

## HANKERAPORTTI

# Systeminen kokonaisuuskartta ikäihmisten liikkumisesta

Kirjoittajat: Peter Ylén  
Laua Wiman

13.1.2025

## Sisällysluettelo

---

1. Tehtävänanto.....	3
2. Juoksutus ja mallinnusmenetelmä .....	3
3. Tulokset.....	4
1. Kynnyksiä ikäihmisten liikuntapalveluihin osallistumiseen.....	4
2. Työpajojen systeemimalleja.....	5
4. Tarvittava tieto .....	9
5. Suositukset: tiedonjaon pilotointi.....	10
6. Liitteet.....	11
6.1 Alkuperäiset kuvat ongelmavyyhdistä ja sidosryhmistä .....	11
6.2 Jäsentelemättömiä ryhmämallintamisella kehitettyjä systeemikuvauksia .....	14

## 1. Tehtävänanto

---

Helsingin kaupunki on tekemässä systeemistä kuvausta palveluihin kytkeytyvästä toimintaekosysteemistä ja sen toimijoista. Tarkisteltavana kohteena on ikäihmisten liikkumiseen liittyviä tekijät. VTT toimittaa tähän kuvaukseen ryhmämallintamisen menetelmällä muodostetun tulevaisuusorientoituