanut paljon ikäihmisten liikuntamahdollisuuksia, ja vertaohjaajatoiminta on laajentunut alun kahdeksasta järjestöstä nykyiseen 24:ään. Varkaudessa toiminta on siis ottanut todella siivet alleen ja järjestöjen aktiivinen toiminta helpottaa kaupunkien oman toiminnan järjestämistä.

Koska molemmissa kaupungeissa suurin osa ikäihmisten liikuttamisesta tapahtuu järjestöjen kautta, niin miksi sitten kaupungit ylipäättänsä järjestävät omaa toimintaa? Varkauden erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan tärkeintä on se, että kaikille löytyy jotain liikuntamahdollisuuksia. Monilla järjestöillä on poliittisia taustoja ja ne ovat syntyneet eri tavoin, joten kaupunki voi tuottaa palveluita, joihin kaikki voivat osallistua. Rauman liikuntasihteerin mielestä on tärkeää, että kaupungista löytyy ehjät palveluketjut, jolloin jokainen voi löytää oman paikkansa liikuntakartalta. Tärkeään liikuntasihteerin mielestä on myös se, että mahdollisimman hyvän toiminnan kautta taataan se, että ihmiset eivät joudu terveystoimen asiakkaiksi.

Kaupungeissa liikuntatoimi ei ole suinkaan ainut hallintokunta, joka järjestää ikäihmisten liikuntaa. Raumalla toimintaa järjestää myös terveystoimi. Terveystoimen alaisuudessa liikkuvat ne, jotka saavat lähetteen lääkäriltä tai muuten tarvitsevat erityistä ohjausta. Karrikoidusti voidaan sanoa, että liikuntatoimi liikuttaa terveitä ja terveystoimi sairaita. Käytännössä raja ei kuitenkaan ole näin selvä. Liikuntatoimen järjestämä liikuntatoiminta on kuitenkin lähinnä ennaltaehkäisevää ja terveystoimen kuntouttavaa. Liikuntatoimintaa järjestetään myös yhteistyössä, jolloin terveystoimi lähettää ikäihmisiä liikuntatoimen liikuntaryhmiin. Muut hallintokunnat, kuten sosiaalitoimi ei järjestä ikäihmisten liikuntatoimintaa, ainakaan kovin laajasti.

Varkaudessa liikuntatoimen lisäksi ikäihmisille liikuntatoimintaa järjestävät perusturvakeskus ja terveystoimi. Perusturvakeskus, johon kuuluu päivähoito, asuntotoimi, sosiaalitoimi, vanhustyö ja sosiaaliamies (Varkaus 2005a), on mukana esimerkiksi liikuntatoimen projekteissa, ja heidän toimipaikoissa voidaan järjestää myös muuta liikuntatoi-

mintaa. Terveystoimen liikuntatoiminta on Varkaudessa samanlaista kuin Raumallakin – sairauden hoitoa ja kuntoutusta.

Ikäihmisten liikuntatoiminta on otettu huomioon myös poliittisissa ohjelmissa ja strategioissa. Raumalla vanhuspoliittinen ohjelma on ollut tekeillä vuodesta 2003. Luonnos ohjelmasta valmistui keväällä 2005, mutta syksyllä 2005 kaupunginhallitus määräsi luonnoksen uudelleen valmisteltavaksi, koska kyseisen ohjelman toteuttaminen olisi tullut kaupungille liian kalliiksi. (Rauman kaupunginhallitus 2005.) Luonnoksessa oli kuitenkin otettu huomioon hyvin liikuntatoiminta ja sen terveydelliset vaikutukset. Siihen oli myös kirjattu erityisryhmien liikunnanohjaajan virka, mutta sen toteutumisesta tiedetään vasta uuden luonnoksen läpimenon jälkeen. (Rauman sosiaalityö 2005.) Liikunta-nuorisovirastolla on kuitenkin valmisteilla oma strategia, joka pitää sisällään paljon enemmän liikuntatoimintaa ikäihmisille. Kyseisen strategian oli tarkoitus valmistua keväällä 2006.

Myös Varkaudessa on ikäihmisten liikuntapalveluihin kiinnitetty huomiota eri strategioissa. Varkaudella on olemassa vanhuspoliittinen ohjelma, jota valmistelleessa työryhmässä oli mukana myös erityisryhmien liikunnan ohjaaja. Ohjelman lähtökohtana ovat olleet tutkimustulokset kulttuuri- ja liikuntapalveluiden vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin. Siinä painotetaan terveysliikunnan vaikutuksia ikäihmisten psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Ensimmäinen ohjelma, Varkauden kaupungin vanhuspoliittinen ohjelma 2001 – 2010, valmistui vuonna 2001 ja sitä on päivitetty vuonna 2005 jatkuvaksi vuoteen 2015. (Varkauden kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta 2005.) Liikuntatoimella ei ole omaa strategiaa, mutta ikäihmisten liikunnan tavoitteet tulevat esille Varkauden kaupungin terveysliikuntaohjelmassa, joka ilmestyi keväällä 2002. Ohjelmassa työryhmä esittää ikäihmisiin liittyen muun muassa, että kaupunki monipuolistaisi uimahallin palvelukykyä ikäihmisille, lisäisi ammattitaitoista henkilökuntaa sekä turvaisi järjestöjen vertaisohjaajien riittävyyden ja jaksamisen. (Vapaa-aikatoimi 2002.) Myös ”Terveyttä edistävällä liikunnalla hyvinvointiin” - projektin valtionapuhakemuksessa on ikäihmisiin kohdistuvia tavoitteita. Projektin tavoitteita ovat muun muassa 60+ ikäisten tasapaino- ja kuntosaliryhmien lisääminen sekä olemassa olevien toimintojen jalostaminen. (Varkauden vapaa-aikatoimen hakemus valtionavustuksen saamiseksi 9.12.2004.) Erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan ikäihmisten liikuttaminen on

otettu hyvin huomioon myös perusturvakeskuksessa, jossa virkamiehillä on omaa liikuntataustaa.

Raumalla kaupungin ikäihmisen liikuntapalvelut perustuvat lähinnä valtakunnalliseen Kunnossa Kaiken Ikää – ohjelmaan. Toimintaa Raumalla on ollut jo ohjelman alku ajoilta lähtien vuodesta 1995. Toiminnan tarkoituksena on ”auttaa yli 40-vuotiaita liikuntaharrastuksen alkuun sekä luoda pysyviä liikuntapalveluja aikuisten lähipiiriin” (LIKES 2005). 70 % Rauman kaupungin ikäihmisten liikuntapalveluista järjestetään KKI – ohjelman puitteissa. Muita projekteja ei tällä hetkellä ole meneillä, mutta suunnitteilla on soveltavan liikunnan – projekti paikallisten ja seutukunnallisten yhteistyötoimien kanssa.

Varkaudessa ikäihmisten liikuntapalvelut perustuvat lähinnä terveystoiminta – projektiin. Myös Varkaus lähti mukaan KKI – ohjelmaan. Toiminta kuitenkin laajeni vuonna 2002 tehdyn terveystoimintaohjelman myötä, joten kaupunki päätti aloittaa oman projektin. ”Terveystoimintaa edistävällä liikunnalla hyvinvointiin” – projekti aloitti toimintansa syksyllä 2003 ja päättyi nyky muodossaan kesällä 2006. Projekti kattaa kaikki ikäryhmät, mutta sen avulla liikuntatoiminta on voinut palkata terveystoimintaohjelman tavoitteiden mukaisesti ammattitaitoisia henkilökuntaa sekä aloittaa ikäihmisten kuntoneuvolotoiminnan. (Varkauden vapaa-aikatoimien hakemus valtionavustuksen saamiseksi 2004.) Projekti loppuu vuoden 2006 heinäkuussa, joten sen kautta hankitut hyödyt ovat vaarassa loppua. Erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan nykyisistä toimintatavoista ja henkilökunnasta tullaan pitämään kiinni. Varkaus on mukana myös Voima- ja tasapainoharjoittelu iäkkään ihmisen kotona asumisen tukena – projektissa (VoiTas). Projektin tarkoituksena on muun muassa levittää tietoa lihas- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä, lisätä teeman mukaista liikuntaneuvontaa ja – ohjausta sekä lisätä ikäihmisille tarkoitettua ohjattuja liikuntapalveluita. (Karvinen & Oikarinen 2004.) VoiTas – projektin liikuntaryhmiä Varkaudessa on neljä. Projekti loppuu myös vuonna 2006.

Jotta ikäihmiset tietävät olemassa olevista liikuntapalveluista, täytyy niistä tiedottaa. Molemmilla kaupungeilla on virastojen omat tiedotuslehdet. Rauman liikunta- ja nuorisoviraston lehti ”Liikuntaa ja nuorisotoimintaa Raumalla” ilmestyy kolme kertaa vuodessa. Lehti jaetaan jokaiseen kotitalouteen ja sen painos on 20 000. Tiedotuslehden kahdeksan sivua pitävät sisällään liikuntapaikkojen aukioloaikoja, järjestöjen ilmoituk-

sia, tietoja kaupunkien omista liikuntaryhmistä sekä Kunnossa Kaiken Ikää – ohjelman ryhmistä. Ikäihmisille tarkoitetut liikuntaryhmät ovat ilmoitettu yhdessä muiden ryhmien kanssa. Ilmoituksesta käy ilmi ryhmän nimi, kohderyhmä, hinta, paikka ja aika. Josain ilmoituksissa on ilmoitettu myös liikuntatuokion taso. Liikuntasihteerin mukaan tässä olisi vielä parannettavaa, sillä kaikille esimerkiksi kevennetty KKI – jumppa ei tarkoita samoja asioita. Lehdessä on myös ilmoitettu, mitä välineitä ryhmissä tarvitaan ja mistä saa tarvittaessa lisätietoa. Tiedotuslehdessä on ilmoitettu myös muiden järjestämät KKI – ryhmät. (Rauman liikunta-nuorisovirasto 2005a.)

Varkauden liikuntatoimen tiedotuslehti ”Ilon pisaroita” ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. Sen painosmäärä on 17 000 ja se jaetaan varkautelaisiin kotitalouksiin. Rauman lehden tapaan Varkauden kahdeksansivuinen lehti pitää sisällään aukioloaikoja ja tietoja liikuntaryhmistä. Varkauden lehti pitää sisällään myös paljon artikkeleja liikunta-aiheista. Syksyn 2005 lehdessä ne käsittelevät muun muassa hyvinvointi, uimakoulua sekä uusia liikuntapaikkoja. Ikäihmisille tarkoitetut liikuntaryhmät ovat myös esillä lehdessä. Toisin kuin Raumalla, Varkaudessa ilmoitukset on ryhmitelty käyttäjien ja liikuntamuotojen mukaan. Ilmoituksista käy ilmi ryhmän nimi, kohderyhmä, hinta, aika ja paikka sekä ohjaaja. Ilmoitukset eivät pidä sisällään tarkempaa kuvausta liikuntaryhmien sisällöstä. (Varkauden kaupungin liikuntapalvelut 2005b.) Varkauden liikuntatoimella on myös muita omia tiedotuslehtisiä. Liikuntapaikoilta saatavilla esitteissä on tietoa liikuntapaikojen aukioloajoista, hinnoista ja liikuntaryhmistä. Eläkeläisten ja erityisryhmien liikuntatoiminnasta kootaan vielä erillinen esite. Ilon pisaroiden -tiedotuslehden tietojen lisäksi se pitää sisällään myös järjestöjen järjestämät liikuntaryhmät ja hieman tarkemmat esittelyt liikuntaryhmien tavoitteista ja olemassa olevista projekteista. (Varkauden kaupungin liikuntapalvelut 2005a & 2005c.)

Molemmilla kaupungeilla on tiedotusta myös paikallislehdissä, mutta pääasiallinen tiedotus tapahtuu tiedotuslehtien kautta. Rauman liikuntasihteerin mukaan liikuntapalveluita käyttävistä ikäihmisistä noin kolme neljästä ilmoittaa, että he saivat tiedon liikuntaryhmästä tiedotuslehdestä. Internetsivut ovat myös molemmilla kaupungeilla tärkeä tiedonlähde. Rauman liikunta-nuorisoviraston internetsivuilta löytyy samat tiedot kuin tiedotuslehdestäkin (ks. Rauman liikunta-nuorisovirasto 2005b). Tiedot löytyvät palvelut linkin kautta, josta löytyy polku KKI -sivuille. Myös Varkauden liikuntatoimen sivuilta löytyy samat tiedot kuin tiedotuslehdestäkin (ks. Varkaus 2006). Liikuntaryhmät

– linkki löytyy etusivuilta, josta pääsee ikäryhmäjaotteluun. Ikäryhmäjaottelusta klikkaamalla 60+ tai erityisliikunta löytyy ikäihmisille tarkoitetut liikuntaryhmät. Internet-sivut eivät kuitenkaan ole ikäihmisille todennäköisin tiedonlähde. Varkaudessa on kehitetty myös televisiota tiedotuksessa, mutta sen ei nähty lisäävän liikkujia. Varkauden kaupungin erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan tieto liikuntapalveluista menee hyvin perille. Samaa mieltä on myös Rauman kaupungin liikuntasiihteeri.

7.1. Toiminnan järjestäminen

Haastateltavien mukaan suurin osa ikäihmisistä harrastaa liikuntaa järjestöjen kautta. Raumalla asiaa ei tutkittu tarkemmin, mutta liikuntasiihteerin arvion mukaan kaupungin järjestämiin liikuntaryhmiin osallistuu noin 20 % ja järjestöjen järjestämiin liikuntaryhmiin noin 80 % ikäihmisistä, jotka harrastavat ohjattua liikuntaa. Rauman kaupungin ryhmissä pyörii noin 200 henkilöä, jolloin osallistumiskertoja vuosittain kertyy noin 8989. Myöskään Varkaudessa asiaa ei ole tarkemmin tutkittu, mutta erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan kaupungin palveluissa puhutaan ”aika paljon pienemmistä lukemista”. Kaupungin omasta toiminnasta ikäihmisten liikuntatoiminta on kuitenkin noin puolet. Vuonna 2004 Varkauden liikuntatoimi järjesti 472 tilaisuutta, joista arviolta puolet oli ikäihmisille suunnattuja. Osallistujia näissä tapahtumissa oli 5 712, joista arvion mukaan noin 3000 on ikäihmisiä.

Haastateltavien mukaan sekä Raumalla että Varkaudessa liikuntatoimen ikäihmisten liikuntaryhmät on tarkoitettu lähinnä kolmelle eri toimintakykyluokalle. Edellä esitetyn Spirduson (ks. luku 4.2.3.) viisiosaisen luokituksen mukaan molempien kaupunkien liikuntatoiminta on tarkoitettu lähinnä ikäihmisille, jotka kuuluvat luokkiin 2–4. Toiminta on suunnattu ikäihmisille, a) jotka ovat omatoimisia ja hyväkuntoisia, b) joilla on terveydellinen uhka toimintakyvyn heikkenemiselle tai c) joilla on vaikeita toimintakyvyn häiriöitä. Raumalla terveystoimi huolehtii luokasta 5, eli ikäihmisistä, jotka vaativat hoitoa kotona tai laitoksessa. Varkaudessa terveystoimen apuna on perusturvakeskus. Rauman liikuntatoimen liikuntasiihteerin mukaan ikäihmiset löytävät hyvin oman tasoisin liikuntaryhmän ja he itse automaattisesti hakeutuvat ryhmiin, joissa osallistujilla on sama toimintataso.

Molempien kaupunkien liikuntatoimet tarjoavat ikäihmisille kuntojumppaa, vesivoimistelua ja ohjattua kuntosalitoimintaa. Varkaudessa on tämän lisäksi olemassa ikäihmisille tarkoitettu kuntoneuvola. Raumalla KKI – ohjelmassa on mukana myös tanssia (valssejä, humppaa, tango jne.). Rauman liikuntatoimen liikuntasihteerin mukaan lajitarjonta on aika suppeaa. Ikäihmiset ovat alkaneet huomata, että on olemassa myös muita lajeja kuin kuntojumppa, joita he voivat harrastaa. Molemmissa kaupungeissa järjestöt tarjoavatkin ikäihmisille monipuolisemman ohjelmiston. Ei kuitenkaan pidä unohtaa sitä, että monet ikäihmiset liikkuvat myös omatoimisesti, eivätkä osallistu ohjattuun liikuntatoimintaan lainkaan.

Raumalla ikäihmisten liikuntaryhmiä järjestetään arkipäivisin. Kaupungilla on ryhmiä kaikkina muina arkipäivinä paitsi perjantaisin. Syksyllä 2005 ohjattuja terveystuolijumpparyhmiä oli kaksi. Tuolijumppaa järjestettiin varttuneille naisille maanantaisin ja ukkojumppaa varttuneille miehille torstaisin. Ukkojumppassa oli vielä kaksi erillistä ryhmää. Tuolijumppan pitopaikka oli koulun liikuntasali ihan kaupungin keskustassa ja ukkojumppaa pidettiin Kourujärven väestösuojassa, johon on keskustasta kaakkoon matkaa noin 2 kilometriä (ks. Rauma Karttapalvelu 2005). KKI – ryhmiä oli syksyllä 2005 maanantaista torstaihin. Maanantaisin oli kaksi ryhmää. Aamulla miehille tarkoitettu aamujumppa talviharjoitteluhallissa, joka sijaitsee keskustan tuntumassa sekä KKI – jumppa miehille sekä naisille illalla Uotilanrinteen yläasteella noin 4 kilometrin päässä keskustasta itään. Tiistaipäivän liikuntaryhmät olivat kaikki Satakunnan ammattikorkeakoululla. AMK sijaitsee vajaan kilometrin keskustasta länteen. Tiistain liikuntaryhmiä oli kolme, joista KKI – tanssihetki järjestettiin vain joka toinen viikko. Kaikki kolme ryhmää oli tarkoitettu sekä naisille että miehille ja ne järjestettiin päivisin. Keski- viikkona järjestettiin neljä eri ryhmää, joihin voivat osallistua sekä miehet että naiset. KKI – jumppia oli kahdella eri koululla iltaisin, joista Sampaanalan koulu sijaitsee 3 kilometriä etelään ja Syvärauman koulu 3 kilometriä pohjoiseen. Kaksi muuta ryhmää olivat kuntosaliryhmiä, joihin tullaan terveystieteiden keskuksen kautta. Ryhmät järjestettiin päivisin uimahallilla keskustan tuntumassa. Torstain ryhmät, vesijumppa ja 40 + pullukka- jumppa, järjestettiin uimahallilla iltaisin ja nekin oli tarkoitettu sekä naisille että miehille. Syksyllä 2005 Rauman kaupunki liikuntatoimi järjesti siis 15 eri liikuntaryhmää ikäihmisille. (Liikuntaa ja nuorisotoimintaa Raumalla syyskuu 2005.) Näiden lisäksi olivat olemassa terveystoimen kuntouttavat liikuntaryhmät sekä järjestöjen liikuntaryhmät.

Varkaudessa liikuntatoimen ikäihmisille suunnattuja liikuntaryhmiä syksyllä 2005 oli yhteensä 13. Maanantaisin oli kaksi kuntovoimisteluryhmää naisille. Ensimmäinen ryhmistä oli aamupäivällä Liikuntatalon peilisalissa, joka sijaitsee 2 kilometriä keskustaluoteeseen. Toinen ryhmä oli iltapäivällä Könönpellon koululla, jonne keskustasta on matkaa kaakkoon 5 kilometriä. Voima- ja tasapainoharjoittelua (VoiTas) pystyi harjoittamaan tiistai päivisin. Ryhmä oli tarkoitettu sekä miehille että naisille ja se järjestettiin uimahallilla, joka sijaitsee keskustan tuntumassa. VoiTas – ryhmiä oli myös torstaina sekä perjantaina. Keskiviikkoisin oli viisi eri ryhmää. Naisille oli kaksi kuntovoimistelua aamupäivisin uimahallilla. Keskiviikkoisin oli myös ainut pelkästään miehille tarkoitettu ryhmä. Uimahallilla järjestettävä ryhmä kokoontui päivällä. Ikäihmisten ohjattu kuntosalivuoro oli myös keskiviikkoisin uimahallilla päiväsaikaan. Keski-ikäisten ja heidän iäkkäiden vanhempien yhteinen kuntosalivuoro oli myös keskiviikkona puolen päivän aikaan. Taitoa ja tasapainoa – ryhmä oli torstain ainoa liikuntaryhmä ikäihmisille. Se järjestettiin uimahallilla keskipäivällä. Ryhmä oli tarkoitettu naisille sekä miehille. Liikuntatoimen vesijumppat järjestettiin perjantai aamuisin uimahallilla. Ohjattujen liikuntaryhmien lisäksi liikuntatoimella oli ikääntyvien kuntoneuvola. Syksyllä 2005 kuntoneuvola vastaanotti uimahallilla ajanvarauksella. Kuntoneuvola tarjoaa liikunta- ja ravitsemusneuvontaa ikäihmisille. Neuvolaan voi mennä kuka tahansa omasta tai omaisen aloitteesta, joka haluaa tietoa terveysliikunnasta. (Varkauden kaupungin liikuntapalvelut 2005a.)

Raumalla ikäihmisten liikuntaryhmien ryhmäkoot ovat noin 20 henkilön luokkaa. Liikuntasihteerin mukaan tämä on koettu ihan sopivaksi, vaikka muutamat KKI – ryhmät ovatkin hieman liian suuria. Ikäihmisiltä tulee kuitenkin välitön palaute, jos ryhmät menevät liian suuriksi. Varkauden ikäihmisten liikuntaryhmien ryhmäkoko on noin 30 henkilöä. Ryhmät koetaan suuriksi, ja joitain ryhmiä onkin siirretty isompiin tiloihin.

Kuten edellä käy ilmi Rauman kaupunki järjestää ikäihmisten liikuntatoimintaa aamusta iltaan. Liikuntasihteerin mukaan ikäihmiset kaipaavat myös iltaryhmiä. Varkaudessa toimintaa on vain päivisin. Erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan ilta-ajat ovat varattu työikäisille ja lapsille ja nuorille. Sekä Raumalla että Varkaudessa ikäihmisten liikuntapalveluita tarjotaan lähinnä syksyisin ja keväisin. Raumalla ikäihmisille tarjotaan liikuntaryhmiä myös kesällä. Liikuntasihteerin mukaan ulkona tapahtuvat jumppat ovat keränneet hyvin väkeä, mutta ryhmiä ei ole syytä järjestää kuin kerran tai kaksi

viikossa. Myös Varkaudessa on kesätoimintaa kokeiltu, mutta kysyntää kesäjumbille ei ole ollut.

Raumalla liikuntatoimen ikäihmisten liikuntaryhmien ohjaajina toimivat palkatut tuntiohjaajat. Heitä on noin kymmenen. Ohjaajilta vaaditaan alan kokemusta, ja yleensä ohjaajilla on jokin liikunta-alankoulutus, kuten liikuntaneuvoja, tai he ovat käyneet jostain lyhyempiä ohjauskursseja. Ohjaajaksi voidaan ottaa myös henkilö, jonka tiedetään pystyvän hoitamaan ryhmäohjaukset kunnolla. Liikuntasihteerin mukaan ikäihmiset antavat nopeasti palautetta ohjaajista, jos ohjaaja ei tunnu sovelialta. Myös positiivista palautetta kantautuu liikuntatoimistoon asti. Varkauden liikuntatoimen ikäihmisten liikuntaryhmien ohjaajat ovat liikuntatoimen omaa väkeä. Ohjaajina toimivat muun muassa erityisryhmien liikunnanohjaaja, fysioterapeutti ja liikuntaneuvoja. Erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan ohjaajan parhaana koulutuksena voidaan kuitenkin pitää pitkää kokemusta, jolloin tuntuma on hyppysissä.

Ikäihmisten liikuntapalvelut ovat hinnoiteltu eri tavoin. Rauman kaupungin omiin ohjattuihin terveysliikuntaryhmiin osallistumisesta peritään kausimaksu (syksy tai kevät), joka syksyllä 2005 oli 12,60 €. Jos siis haluaa osallistua sekä keväällä että syksyllä, maksu on 25,20 €. Tällä summalla saa osallistua kaikkiin ryhmiin ilman rajoituksia. Kertamaksuja ei ole olemassa. KKI – ohjelman liikuntaryhmiin osallistuminen on ilmaista. Liikuntasihteerin mukaan tämä onkin aiheuttanut katkeruutta muiden järjestäjien, kuten kansalaisopiston, keskuudessa. KKI – liikunta halutaan kuitenkin pitää ilmaisenä, jotta saavutettavuus olisi mahdollisimman hyvä, mutta tulevaisuuden taloudelliset paineet voivat kuitenkin aiheuttaa muutoksia. Varkaudessa yhteen kaupungin järjestämään liikuntaryhmään osallistuminen maksaa 25 € vuodessa. Jos haluaa osallistua muihinkin ryhmiin, on maksu 34 € vuodessa. Maksu on mahdollista suorittaa myös vain joko syksy- tai kevätkaudelta, jolloin asiasta sovitaan erityisryhmien liikunnanohjaajan kanssa. Hänen mukaansa asia on neuvottelukysymys, josta ei olla kovin tiukkoja. Taitoa ja tasapainoa – ryhmän kausimaksu on 10 € (Varkauden kaupungin liikuntapalvelut 2005a), johon voisi osallistua myös kertamaksulla, joka on 1 € Varkauden liikuntatoimi järjestää myös kuntoneuvontaa ikäihmisille. Fysioterapeutilla käynti on maksutonta, ravitsemusterapeutilla käynti maksaa 30 € neuvontatunti ja seurantakäynti 20 € puoli tuntia. Erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan tulevaisuudessa hinnat tulevat nousemaan. Koko Varkauden kaupunki on taloudellisen paineen alla, joten on hyvin todennä-

köistä, että myös liikuntatoimi joutuu nostamaan hintoja. Vastaan kuitenkin taistellaan, koska on ”pääasia, että ihmiset liikkuvat”, sanoo erityisryhmien liikunnanohjaaja.

Viikoittaisten liikuntapalveluiden lisäksi ikäihmisille järjestetään myös muuta liikunta-toimintaa. Rauman liikuntatoimi on mukana Satakunnan Haastepyöräilyssä, joka on ikäihmisille hyvin tärkeä liikuntatapahtuma. Liikuntasihteerin mukaan ikäihmiset ottavat haasteen tosissaan, ja heille on hyvin tärkeää, että kirjauspaikat ovat kunnossa. Satakunnan Haastepyöräily on satakuntalaisille tarkoitettu harrastepyöräily ja -rullaluistelu kampanja, joka sisältää erilaista tapahtumaa kaiken ikäisille ja tasoille henkilöille. Kuntien välisessä haastekilpailussa kerätään vapun ja juhannuksen välisenä aikana suorituksia, joiden pituus ylittää 10 kilometriä. (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2005.) Haastepyöräilyn lisäksi liikuntatoimella on suunnitteilla soveltavan liikunnan projekti, johon liittyy myös ikäihmisten liikuntatapahtumia ja – palveluita. Varkaudessa liikuntatoimi järjestää syksyisin syysstartin, joka on läpileikkaus kaikista liikuntapalveluista. Tämän lisäksi keväällä järjestetään huonokuntoisille kotona ja laitoksissa asuville ikäihmisille olympialaiset. Olympialaiset on järjestetty jo seitsemän kertaa vuodesta 1999, joka oli YK:n ikäihmisten vuosi. Osanottajia olympialaisissa on ollut 60–100 henkilöä. Lajit ja osa-alueet, joissa ikäihmiset kilpailevat, ovat saappaanheitto, pujottelu rollaattorilla tai pyörätuolilla, tasapaino ja tarkkuus. Osallistujat saavat myös palkintoja, joista osa annetaan suoristuksien perusteella ja osa arvotaan.

7.2. Ikäihmisten käytössä olevat liikuntapaikat

Kuten edellä on esitetty Raumalla ikäihmisten liikuntaryhmät kokoontuvat lähinnä koulujen saleissa, uimahallilla ja talviharjoitteluhallissa. Kaikkiaan liikuntaryhmiä on kahdeksassa eri liikuntatilassa, joista kuusi on liikuntasalia ja kaksi muuta liikuntatilaa. Liikuntasalien pinta-alojen keskiarvo on noin 222 m² (ks. LIPAS 2005). Muiden liikuntatilojen pinta-aloja on vaikea määrittää, sillä liikunta tapahtuu monessa toimintapisteesä. Liikuntasihteerin mukaan kyseiset liikuntatilat sopivat hyvin ikäihmisten käyttöön. Ne ovat keskeisillä paikoilla ja esteettömiä. Uimahallin peruskorjaus valmistui vuonna 1998 ja uusi talviharjoitteluhalli avattiin 2003.

Liikuntapaikoilla on käytössä lähinnä koulujen välineitä. Uimahallilta löytyy myös erilaisia patjoja, pötkylöitä ja juoksuvöitä. Liikuntasihteerin mukaan välineistö onkin heikko ja sitä pitäisi parantaa, sillä välineistöön ei ole panostettu viimeiseen 10 vuoteen. Hänen mukaansa ongelma on kuitenkin siitä, että liikuntapaikkoja on monta, eikä kaikille paikoille voi hankkia omia välineitä. Välineistön kannalta olisi toimivampaa, jos olisi olemassa esimerkiksi liikuntatalo, jossa suurin osa liikuntatoimintaa tapahtuisi. Liikuntapaikkoja on kuitenkin tällä hetkellä riittävästi ja vapaita aikoja tulee löytämään myös tulevaisuudessa. Ongelmana liikuntapaikkojen suhteen on se, että kaupungin omia kuntosaleja ei ole riittävästi. Kuntosaliharjoittelun kysyntä kasvaa, mutta kaupunki ei pysty vastaamaan kysyntään. Raumalta löytyy kuitenkin monia yksityisiä kuntokeskuksia, mutta näiden tarjoamat palvelut ovat liian kalliita ikäihmisille. Raumalla liikuntaryhmiin ei ole järjestettyä kuljetusta. Ikäihmisten saapuvat liikuntapaikoille omin neuvoin, lähinnä kävellen, pyörällä tai autolla. Liikuntasihteerin mukaan välimatkat ovat lyhyitä, joten kuljetuspalveluita ei tarvita. Näkövammaisille on aiemmin ollut kuljetusta, mutta tällä hetkellä kaikki saapuvat liikuntapaikoille omin neuvoin. Tällä saralla ollaan kuitenkin tekemässä muutosta ja yhteistyöpalaveri sosiaalitoimen kanssa on suunnitteilla.

Varkaudessa ikäihmisten ohjattua liikuntaa järjestetään neljässä eri liikuntapaikassa, joista uimahallilla toimintaa järjestetään kolmessa eri liikuntatilassa, uima-altaassa, kuntosalissa ja jumppasalissa. Liikuntasaleja käytettävistä liikuntatiloista on kolme ja niiden pinta-alojen keskiarvo on 202 m² (ks. LIPAS 2005). Erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan liikuntapaikoissa on hyvin huomioitu esteettömyys. Hänen mukaansa ongelma-kohtiin puututaan heti kuin mahdollista, ettei onnettomuuksia tule. Myös Varkaudessa uimahalli on peruskorjattu 1990 – luvun lopussa, remontoitu halli avattiin vuonna 1997. Koulujen perussalit ovat tyydyttävässä kunnossa, mutta niitä ei voida käyttää päivisin. Liikuntatalolla on olemassa myös kuntosali, mutta se ei erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan sovellu ikäihmisten käyttöön parhaalla mahdollisella tavalla. Erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan ikäihmisiltä ei tule negatiivista palautetta, joten liikuntapaikkoihin voidaan olla tyytyväisiä.

Liikuntapaikoilta löytyy myös kattava välineistö ikäihmisten käyttöön. Liikuntatoimelta löytyy muun muassa keppejä, palloja, lautoja, painotankoja sekä käsi- ja tarrapainoja. Käytössä on myös tasapainovälineet, jotka perustuvat ikäinstituutin kehittämään tasa-

painorataan. Liikuntavälineiden kanssa on tehty myös yhteistyötä, sillä vanhainkodin vanhat tyynyt ovat nykyään liikuntatoimen käytössä. Uusia liikuntapaikkoja Varkauteen ei kaivata. Uimahallia erityisryhmien liikunnanohjaaja pitää hyvänä kokonaisuutena, eikä hän keksi uusia tarvittavia liikuntapaikkoja. Hänen mukaansa tämän hetkinen tilanne on hyvä, mutta nykyiset paikat pitää pitää kunnossa. Liikuntapalveluihin ikäihmiset saapuvat omin jaloin, julkisilla kulkuneuvoilla tai Palilla. Pali on kutsuohjattu palvelulinja, jonka palveluita haetaan vuodeksi kerrallaan. Palvelu on tarkoitettu vanhuksille ja vammaisille, jota eivät pysty käyttämään julkisia kulkuneuvoja. (Varkaus 2005b.) Voitas - projektin yhteydessä toimii myös kuljetuspalvelu. Jos liikuntaryhmiin ei pääse muuten, kuljetuspalvelu hakee kotiovelta ja tuo liikuntapaikalle. Kuljetuksesta asiakas maksaa omavastuuosuuden ja kaupunki loput. Liikuntapaikkojen läheisyydessä on myös julkisen liikenteen pysähdyspaikat.

7.3. Yhteistyö muiden ikäihmisille liikuntapalveluja tuottavien kanssa

Järjestöjen ja kaupungin liikuntatoimien yhteistyö on kantavin voima sekä Raumalla että Varkaudessa. Raumalla KKI – toimintaan osallistuu 27 järjestöä, joissa toimii 15–20 vertaisohjaajaa. Liikuntatoimi jakaa järjestöille avustuksia (perusavustuksia ja KKI -avustuksia), joiden avulla järjestöt tuottavat liikuntapalveluita. Toimintaa tuetaan myös ohjaajakoulutuksien ja muun koulutuksen avulla. Järjestöille annetaan myös mahdollisuus ilmoittaa ilmaiseksi liikuntapalveluistaan Liikuntaa ja nuorisotoimintaa – lehdessä. Liikuntasihteerin mukaan järjestöt saisivat olla aktiivisempia tiedottamisessa. Yhteistyötä on myös terveystoimen kanssa (ks. myös luku 7.). Yhteistyö ilmenee lähinnä siten, että terveystoimen fysioterapeutit ja terveystoiminnan ohjaajat ohjaavat ja lähettävät ikäihmisiä liikuntaryhmiin. Liikuntaryhmien liikuntatiloista ja ohjaajista vastaa liikuntatoimi. Yhteistyö sujuu hyvin tämän palvelun osalta. Muiden tahojen kanssa Rauman liikuntatoimella ei ole yhteistyötä. Mahdollisuuksia yhteistyöhön olisi kuitenkin esimerkiksi seurakunnan ja kansalaisopiston kanssa. Kansalaisopiston kanssa yhteistyötä on aikaisemmin yritetty, mutta yhteistyöstä ei silloin tullut mitään.

Varkauden kaupungin liikuntatoimen kanssa yhteistyötä tekevät pääasiassa järjestöt. Ikäihmisten terveystoiminnan järjestämiseen osallistuu 24 järjestöä (ks. myös luku 7.) ja

90 vertaisohjaajaa. Tämä onkin hyvin kattava voima koko ikäihmisten liikuntapalveluiden tuotossa. Erityisryhmien liikunnanohjaaja kouluttaa vertaisohjaajia ja auttaa heitä rakentamaan sopivia liikuntaohjelmia. Järjestöjen toimintaan tuetaan myös avustuksin. Järjestöillä on mahdollisuus perusavustukseen, ohjaustoiminta-avustukseen sekä ohjaajakoulutusavustukseen. Varkauden liikuntatoimi toimii yhteistyössä myös seurakunnan kanssa. Vanhuskerhoissa on muun toiminnan ohella liikuntatuokioita, joiden ohjaajat ovat vertaisohjaajia. Muiden hallintokuntien kanssa yhteistyötä tehdään perusturvakeskuksen kanssa, joka on mukana muun muassa liikuntatoimen projekteissa.

Kummassakin kaupungissa yhteistyö tapahtuu paikallisella tasolla. Yhteistyön muotoja seutukuntien kanssa on muodostumassa projektien myötä. Tällä hetkellä seutukunnallista yhteistyötä ei ole. Varkaudessa paikallista yhteistyötä tulisi kuitenkin lisätä, sillä erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan vuoden 2005 alusta Varkauteen liittyneen Kangaslammin hyvä liikuntatalo ja kuntosali sekä paikalliset ihmiset ovat mahdollisuus yhteistyön lisäämiseen.

7.4. Ikäihmisten liikuntapalveluiden tulevaisuus

Koska tulevaisuudessa ikäihmisten määrä tulee kasvamaan, tullaan myös ikäihmisten liikuntapalveluita tarvitsemaan enemmän. Jo viime vuosien aikana on ollut huomattavissa ikäihmisten liikuntapalveluiden kysynnän nousua niin Raumalla kuin Varkaudessakin. Ikäihmisten halussa pitää itsestään huolta ja elää terveellisesti, on ollut myös muutoksia. Tänä päivänä ihmiset ovat valistuneempia ja vaativimpia. Tulevaisuudessa voidaan odottaa samaa.

Haastateltavien mukaan ikäihmisten liikuntapalveluita on mahdollista lisätä, mutta ei näillä resursseilla. Varsinkin taloudellisten resurssien tulee kasvaa. Rauman liikuntasihteerin mukaan heidän suurin ongelmansa on ohjaajapula. Tällä hetkellä ohjaajia riittää juuri ja juuri. Liikuntatiloja on tarpeeksi ja vapaita aikoja tulee löytymään, jos vain rahaa ohjaajien palkkaamiseen löytyy. Tarvetta olisi myös ohjaajapankin perustamiseen, jolloin ohjaajia olisi helpompi saada. Tärkeää tulevaisuuden kannalta olisi myös lisätä yhteistyötä järjestöjen kanssa. Järjestöillä tulisi olla liikuntavastaava, joka toimisi link-

kinä viraston ja liikkujien välillä. Varkauden erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan myös he tarvitsisivat lisää ohjaajia. Tämä tarkoittaisi tuntiohjaajien palkkaamista, joka vaatii taloudellista panostusta. Varkaudessa toiminnan lisäämiseksi täytyy myös laajentaa liikuntatilojen käyttöä. Uimahalli, jossa tällä hetkellä suurin osa toiminnasta tapahtuu, on jo nyt hyvin täynnä. Uimahalliin voidaan ottaa lisäryhmiä vain viikonlopuiksi. Muuta sisävesiliikuntamahdollisuutta Varkaudessa ei ole, joten esimerkiksi vesijumppia tuskin voidaan lisätä.

Suurimpina ongelmina ikäihmisten liikuntapalveluiden tuottamisessa molemmat kaupungit näkevät taloudellisten resurssien puutteen. Hyvät ohjaajat tuntuvat olevan myös kiven alla. Raumalla ongelmana nähdään myös poikkihallinnollinen yhteistyö. Yhteistyö terveystoimen kanssa on joltain osin toimivaa, mutta suuria ongelmia on silti. Rajat hallintokuntien välillä tuntuvat olevan suuria, eikä liikunnanharrastajia nähdä yhteisinä asiakkaina. Yhteistyötä muiden toimijoiden, kuten seurakunnan ja kansalaisopiston kanssa tulisi myös parantaa.

Toimintasuunnitelmissa ikäihmisten määrän kasvua ei vielä ole otettu kovin tarkasti huomioon. Raumalla liikunta-nuorisopoliittisessa ohjelmassa asia on huomioitu, mutta tarkkoja suunnitelmia siitä, miten tulevaisuudessa tullaan toimimaan, ei ole tehty. Liikuntatoimi haluaa palauttaa erityisryhmien liikunnanohjaajan viran, koska kyseen omaiselle virkamiehelle olisi jo nyt paljon töitä. Varkauden erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan ikäihmisten määrän kasvua ei ole huomioitu vielä mitenkään, koska ei ole ollut tarvetta. Hän kuitenkin toteaa, että asiaa voisi kuitenkin alkaa jo miettimään heti, kun olemassa olevat projektit loppuvat vuonna 2006.

7.5. Liikuntatoimien omat arviot

Raumalla liikuntasihteerin mukaan ikäihmisten liikuntapalvelut ovat tyydyttäviä. Suureksi ongelmaksi hän mainitsee erityisryhmien liikunnanohjaajan puuttumisen. Toiminta tulisi hänen mielestään olla myös monipuolisempaa – sauvakävely kun ei yksinkertaisesti sovi kaikille. Rauman ikäihmisten liikuntapalveluiden vahvuuksia liikuntasihteerin mukaan ovat hyvät tilat ja saavutettavuus eli liikuntapaikkojen sijainnit. Heikkoutena

ovat välineet. Uhkana liikuntasihtööri näkee talouden ja sen, että päättäjät eivät ymmärrä ikäihmisten määrän kasvun vaikutuksia. Hyvät tilat, ohjaajakoulutus ja ohjaajapankki ovat taas asioita, jotka voidaan nähdä mahdollisuuksina Raumalla.

Varkaudessa ikäihmisten liikuntapalveluihin ollaan tyytyväisiä. Vertaisohjaajatoiminta on toimivaa ja se tukee kaupungin omaa toimintaa. Erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan on kuitenkin muistettava pitää huoli siitä, että toiminta on laadukasta. Hänen mukaansa Varkauden vahvuutena onkin kokemus, joka löytyy liikuntatoimen henkilökunnalta. Heikkoutena hän mainitsee sen, miten tulevaisuudessa käy ohjaajien jaksamisen ja sen kautta toiminnan laadun. Tulevaisuuden vaatimukset ovat myös hänen mielestään mahdollinen uhka, kun hyvät liikuntapaikat ja tiedotus taas antaa mahdollisuudet mihin vain. Erityisryhmien liikunnanohjaaja kiinnittääkin huomiota siihen, että onko asiat liian hyvin, onko tuudittauduttu nykyiseen asemaan. Hän kuitenkin toteaa, että ”ei me jäädä tähän, totta kai pitää katsoa eteenpäin”. Lopuksi erityisryhmien liikunnanohjaaja kaivaa arkistoistaan ikääntyvien ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksia ja toteaa, että näin me olemme pitkälti tehneet kautta aikojen. Hänen mukaansa montaa asiaa ei ole tarvinnut muuttaa suosituksien ilmestyttyä.

8. POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena oli tutkia Rauman ja Varkauden kaupunkien liikunta-toimien ikäihmisille suunnattuja liikuntapalveluita. Tarkoituksena oli myös vertailla kyseisien kaupunkien palveluita keskenään sekä niiden laatua suhteessa YK:n ja sosiaali- ja terveysministeriön ja opetusministeriön periaatteisiin ja suosituksiin.

Rauma ja Varkaus ovat hyvin paljon toisiaan muistuttavia kaupunkeja. Vaikka Raumalla onkin enemmän asukkaita kuin Varkaudessa, on kaupunkien elinkeino- ja ikärakenne samanlainen. Tämä luokin hyvän pohjan ikäihmisten liikuntapalveluiden vertailulle. Koska molemmissa kaupungeissa on odotettavissa ikäihmisen määrän kasvua sekä nuorten ihmisten suhteellisen määrän laskua, ovat molemmat kaupungit samalla viivalla myös tulevaisuuden suhteen.

Ikäihmisten liikuntapalveluiden tuottamiseen Rauma ja Varkaus ovat lähteneet samanaikaisesti. Molemmissa kaupungeissa erityisliikunnanohjaajan virka perustettiin 1980-luvulla. Herätys erityisryhmien liikunnan järjestämiseen tuli siis samanaikaisesti, joten onkin oletettavissa, että samankaltaista liikehdintään on tapahtunut myös muualla Suomessa. Asiaa on varmasti pohjustanut vuosina 1982–1988 toiminut valtion erityisliikunnan virkamiestyöryhmä ja vuonna 1988 perustettu erityisliikunnan neuvottelukunta, joka sittemmin vuodesta 1991 on toiminut Valtion liikuntaneuvoston erillisenä erityisliikunnan jaostona. Erityisryhmien parempi huomioiminen valtakunnallisella tasolla on siis tapahtunut 80-luvulla, joten sekä Rauma että Varkaus lähtivät virtaukseen mukaan samanaikaisesti. Raumalla tosin taloudelliset vaikeudet laman aikana 90-luvulla aiheuttivat sen, että erityisryhmien liikunnanohjaajan virka lakkautettiin. Tämä on varmasti vaikuttanut ikäihmisille suunnattujen liikuntapalveluiden kehittymiseen. Tosin vaikka Varkaudessa erityisryhmien liikunnanohjaaja saikin pitää työpaikkansa laman aikana, ei tänä aikana varmasti suurta kehitystä ikäihmisten liikunnassa tapahtunut. Kuntien taloudelliset resurssit eivät varmastikaan riittäneet liikuntatoiminnan kehittämiseen, vaan kaikki resurssit menivät siihen, että jo olemassa olevista palveluista kyettiin pitämään kiinni. Tämän vuoksi onkin mahdotonta sanoa onko Rauman erityisryhmien liikunnanohjaajan puutteella ollut vaikutusta kaupungin ikäihmisten liikuntapalveluiden kehittä-

tymiseen laman aikana verrattuna Varkauteen. Erityisryhmien liikuntaohjaajan puuttuminen vaikuttaa kuitenkin varmasti tänä päivänä Rauman tilanteeseen. Ikäihmisten määrä kasvaa, joten asiakkaita tulee tulevaisuudessa olemaan yhä enemmän. Tämä tarkoittaa isompaa työtaakkaa sille henkilölle, joka Raumalla muun työn ohessa hoitaa myös erityisryhmien liikunnan.

Järjestöjen aktivoinnissa Varkaus heräsi Raumaa aiemmin. Molemmat kunnat halusivat järjestöt mukaan toimintaan ja näin keventää painolastia omilta hartioiltaan. Varkaus aloitti järjestöjen aktivoimisen jo 80-luvulla, kun erityisryhmien liikunnanohjaaja aloitti työnsä. Raumalla taas aktivointi alkoi vasta seuraavalla vuosikymmenellä. Koska aktivointi tapahtui lähinnä vertaisohjaajien kouluttamisen kautta, näkyy Rauman hidas heittäminen vielä tänä päivänäkin. Varkaudessa toimii tällä hetkellä noin 90 vertaisohjaajaa 24 järjestössä, kun Raumalla 27 järjestössä vertaisohjaajia on vain noin 20. Tämä onkin asia, mihin Rauman tulee kiinnittää huomiota, sillä liikuntasihteerin mukaan yksi ikäihmisten liikuntapalveluiden tuottamisen ongelmia on ohjaajapula. Vertaisohjaajat ovat yksi ikäihmisten liikuntapalveluiden suurista voimavaroista, joten se on osa-alue, jota kannattaa kehittää ja ylläpitää.

Molemmissa kaupungeissa ikäihmisten liikuntapalveluiden tuottamisesta huolehtivat myös muut hallintokunnat. Suurin vastuu on kuitenkin liikuntatoimella, joka huolehtii lähinnä ennalta ehkäisevästä liikunnasta. Varkaudessa tämä toimintaa on tukemassa myös perusturvakeskus. Molemmissa kaupungeissa terveystoimi hoitaa kuntouttavan liikuntatoiminnan, joten perusrakenne liikuntapalveluiden tuottamisessa on hyvin samankaltainen. Tämä perusjako tuntuu toimivan hyvin, vaikka rajat hallintokuntien välillä ovat vielä hyvin vahvat. Ongelmana tuntuu olevan se, että palveluita ei kyetä järjestämään yhdessä yhteistyönä, vaan hallintokunnat toimivat yksinään samalla alalla. Yhteistyön lisääminen esimerkiksi ohjaajien, toimintasuunnitelmien ja maksujen osalta voisi tuoda ikäihmisten liikuntapalveluihin aivan uusia ulottuvuuksia sekä säästöjä hallintokunnille.

Varkaus on askeleen edellä strategioissa ja ohjelmissa. Varkaudella on ollut vanhuspoliittinen ohjelma jo vuodesta 2001, mutta Raumalla kyseinen ohjelma on vasta tekeillä. Rauma on kuitenkin aloittanut myös oman liikunta- ja nuorisopoliittisen ohjelman tekemisen, mikä on kyseisen hallintokunnan oma ohjelma. Varkauden liikuntatoimelta ei

löydy omaa ohjelmaa, eikä sellaista ole suunnitteilla. Varkauden kaupungilla on kuitenkin oma terveystoimintasuunnitelma, joka pitää sisällään ikäihmisten liikuntapalveluiden kehittämistä koskevia kohtia. Varkaudessa strategiat ovat siis jo valmiina ja niitä kovaa vauhtia noudatetaan. Raumalla ongelmana on, että tekeillä olevia ohjelmia ei saada valmiiksi, osittain luultavasti resurssien puutteen vuoksi. Tämä aiheuttaa sen, että ikäihmisten liikuntapalveluiden kehittämisellä ei ole suuntaa, eikä mitään suuria ratkaisuja ei kyetä tekemään. Olisikin siis tärkeää, että myös Rauma saisi ohjelmansa valmiiksi, jotta kaikki energia ja resurssit voitaisiin kohdistaa itse toimintaan.

Valtakunnallinen Kunnossa Kaiken Ikää – ohjelma on ollut molempien kaupunkien kannalta hyvin tärkeä liikkeelle panija. Vaikka ohjelma on alun perin suunnattu 40+ ihmisille, on se poikkinut myös paljon toimintaa ikäihmisille. Raumalla toiminta on pysynyt laajana KKI – ohjelman puitteissa, Varkaudessa ohjelma on laajentunut kaikkiin ikäryhmiin ja samalla muuttunut omaksi projektikseen. Tämä vaikuttaakin lähinnä toiminnan rahoitukseen, eikä itse toimintaan. Rauma saa osan rahoituksesta KKI - ohjelman kautta, kun Varkaus hakee rahoitusta suoraan valtiolta. Toiminnan määrään tämä ei kuitenkaan näytä vaikuttavan, sillä Raumalla toimii viikoittain noin 15 ikäihmisille suunnattua liikuntaryhmää ja Varkaudessa 13. Raumalla tämä tarkoittaa 0,0023 ja Varkaudessa 0,0028 ryhmää ikäihmistä kohden, joten rahoitustavalla ei näytä olevan suurtakaan vaikutusta ryhmien suhteelliseen määrään.

Tiedottaminen on hoidettu molemmissa kaupungeissa samantapaisesti. Molemmilla kaupungeilla on tiedotuslehdet, joista löytyy tarvittavat tiedot liikuntaryhmiin osallistumiseen. Varkaudessa lehti tosin ilmestyy vain keväisin ja syksyisin, kun taas Raumalla lehteä saa lukea kevään ja syksyn lisäksi myös kesällä. Tähän varmasti vaikuttaa kaupunkien koko ero sekä se, että Raumalla toimintaa on myös kesäisin. Tällöin tiedottamisen tarve onkin laajempi. Vaikutusta on varmasti myös sillä, että Varkaudessa tiedotusta hoidetaan myös erilaisilla lehtisillä ja erillisellä esitteellä, joka pitää sisällään informaatiota vain ikäihmisille ja erityisryhmille tarkoitetuista liikuntapalveluista. Näin ollen tieto on jatkuvasti esillä ja varsinkin ikäihmisille tarkoitettujen ryhmien ja tietojen on samassa paketissa helposti saatavilla.

Rauma ja Varkaus ovat siis lähtökohdiltaan hyvin samanlaiset kaupungit, mitä tulee ikäihmisten liikuntapalveluihin. Toiminta on lähtenyt käyntiin samanaikaisesti, tiedotus

hoidetaan lähtökohtaisesti samalla tavalla ja KKI – ohjelma on ollut molemmissa kaupungeissa hyvin tärkeä innoittaja. Mutta mitä löytyy pintaa syvemmältä? Ovatko ikäihmisten liikuntapalvelut sittenkään niin samanlaisia näissä kahdessa kaupungissa? Pieniä eroavaisuuksiahan on ollut jo nähtävillä tiedotuksessa, toiminnan rahoituksessa ja henkilökunnassa, mutta jos toimintaa arvioidaan YK:n periaatteiden ja sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön ja opetusministeriön laatusuosituksen valossa, löytyykö suurempia eroavaisuuksia, jotka vaikuttavat enemmän itse ikäihmisten liikuntapalveluihin.

8.1. YK:n periaatteiden toteutuminen

Yhdistyneiden Kansakuntien ikääntyviä ja heidän asemaansa koskevat periaatteet on käsitelty luvussa 4.1. Kertauksena viisi käsitettä, joiden alle periaatteet ryhmittyvät ovat: riippumattomuus, osallistuminen, hoito, itsensä toteuttaminen ja ihmisarvo. Liikuntapalveluiden kannaltahan tärkein käsite on itsensä toteuttaminen. Mutta myös muilla on merkitystä ikäihmisten liikuntapalveluihin.

Riippumattomuus, jonka alle kätkeytyy periaate kotona asumisesta, on omalta osalta oikeuttamassa liikuntapalveluita. Koska liikunta on hyvin tärkeä osa terveellistä elämää, vaikuttaa se myös ikäihmisten kykyyn asua kotonaan. Tämän periaatteen huomioiminen kaupunkien liikuntatoiminnassa näyttäytyy jo sillä, että ikäihmisille järjestetään liikuntapalveluita. Sekä Raumalla että Varkaudessa palveluita järjestetään resurssien mukaan. Toiminta on molemmissa kaupungeissa laajaa ja sitä pidetään hyvin tärkeänä. Vaikka ikäihmisille liikuntapalveluita järjestävät myös järjestöt, nähdään molemmissa kaupungeissa tärkeänä se, että myös kaupungin liikuntatoimi osallistuu toiminnan järjestämiseen. Näin molemmat kaupungit ottavat omilta osiltaan osaa siihen, että ikäihmisillä on mahdollisuus asua kotonaan mahdollisimman pitkä.

Osallistumis-käsite pitää sisällään yhteiskunnan palvelemisen. Ikäihmisillä on oikeus päätöksentekoon ja vapaaehtoistyöhön. Vertaisohjaajajärjestelmiä voidaan pitää tällaisena vapaaehtoistyönä. Ohjaamalla liikuntaryhmiä, ikäihmiset osallistuvat omalta osaltaan yhteiskunnan palvelemiseen. Tämä onkin tärkeä sen kannalta, että ikäihmiset voivat tuntea itsensä tarpeelliseksi. Sekä Raumalla että Varkaudessa vertaisohjaajia käytetään

liikuntaryhmien ohjaajina. Varkaudessa toiminta on selvästi laajempaa, joten Raumalla olisi hyvä laajentaa toimintaa. Vertaisohjaajia varmasti löytyy, kunhan heidän koulutamisesta ja ohjaamisesta huolehditaan. Huomioitavaa on se, että vertaisohjaajat eivät vedä kaupungin liikuntaryhmiä, vaan he toimivat liikuntajärjestöissä. Vertaisohjaajien koulutus ja auttaminen ohjaustoiminnassa ovatkin kaupungin tehtäviä. Varsinkin tässä Varkaus tuntuu olevan askeleen edellä. Mutta tosi asiahan on, että Varkaudessa toimii erityisryhmien liikunnanohjaaja, joten resurssit ovat paremmat kuin Raumalla. Tähän asiaan Rauman tulisi siis kiinnittää huomiota, jotta muun muassa vertaisohjaaja-systeemi ja sitä kautta ikäihmisten osallistuminen parantuisi.

Kolmas käsite on hoito. Liikunnan alalla tämä tarkoittaa lähinnä liikuntaneuvontaa terveyden hoidon ohella. Tästä huolehtii siis lähinnä terveystoimi. Molemmissa kaupungeissa terveystoimi huolehtii kuntouttavasta liikunnasta, joten liikuntatoimi ei niinkään osallistu tähän osa-alueeseen. Varkaudessa tosin liikuntaneuvonnasta huolehtii myös liikuntatoimi ikääntyvien kuntoneuvolan avulla. Tällainen toiminta puuttuu kokonaan Raumalta. Varkauden kuntoneuvolasta saa vinkkejä muun muassa hyvinvointiin ja ruokotottumuksiin. Tämä onkin läheisessä yhteydessä terveydenhoidon kanssa, joten hoitoperiaate toteutuu hyvin Varkaudessa. Raumalla myös tähän asiaan tulisi kiinnittää huomiota. Esimerkiksi poikkihallinnollinen yhteistyö terveystoimen kanssa voisi poikia samantapaisen ratkaisun kuin Varkaudessa. Tosin kyllä Raumallakin liikuntaneuvontaa saa liikuntatoimesta, mutta toiminta ei ole kovin organisoitua eikä mainostettua.

Itsensä toteuttaminen on läheisimmin liikuntaa koskeva käsite. Käsite pitää sisällään oikeuden ottaa osaa yhteiskunnan vapaa-ajan tarjontaan. Tämä onkin laajin periaate ikäihmisten liikuntapalveluita käsiteltäessä. Periaatteeseen voidaan sisällyttää melkein kaikki sosiaali- ja terveysministeriön ja opetusministeriön laatusuosituksat. Oikeus ottaa osaa vapaa-ajan palveluihin pitää sisällään niin palveluiden saavutettavuuden, turvallisuuden kuin eettisyydenkin. Näitä käsitelläänkin tarkemmin jäljempänä laatusuosituksien yhteydessä. Tärkeää on kuitenkin, että molemmat kaupungit järjestävät ikäihmisille liikuntatoimintaa. Kuten Varkauden erityisryhmien liikunnanohjaaja sanoi, on tärkeää, että kaikille löytyy jotain, eivätkä esimerkiksi järjestöjen poliittiset taustat ole tällöin esteenä liikuntapalveluiden käyttämiselle.

YK:n periaatteet toteutuvat molemmissa kaupungeissa hyvin. Varkaus on kuitenkin löytänyt oman suuntansa hieman paremmin kuin Rauma. Varsinkin kuntoneuvola ja vertaisohjaaja-systeemi toimivat Varkaudessa erittäin hyvin ja edistävät näin ollen YK:n periaatteiden toteutumista. Mutta myös Rauman palveluissa periaatteet toteutuvat, joten ei voida sanoa, etteivätkö ikäihmiset olisi huomioitu myös Länsirannikolla. Mutta Rauman tulisi kehittää toimintaansa nopeammin, jotta tulevaisuuden haasteisiin voitaisiin vastata paremmin.

8.2. STM & OPM:n suositusten toteutuminen

Sosiaali- ja terveysministeriön ja opetusministeriön ikäihmisten ohjatun terveystiikunnan laatusuositukset ovat esitetty luvussa 4.2.2.. Ikäihmisten liikuntapalveluiden kannalta nämä ovatkin tärkeä lähtökohta, jonka avulla niin kunnat kuin yksityiset voivat kehittää ikäihmisille tarkoitettuja liikuntapalveluita. Laatusuosituksen seitsemän periaatetta olivat: käytännöllisyys, saavuttavuus, yksilöllisyys, joustavuus ja saumattomuus, turvallisuus, eettisyys ja arviointi.

Tässä yhteydessä on otettava huomioon, että tutkielmassa tarkastellaan ikäihmisten liikuntapalveluita hallinnollisesta näkökulmasta. Tämä tarkoittaa sitä, että itse liikuntapalveluiden sisältöön ei kiinnitetä huomiota. Ulkopuolelle jää muun muassa ohjaajien toiminta, tuntien sopivuus ikäihmisille sekä ryhmien muu toimivuus. Osa laatusuosituksien periaatteista koskeekin lähinnä itse liikunnan ohjaamista, mutta tässä yhteydessä niitä tarkastellaan kuitenkin toisesta näkökulmasta.

Käytännöllisyys

Tiedottaminen on yksi tärkeimpiä käytännöllisyyden osatekijöitä. Molemmissa kaupungeissa tiedottaminen hoidetaan lähinnä kotiin jaettavien ilmaisjakelulehden yhteydessä. Varkaudessa tiedottamista tehostetaan erillisillä esitteillä ja lehtisillä. Varsinkin Eläkeläisten ja erityisryhmien liikunta – esite on hyvin tärkeä informaation lähde. Molemmissa kaupungeissa tiedottamista hoidetaan myös paikallislehtien ja internetin kautta, joten ajan tasalla oleva tieto on myös helposti saatavilla. Tosin internet ei ole ikäihmisille

ensisijainen tiedonlähde, mutta varmasti tulee yleistymään tulevaisuudessa. Raumalla sekä Varkaudessa tiedotuslehti jaetaan suoraan kotitalouksiin. Rauman ollessa hieman isompi kaupunki on painosmäärä myös isompi. Mutta voidaan olettaa, että lehti tavoittaa hyvin kohderyhmänsä molemmissa kaupungeissa. Näin ollen tiedon saatavuus on hyvä.

Kaiken tiedon tulisi laatusuosituksen mukaan olla saatavilla samasta paikasta ja olla helposti saavutettavissa. Näin ryhmien vertailtavuus ja itselleen sopivimman ryhmän löytäminen olisi mahdollisimman helppoa. Molempien kaupunkien tiedotuslehdet sisältävät tiedot kaikista kaupunkien omista ikäihmisille suunnatuista liikuntaryhmistä kyseisillä ajanjaksoilla. Joten tämä laatukriteeri täyttyy siltä osin hyvin. Rauman tiedotuslehdessä löytyy informaatiota myös muiden tahojen järjestämistä ryhmistä, mutta vain niistä, jotka ovat mukana KKI -ohjelmassa. Kuten Rauman liikuntasihteeri mainitsikin, järjestöjen tulisi hyödyntää enemmän tätä tiedottamisen mahdollisuutta. Mutta liikuntapalvelut, joissa kaupunki on mukana, löytyvät samasta paikasta ja ryhmiä on helppo vertailla. Varkaudessa tiedotuslehdessä löytyy vain kaupungin omat ryhmät. Muiden järjestämät ikäihmisten liikuntapalvelut löytyvät kuitenkin Eläkeläisten ja erityisryhmien liikunta – esitteestä. Esitteen avulla itselleen sopiva liikuntaryhmä on helppo löytää, mutta olisi hyvä, jos tiedotuslehdessä olisi edes maininta kyseisen esitteen olemassa olosta. Esitettä on tarjolla julkisilla paikoilla, mutta jos tieto menisi suoraan kotiin, saavuttaisi se varmasti ikäihmiset paremmin. Ei varmasti olisi haitaksi, jos tiedot kaikista ryhmistä löytyisivät myös tiedotuslehdessä. Tiedon saavutettavuuden kannalta olisi tärkeää, että esitteet ja muut informaatiot olisi sijoitettu paikkoihin, joissa ikäihmiset käyvät. Se, että tieto tulee kotiin asti, on todella hyvä, mutta tietoa tulisi olla saatavilla myös muualta. Kirjastot, terveyskeskukset ja kaupat olisivat esimerkiksi hyviä paikkoja sijoittaa tietoa liikuntapalveluista. Raumalla tietoa saa vain liikuntatoimistosta ja paikoista, joissa liikuntaa järjestetään, eikä erillisiä esitteitä tiedotuslehden lisäksi ole. Olisikin siis hyvä, että tietoa levitettäisiin esimerkiksi kauppoihin ja kirjastoihin erillisten esitteiden avulla. Varkaudessa liikuntaesitteitä saa muun muassa kirjastosta, ja esitteitä on monenlaisia. Tämä varmasti lisää tiedon saantia. Rauman tulisi siis kiinnittää huomiota siihen, että tietoa olisi saatavilla useammassa muodossa ja useammassa paikassa, Varkaus saisi kiinnittää huomion siihen, että suoraan kotiin jaettava tieto olisi kattavampaa.

Käytännöllisyyteen liittyy läheisesti myös saatavissa olevan tiedon sisältö. Laatusuosituksien mukaan tiedoista tulee käydä ilmi paikka, aika, kohderyhmä ja tavoitteet. Myös ohjaajan koulutus ja pätevyys olisi hyvä käydä ilmi. Molempien kaupunkien ikäihmisille suunnattujen liikuntapalveluiden tiedotteista käy ilmi aika, paikka ja kohderyhmä. Varkaudessa näiden tietojen lisäksi ilmoitetaan ohjaaja. Raumalla joidenkin ryhmien yhteydessä ilmoitetaan myös ryhmän taso. Tällä osa-alueella on molemmilla liikunta-toimilla parantamisen varaa. Perusasiat, eli aika ja paikka sekä kohderyhmä, ovat hyvin esillä, mutta tarkempi tieto ryhmistä jää puutumaan. Kumpikaan kaupunki ei ilmoituksissaan kerro liikuntaryhmien tavoitteita. Näitä voi kuitenkin päätellä ryhmien nimistä, mutta olisi hyvä, jos tavoitteet olisi kirjattu selkeästi erillisessä kohdassa. Myös ryhmien taso olisi hyvä tuoda esille tarkemmin ja selkeämmin. Parantamisen varaa olisi myös siinä, että ryhmien ohjaajat ja niiden pätevyys tulisi esille. Varkauden informaatiosta löytyy kyllä ohjaajat useimpien ryhmien osalta ja pienellä työllä heidän koulutuksensa saa selville, koska ohjaajat ovat liikuntatoimen työntekijöitä. Mutta pientä tarkennusta tarvitaan. Rauman tiedoissa ei ohjaajien nimiä ole. Johtuneeko tämä siitä, että ohjaajat vaihtuvat usein, eikä heillä ole alan koulutusta niin, että siitä voitaisiin mainita. Oli asia sitten miten vain, tähän asiaan Rauman tulisi kiinnittää huomiota.

Myös palautteen anto kuuluu käytännönläheisyyteen. Sekä Rauman liikuntasihteerin ja Varkauden erityisryhmien liikuntaohjaajan puheiden perusteella erityistä palautteen antoa ei tarvita. Jos ikäihmisiä ei jonkin asia miellytä tai jos he ovat erittäin tyytyväisiä johonkin, antavat he siitä välittömän palautteen. Tämän lisäksi olisi kuitenkin hyvä, että myös nimetöntä palautetta voisi antaa esimerkiksi kerran vuodessa.

Saavutettavuus

Kuten aikaisemmin on käynyt ilmi, saavutettavuus on yksi tärkeimmistä laadun tunnusmerkeistä. Molemmat kaupungit ovat myös tällä osa-alueella toteuttaneet hyvin laatusuosituksia. Suurin asia on, että ikäihmisten liikuntaryhmät ovat pääosin päivisin. Tämä on hyvin tärkeää, sillä valoisan aikana on turvallisempi ja helpompi liikkua. Tämä mahdollistaa myös liikuntapalveluiden paremman hyödyntämisen. Päivisin on käytössä myös enemmän julkisia liikennevälineitä. Se, että ryhmät ovat päivisin edesauttaa ikäihmisten mahdollisuutta osallistua ryhmiin. Raumalla ikäihmiset liikkuvat itsenäisesti liikuntapaikoille, joten turvallinen matka on todella tärkeä asia. Mutta tältä osin on

kuitenkin huomioitava, että liikuntapaikoille ei ole helppo saapua julkisilla kulkuneuvoilla, joten jos ikäihminen haluaa osallistua ohjattuun liikuntaan, on hänen saavuttava paikalle joko autolla, pyörällä tai kävellen. Tämä varmasti vaikuttaa varsinkin passiivisten ikäihmisten motivaatioon osallistua liikuntaryhmiin. Useat ikäihmiset eivät enää autoile, eikä esimerkiksi pyöräily talvisin ole turvallista, joten Raumalla tulisikin ottaa selvää, olisiko esimerkiksi yhteiskuljetuksilla positiivista vaikutusta ikäihmisten liikunnan harrastamiseen.

Varkaudessa tilanne on tältä osin hieman parempi. Vaikka suurin osa ikäihmisistä saapuukin liikuntapaikoille omin voimin, on heillä kuitenkin vaihtoehtona kutsuohjattu palvelulinja, Pali. Tämä edesauttaa varmasti monia ikäihmisiä osallistumaan liikuntaryhmiin. Varkaudessa tilannetta parantaa myös se, että liikuntaryhmät ovat uimahallilla, jonka viereen pääsee kaupungin julkisilla linja-autoilla. Raumalla tosin ikäihmisille tarkoitetut liikuntaryhmät ovat ympäri kaupunkia, joten asui sitten missä päin vaan, löytyy asuinpaikan läheltä varmasti joku ryhmä, johon voi osallistua.

Raumalla toiminta sijoittuu laajemmalle alueelle kuin Varkaudessa. Toimintaa on niin keskustasta itään, etelää kuin pohjoiseenkin päin. Länteen päin toimintaa on vaikea järjestää, sillä muutaman kilometrin päässä keskustasta pauhaa meri. Yleensä ikäihmiset asuvat keskustan tuntumassa, joten onkin tärkeää, että heille suunnattuja palveluita löytyy sieltä, missä he ovat. Mutta on myös huomioitava, että ikäihmisiä asuu myös taajama-alueiden ulkopuolella, joten toimintaa on hyvä sijoittaa myös keskustan ulkopuolelle. Raumalla toimintaa on tasaisesti ympäri kaupunkia, joten jopa taajama-alueiden ulkopuolelta, on suhteellisen helppo osallistua ohjattuun liikuntaan, asui sitten keskusta mihin ilmansuuntaan vain. Varkaudessa asia on hieman toisin. Liikuntaryhmät keskittyvät uimahallille, joka on keskustan tuntumassa. Vain muutama muu ryhmä on muilla liikuntapaikoilla keskustan ulkopuolella. Jos Raumalla alue, jossa liikuntapalveluita järjestetään, on leijan muotoinen, Varkaudessa alueesta muotoutuu kapea puikula. Tämä tarkoittaa sitä, että Varkaudessa toiminta ei ulotu tarpeesi laajalle alueelle ajatellen liikuntapalveluiden läheisyyttä ikäihmisille. Toisaalta siitä, että toiminta on keskitettyä, on myös paljota hyötyä. Esimerkiksi yksi saavutettavuuden osa-alueista, tarvittavat apuvälineet, on helpompi järjestää, kun toiminta tapahtuu lähinnä yhdessä paikassa.

Apuvälineiden ja esteettömyyden osa-alueilla onkin Varkaudessa saavutettavuus parempi. Varkaudesta löytyy välineistöä, joka on suunniteltu ikäihmisten liikuntaan varten. Raumalla taseen välineistöä ei ole uudistettu vuosiin, joten parannettavaa tällä osa-alueella löytyy. Siihen, miten välineistöä hyödynnetään ja mitä välineistöä kaupungeilla oikeasti liikuntapaikoilla on sekä miten liikuntaryhmissä saavutettavuus otetaan huomioon avustajin ja muilla keinoilla, ei oteta tässä yhteydessä enempää kantaa, sillä se ei sisälly tähän tutkielmaan.

Saavutettavuuteen vaikuttaa omalta osaltaan myös liikuntapalveluiden hinta. Raha ratkaisee moni asioita ja se vaikuttaa myös ikäihmisten halukkuuteen ja mahdollisuuksiin osallistua ohjattuun liikuntatoimintaan. Raumalla kohdataan se erikoisuus, että KKI –ryhmiin osallistuminen on ilmaista. Tämä lisää varmasti ikäihmisten liikuntaaktiivisuutta. Muihin ryhmiin osallistuminenkaan ei ole kallista, sillä koko vuosi maksaa vain alle 30 € Vertailun vuoksi esimerkiksi Rauman naisvoimistelijoiden vuosimaksu on 60 € (Rauman Naisvoimistelijat ry 2006). Varkaudesta ilmaisia ryhmiä ei löydy, mutta maksu vuosittain pyörii noin 25–34 € paikkeilla. Varkaudessa toimivan kuntosuvelan maksut voivat kyllä kuulostaa äkkiä hyvinkin kalliilta, mutta jos asiakkaita riittää, ei sekään ole ongelma, sillä kyseessä on erityispalvelu. Liikuntapalveluiden hinnat eivät siis pitäisi olla ongelma kummassakaan kaupungissa, ja niiden pitäisi vaikuttaa saavutettavuuteen positiivisesti.

Yksilöllisyys

Yksilöllisyys ikäihmisten liikuntapalveluiden tarkoittaa omalta osaltaan tarjonnan monipuolisuutta. Liikuntapalveluiden tarjoajien täytyy järjestää monentasoisia ryhmiä, jotta jokainen voi löytää itselleen sopivan räsitusason. Yksilöllisyyteen vaikuttavat myös jokaisen yksilön taustojen huomioiminen ja kiinnostuksen kohteiden huomioiminen sekä ryhmäkoot.

Lajitarjonta on molemmissa kaupungeissa hyvin samantapainen - vesivoimistelua, ohjattua kuntosalitoimintaa ja kuntojumppaa. Raumalta löytyy piristyksenä myös tanssia. Tällä hetkellä tämä tuntuu riittävältä, mutta tulevaisuudessa on kaupunkien pystyttävä laajempaan tarjontaan. Ikäihmiset ovat tottuneet saamaan hyvää ja laadukasta palvelua, ja kuten Rauman liikuntasuhteeri totesi, ikäihmiset ovat alkaneet huomata, että heille on

olemassa muitakin sopivia liikuntalajeja kuin sauvakävely. Mutta lajit, joita kaupungit tällä hetkellä tarjoavat sopivat hyvin siihen, että jokainen voi löytää itselleen sopivan tasoisen liikuntaryhmän. Varsinkin vesivoimistelu on hyvin ikäihmisille sopiva laji, sillä siinä on helppo säädellä omaa raskautasoaan. Molemmat kaupungit voisivat kuitenkin panostaa enemmän siihen, että ikäihmisten sairauden otettaisiin paremmin huomioon liikuntaryhmiä suunniteltaessa. Tämä tulisi käydä ilmi esimerkiksi tiedotuslehdistä. Tällä hetkellä kumpikaan kaupunki ei ota tätä asiaa huomioon tiedottaessaan liikuntaryhmiä. Raumalla joidenkin ryhmien kohdalla ilmoitetaan taso, mutta esimerkiksi sitä sopiiko ryhmä sydänsairaille, ei mainita.

Ryhmäkoko on myös tärkeä yksinäisyyden mittari. Jos ryhmät ovat liian isoja, kärsii sen mukana koko toiminta. Laatusuositusten mukaan sopiva ryhmäkoko on 12–20 hengen välillä. Raumalla ryhmissä liikkuu noin 20 ikäihmistä ja Varkaudessa noin 30 ikäihmistä. Raumalla liikutaan selvästi sillä rajoilla, että suuri ryhmäkoko vaikuttaisi toiminnan yksinäisyyteen ja sitä kautta laatuun. Varkaudessa ryhmäkoot vaikuttavat jo aivan liian suurilta. Vaikka siellä onkin siirretty ryhmiä isoimpiin tiloihin, se ei vaikuta yksinäisyyteen positiivisesti. Ratkaisuna olisikin ryhmien pienentäminen tai ohjaajien lisääminen. Tähän asiaan tulee kuitenkin molempien kaupunkien kiinnittää huomiota, sillä tulevaisuudessa ikäihmisten määrä vain kasvaa.

Joustavuus ja saumattomuus

Joustavuus ja saumattomuus tulevat esille tarjonnan monipuolisuutena sekä yhteistyönä. Tarjonnan monipuolisuutta on käsitelty edellä, joten tässä yhteydessä keskitytään eri toimijoiden yhteistyöhön.

Tärkeää saumattomuuden ja joustavuuden kannalta on se, että ikäihmisten kanssa tekemisissä olevat ovat yhteydessä ja yhteistyössä toisien kanssa. Monesti tämä tarkoittaa lähinnä terveystoimen ja liikuntatoimen välistä yhteistyötä, mutta myös muiden toimijoiden yhteistyö on tärkeää. Molempien kaupunkien liikuntatoimet ovat aktiivisesti yhteistyössä terveystoimen kanssa. Terveystoimen kautta ikäihmisiä ohjataan liikuntatoimen liikuntaryhmiin, mikä on hyvin tärkeää ikäihmisten liikuttamisen ja motivaation kannalta. Varkaudessa terveystoimi on mukana myös erilaisissa projekteissa, joten yhteistyö on siellä viety astetta pidemmälle. Tämä lisää varmasti ikäihmisten mahdolli-

suutta osallistua liikuntaryhmiin, sillä tiedonsaanti on varmempaa ja sanoma, joka syntyy siitä, että liikuntatoimen ja terveystoimen välillä on tiivistä yhteistyötä, on varmasti eduksi liikunnalle. Yhteistyö järjestöjen kanssa on myös tärkeää. Jos ikäihminen ei löydä kaupungin tarjonnasta itselleen sopivaa ryhmää, voidaan hänet liikuntatoimen toimesta ohjata järjestöjen järjestämiin ryhmiin. Yhteistyö järjestöjen ja kaupungin välillä onkin usein vain avustusten jakamista, mutta näillä pienillä teoilla, kuten suosituksilla voidaan vaikuttaa paljon ikäihmisten liikkumiseen.

Tärkeää olisi myös, että yhteistyötä tehtäisiin myös muiden tahojen kanssa. Varkaudella yhteistyötä on esimerkiksi seurakunnan kanssa. Tämä lisää varmasti joustavuutta ja saumattomuutta sekä ikäihmisten liikuntapalveluiden saatavuutta. Raumalla yhteistyötä ei ole muiden tahojen kanssa kuin edellä mainittujen järjestöjen ja terveystoimen. Tässä onkin eräs asia, johon Rauman tulisi kiinnittää huomiota, jotta toimintaa voitaisiin kehittää. Molemmat kaupungit voisivat myös huomioida yhteistyö mahdollisuudet seutukuntien kanssa. Jo pienillä yhteistyöprojekteilla, voitaisiin saada hyviä tuloksia sekä ikäihmisille lisää liikkumismahdollisuuksia. Varkaudessa erityisryhmien liikunnanohjaaja otti esille esimerkiksi sen, että Varkauteen liittyneellä Kangaslammella on hyvä liikuntahalli, jota voitaisiin hyödyntää ikäihmisten liikuntapalveluita tuottaessa. Yhteistyö voikin siis olla juuri liikuntapaikkojen hyödyntämistä.

Turvallisuus

Ikäihmisten liikuntapalveluiden turvallisuus tarkoittaa lähinnä liikuntapaikkojen turvallisuutta sekä ohjaajien valmiutta toimia hätätilanteissa ja heidän pätevyyttä. Sekä Rauman liikuntasihteerin että Varkauden erityisryhmien liikunnanohjaajan mukaan liikuntapaikat, joita he käyttävät sopivat hyvin ikäihmisille. Esteettömyys on heidän mukaansa otettu hyvin huomioon, ja ongelmat korjataan heti, jottei onnettomuuksia pääse tapahtumaan. Esteettömyys onkin hyvin tärkeä seikka, sillä se vaikuttaa myös ikäihmisten mahdollisuuksiin osallistua itse toimintaan.

Tärkeää on myös se, että ohjaajat ovat päteviä ja osaavat toimia ikäihmisten kanssa. Varkaudessa ikäihmisten ryhmiä ohjaa vain liikuntatoimen henkilökunta. Henkilökunta koostuu vain alankoulutuksen saaneista henkilöstä. Raumalla tilanne on toinen, sillä siellä ikäihmisten liikuntaryhmiä ohjaa ulkopuolelta palkatut ohjaajat. Ohjaajilta vaadi-

taan alan kokemusta sekä yleensä ohjaajilla on liikunta-alan koulutus. Vaikka Raumalla ikäihmiset antavatkin palautetta nopeasti, jos ohjaaja ei osaa työtänsä, on ulkopuolisten ohjaajien käytössä aina riskinsä. Koska ryhmistä löytyy monentasoisia liikkujaan niin terveydentilansa kuin liikuntavalmiuksienkin osalta, täytyy ohjaajien olla hyvin ammattitaitoisia, jotta liikuntaryhmien turvallisuus säilyy hyvänä. Siksi onkin olemassa riski, että Raumalla ohjaajat eivät ole päteviä ohjaamaan ikäihmisten liikuntaryhmiä. Mutta tätäkään asiaa ei voi katsoa ihan näin mustavalkoisesti, koska ohjaaja voi olla todella hyvä, vaikka hänelle ei olisi minkäänlaista koulutusta. Joten tärkeintä onkin se, miten itse ikäihmiset ohjaajan ja hänen pätevyytensä kokevat. Ja kuten erityisryhmien liikunnanohjaaja sanoi, paras koulutus tulee kokemuksesta. Tässä yhteydessä ohjaajien toimintaan ei paneuduta syvällisemmin.

Turvallisuuteen vaikuttavat myös välineet, mitä liikuntaryhmissä käytetään. Kuten edellä on käynyt ilmi, Varkaudessa välineistö on todella hyvä ja sopii hyvin ikäihmisten käyttöön. Siellä vahvuutena onkin se, että liikuntaryhmät kokoontuvat samassa liikunta-paikassa, joten välineistöä on helppo ja edullista hankkia. Raumalla ongelmia on juuri välineistön kanssa. Sitä ei ole uusittu vuosiin, joten jo se on turvallisuusriski. Heidän ongelmanaan onkin juuri se, että ryhmiä järjestetään monissa eri paikoissa, joten välineistön hankkiminen kaikkiin paikkoihin tulisi erittäin kalliiksi.

Eettisyys

Eettisyys painottaa liikunnan sosiaalisia ja psyykkisiä vaikutuksia. Koska tässä tutkielmassa ei perehdytä itse ohjaustoimintaan, on eettisyyttä vaikea arvioida. Mutta jotain eettisyydestä kertoo kuitenkin liikuntatoimien asenne ikäihmisten liikuntatoimintaa kohtaan. Positiivisesta asenteesta kertoo se, että kaupungit ylipäättänsä järjestävät ikäihmisille liikuntatoimintaa ja näin ollen pitävät sitä tärkeänä. Liikuntalain mukaanhan kunnat luovat puitteet liikunnan järjestämiselle ja itse toiminnasta huolehtivat järjestöt. Rauman ja Varkauden liikuntatoimien ei siis olisi pakko järjestää liikuntapalveluita ikäihmisille, mutta he haluavat näin tehdä. Tämä kertoo omaa sanomaansa kaupunkien asenteesta.

Arviointi

Viimeinen laatutekijä on arviointi eli evaluaatio. Kuten monessa kohtaa on käynyt ilmi, ikäihmisten ovat hyvin aktiivisia palautteen annossa. Vaikka näin onkin, on molempien kaupunkien liikuntatoimien syytä arvioida toimintaansa monista eri näkökulmista.

Vaikka molemmissa kaupungeissa ikäihmisten oma palautteenannon kautta voidaan toimintaa arvioida, olisi hyvä, että arviointia tapahtuisi myös hallinnollisesta näkökulmasta. Liikuntatoimissa toimivien henkilöiden tulisi arvioida omaa toimintaa sekä koko ikäihmisten liikuntapalveluiden kokonaisuutta. Yleensä arviointi tapahtuu pienissä kokonaisuuksissa ja suuri kokonaisuus jää arvioimatta. Tämä onkin asia, joka molempien kaupunkien tulisi korjata. Sillä vain tietämällä, mitä asiat ovat tällä hetkellä, voidaan toimintaa kehittää ja vastata tulevaisuuden haasteisiin.

8.3. Lopuksi

Yleisesti ottaen sekä Raumalla että Varkaudessa laatusuositukset toteutuvat hyvin. Molemmilla kaupungeilla on omat vahvuutensa ja omat heikkoutensa, mutta kokonaisuudessa ikäihmisten liikuntapalvelut näyttävät tästä näkökulmasta katsottuna toimivilta kokonaisuuksilta. Molemmat haastateltavat olivat tyytyväisiä toimintaan, mitä pitää kuitenkin arvioida pienellä varauksella, sillä omaa toimintaa arvioidessa saattaa arviointi olla hieman positiivisempaa kuin toiminta oikeasti onkaan.

Varkaudessa toiminta on näyttää hyvin toimivalta kokonaisuudelta. Ongelmana on kuitenkin se, miten nykytaso pystytään säilyttämään. Heidän toiminta ja sen rahoitus perustuu projekteihin, jotka päättyvät vuonna 2006, joten mitä sen jälkeen. Onkin siis toivottavaa, että he pystyvät ylläpitämään rahoituksen ja sitä kautta toiminnan samanlaisena kuin tällä hetkellä. Raumalla haasteena on yhteistyön lisääminen ja reagoiminen taloudellisiin haasteisiin. Miten käy KKI – ryhmien, jos ne muuttuvat maksullisiksi? Rauman tuleekin löytää tähän sellainen ratkaisu, joka ei vaikuta ikäihmisten liikuntaaktiivisuuteen. Raumalla ongelmana on myös turvallinen välineistö, johon tulisi kiinnittää huomiota mahdollisimman pian.

Tulevaisuudessa molempien kaupunkien täytyy kiinnittää enemmän huomiota toiminnan monipuolisuuteen sekä siihen ettei ryhmäkoot kasva liian isoiksi. Tämä on tärkeää kaikkien laatuksien kannalta. Koska tulevaisuudessa kysyntä tulee vain kasvamaan, tulisi kaupunkien jo hyvissä ajoin reagoida tuleviin haasteisiin. Jo nyt on näkyvissä ohjaaja- ja resurssipula, joten näihin asioihin olisi puututtava heti eikä vasta sitten kun se on liian myöhäistä. Varsinkin yhteistyötä lisäämällä voitaisiin menoja jakaa eri tahojen kanssa. Vertaisohjaajajärjestelmä on hyvä ratkaisu ohjaajapulaan, joten ikäihmisiä olisi aktivoitava tälläkin saralla. Varsinkin Raumalla tästä voisi löytyä ratkaisu jatkuvaan ohjaajapulaan. Mutta tämä tarkoittaa sitä, että vertaisohjaajia tarvitaan kouluttamaan ammattitaitoinen henkilö, joka voi käyttää paljon aikaa tähän työhön. Raumalla onkin siis todella tarvetta erityisryhmien liikunnanohjaajalle.

Tärkeää on myös se, että liikuntatoimet eivät tuodittaudu tämän hetkiseen tilanteeseen. Heidän tulee arvioida toimintaansa jatkuvasti ja kehittää sitä laadullisempaan suuntaan. Vaikka ikäihmisten liikuntapalvelut ovat molemmissa kaupungeissa hyvällä tasolla, on molemmilla paljon parannettavaa. Varsinkin tiedotus, lähinnä tiedotuksen sisältö, on molemmissa kaupungeissa sellainen asia, johon tulee kiinnittää paljon huomiota. Toimintaa tulee kehittää jatkuvasti myös muilla osa-alueilla, eikä jäädä vain paikoilleen, kuten tällä hetkellä tilanne näyttää. Mutta toivottavasti tätä tutkielmaa varten tehdyt haastattelut ovat herättäneet haastateltavissa ajatuksia oman toiminnan tasosta ja sen kehittämistä. Merkkejä heräämisestä on jo ainakin Varkaudessa, sillä syksyllä 2006 Varkaudessa toteutetaan Elä ja nauti – hankkeen yhteydessä kysely 59–65-vuotiaille koskien heidän harrastuksiaan ja liikuntaan liittyviä tarpeita (Ylönen 2006).

Koska tässä tutkielmassa ei tarkasteltu itse ohjaajien toimintaa, kaikkia laatutekijöitä ei voitu tarkastella tyhjentävästi. Tästä näkökulmasta katseltuna toiminta näyttää kuitenkin hyvältä, mutta ei voida kuitenkaan unohtaa sitä, että itse ikäihmiset kokevat laadun lähinnä ohjaustoiminnan kautta. Siksi olisikin hyvä, että tulevaisuudessa tutkittaisiin ikäihmisten liikuntapalveluita myös liikuntaryhmien kautta sekä itse ikäihmisten näkökulmasta.

LÄHTEET

Aging: a subject that must be at top of world agendas (1997). *British Medical Journal*, no: 7115(315), 1029.

Austad, S. (1999). Miksi vanhenemme? Suom. K. Pietiläinen. Hakapaino. Helsinki.

Auvinen, R. (1982). Vanheneminen ja yhteiskunta. Teoksessa M. Auvinen, E. Hirsjärvi, M. Kumpulainen, A. Stenbäck & M-L. Vauhkonen Vanhenemisen voimavarat. Kirjayhtymä. Helsinki. 13–50.

Butler, R. N. (1997). Population aging and health. *British Medical Journal*, no: 7115(315), 1082–1084.

Calleja, J. (1999). Ikääntyminen 2000-luvulla. Suom. E. Pokkinen. Teoksessa H. Allahwerdi (toim.) Ikäihmiset kehityksen kantajina. Suomen YK-liitto. 8–15.

Dunderfelt, T. (1990). Elämänkaaripsykologia. (9.-10. painos). WSOY. Porvoo.

Eläketurvakeskus & KELA (2002). Tilasto Suomen eläkkeensaajista. Helsinki.

Heikkinen R-L. & Heikkinen E. (1999). Vanhenemisen monet kasvot. Teoksessa H. Allahwerdi (toim.) Ikäihmiset kehityksen kantajina. Suomen YK-liitto. 17–31.

Hervonen, A. & Ruth J-E. (1983). Vanhuuden ulottuvuudet. Teoksessa J-E. Ruth ja E. Heikkinen (toim.) Vanhuus Suomessa. Weiling-Göös. Espoo, 2–31.

Hirvensalo, M. (1998). Liikuntaharrastus vähentää iäkkäiden avuntarvetta. *Fysioterapia* 45(8), 5–9.

Hirvensalo, M. & Heikkinen, E. (2001). Ikääntyvien liikunnalle tasa-arvoa rahoituksen painotusta muuttamalla. *Liikunta ja tiede* 38(4), 21–23.

Hirvensalo, M., Heikkinen, E., Lintunen, T. ja Rantanen T. (2003). The effect of advice by health care professionals on increasing physical activity of older people. *Scandinavian journal of medicine & science in sports* 13(4), 231–236.

Huovinen, P. (1999). Iäkkäiden liikunnan toimintaorganisaatio Jyväskylässä. Teoksessa M. Ojala & M. Oinonen (toim.) *Liikuntaklusteri Jyväskylään. Sosiaali- ja terveystalokeskuksen julkaisuja* 8. 1999. 35–37.

Hytti, H. (1998). Varhainen eläkkeelle siirtyminen – Suomen malli. Kansaneläkelaitos. *Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia* 32. Hakapaino oy. Helsinki.

Isotalus, P. (2004). OECD: Väestön ikääntyminen uhkaa suomalaisten elintasoja. *Helsingin sanomat*, talous 6.10.2004.

Jylhä, M. (1990). Vanheneminen, toiminta ja vuorovaikutus. Teoksessa P. Pohjolainen & M. Jylhä (Toim.) *Vanheneminen ja elämäntyyli*. Weiling+Göös. Mänttä. 106–134.

Kannas, S. (1993). Iäkkäiden osallistuminen ohjattuun liikuntaan Jyväskylässä. *Jyväskylän yliopisto. Kansanterveystieteen laitos. Pro gradu – työ*.

Karisto, A. (2002). Mitä on kolmas ikä? *Gerontologia* 16(3), 138–142.

Karvinen, E. & Sarvimäki, A. (2002). Ikääntyvien liikunta: Eettisesti, turvallisesti ja laadukkaasti. *Liikunta ja tiede* 39(2), 18–20.

Karvinen, E. & Sarvimäki, A. (1999). Vanhustyön ja liikuntapalveluiden eettiset lähtökohdat. Teoksessa M. Ojala & M. Oinonen (toim.) *Liikuntaklusteri Jyväskylään. Sosiaali- ja terveystalokeskuksen julkaisuja* 8. 1999. 52–60.

Kautto, M. (2004). Ikääntyminen voimavarana. *Tulevaisuusselonteon liiteraportti. Valtioneuvoston julkaisusarja* 2004:33. Helsinki.

Khaw, K-T. (1997). Healthy aging. *British Medical Journal*, no: 7115(315), 1090–1096.

- Koivumäki, K. (2001). Liikunnan erityisryhmät. Teoksessa K. Aaltonen (Toim.) Urheilun ja liikunnan oikeus. Tietosanoma. Helsinki. 148–156.
- Koskinen, S. (1983). Vanhusten asema Suomessa 1800-luvulta nykypäivään. Teoksessa J-E. Ruth ja E. Heikkinen (toim.) Vanhuus Suomessa. Weiling-Göös. Espoo, 32–69.
- Opetusministeriö (2003). Erityisryhmien liikunnan kehittämisohjelma 2003–2005. Julkaisuja 2003:12. Helsinki.
- Parainen E. (toim.) (2002). Elämää ja hyvinvointia ikääntyville ihmisille: Jyväskylän vanhuspoliittinen strategia 2002–2010. Jyväskylän sosiaali- ja terveystalvvelukeskuksen julkaisu 1. 2002. Jyväskylä.
- Pohjolainen, P. (1983). Elämäntapa ja elämäntyyli vanhuudessa. Teoksessa J-E. Ruth ja E. Heikkinen (toim.) Vanhuus Suomessa. Weiling-Göös. Espoo, 107–129.
- Rauman liikunta-nuorisovirasto (2005a). Liikuntaa ja nuorisotoimintaa Raumalla syksy 2005. Tiedotuslehti.
- Rintala, P. & Huovinen T. (2003). Erityisryhmien liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen ja L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WS Bookwell Oy. Porvoo, 75–83.
- Sihvola, T. (1999). Vanhuksen asema erikulttuureissa. Teoksessa H. Allahwerdi (toim.) Ikäihmiset kehityksen kantajina. Suomen YK-liitto. 33–49.
- Sihvola, T. (1986). Ilolla iäkkääksi vai vaivalla vanhaksi. Teoksessa A. Heinänen (toim.) Vanhuus ja perheväkivalta. Ensi kotien liiton julkaisu 8. 10–27.
- Sjöholm, K. (2001). Liikunta ja kunnat. Teoksessa K. Aaltonen (toim.) Urheilun ja liikunnan oikeus käytännössä. Tietosanoma. Helsinki, 38–40.
- Sosiaali- ja terveysministeriö & opetusministeriö (2004.) Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystalvvelkunnan laatusuosituksset. Oppaita 2004:6. Helsinki.

Spirduso, W. W. (1995). Physical dimensions of aging. Human kinetics. Champaign (IL).

Stenbäck, A. (1982). Vanheneminen – tapahtuma ja tehtävä. Teoksessa M. Auvinen, E. Hirsjärvi, M. Kumpulainen, A. Stenbäck & M-L. Vauhkonen Vanhenemisen voimavarat. Kirjayhtymä. Helsinki. 51–88.

Suominen, H. (2001). Mikä pitää iäkkäät aktiivisina? Liikunta ja tiede 38(5), 7–8.

Valtioneuvosto (2004). Hyvä yhteiskunta kaikenikäisille. Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko väestökehityksestä, väestöpolitiikasta ja ikärakenteen muutokseen varautumisesta. Valtioneuvoston kansallian julkaisusarja 2004:27. Helsinki.

Varkaus (2006). Liikunta ja ulkoilu. www.varkaus.fi/liikuntapalvelut. 12.9.2006.

Varkauden kaupungin liikuntapalvelut (2005a). Eläkeläisten ja erityisryhmien liikunta syksy 2005, kevät 2006. Moniste.

Varkauden kaupungin liikuntapalvelut (2005b). Ilon pisaroita syksy 2005. Tiedotuslehti.

Varkauden vapaa-aikatoimi (2004.) Varkauden vapaa-aikatoimen hakemus valtionavustuksen saamiseksi 9.12.2004. Moniste.

Varkauden vapaa-aikatoimi (2002). Varkauden kaupungin terveystuotto-ohjelma. Moniste.

Ylönen, R. (2006). Ikäihmisten kunto syyniin. Varkauden lehti, 23.8.2006.

ELEKTRONINEN AINEISTO

Eläketurvakeskus (2004). 2005 työeläkeuudistus.

<http://www.etk.fi/page.asp?section=11859&item=17871>. 18.1.2005.

Karvinen, E. & Oikarinen U. (2004). VoiTas – projekti 2003–2006.

<http://www.ukkinstituutti.fi>. 13.12.2005.

Kuntaliitto (2006). <http://www.kuntaliitto.fi>. 19.8.2006.

Liikunta-asetus 18.12.1998/1055 (2005). <http://www.finlex.fi>. 17.1.2005

Liikuntalaki 18.12.1998/1054 (2002). <http://www.edilex.fi>. 12.2.2002.

LIKES (2005). Kunnossa Kaiken Ikää – ohjelma. <http://www.kki.likes.fi>. 13.12.2005.

LIPAS (2005). Suomalaisen liikunnan tietopankki. <http://www.sport.jyu.fi>. 13.12.2005.

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (2005). Satakunnan Haastepyöräily.

<http://www.liiku.slu.fi>. 13.12.2005.

Rauman sosiaalitoimi (2005). <http://www.rauma.fi>. 11.12.2005.

Rauma Karttapalvelu (2005). <http://opaskartta.rauma.fi>. 13.12.2005.

Rauman kaupunginhallitus (2005). Kokouksen pöytäkirja 24.10.2005.

<http://www.rauma.fi>. 11.12.2005.

Rauman liikunta-nuorisovirasto (2005b). <http://www.rauma.fi/linu/>. 13.12.2005.

Rauman naisvoimistelijat ry (2006). <http://www.personal.inet.fi/urheilu/raumanv/>.
19.8.2006.

Sinkkonen, A. (2001). Turku liikkeelle -lehti 3/2001.

http://www.turku.fi/liikuntavirasto/artikkelit/3_2001/paakirjoitus.html. 13.2.2004.

Tilastokeskus (2006). <http://www.tilastokeskus.fi>. 19.8.2006.

Tilastokeskus (2003). <http://www.tilastokeskus.fi>. 1.11.2003.

United Nations (2000). United Nations Principles for Older Persons.

<http://www.un.org/esa/socdev/iyop/iyoppop.htm>. 10.1.2004

Varkaus (2005a). Perusturvakeskus. <http://www.varkaus.fi>. 10.12.2005.

Varkaus (2005b). Palveluopas. <http://www.varkaus.fi>. 10.12.2005.

Varkauden kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta (2005). Kokous pöytäkirja 28.8.2005.

<http://www.varkaus.fi>. 12.12.2005.

Vuori, I. & Jantunen T. (2003). 65-vuotias Suomen Latu liikuttaa - Senioreiden terveysliikuntatutkimus kertoo liikuntaneuvonnan tarpeesta. <http://www.suomenlatu.fi>. 23.10.2003.

WHO (2003a). Active aging. A policy framework.

<http://www.euro.who.int/document/hea/eactagepolframe.pdf>. 1.11.2003.

WHO (2003b). Aging and life course – news and events.

http://www.who.int/hpr/ageing/international_day_en.htm. 1.11.2003.

YLE (2004). Ikääntyneiden työllisyydestä säästää.

<http://www.yle.fi/uutiset/oikea/id1456.html>. 22.10.2004.

Haastattelunauhut ovat tekijän hallussa.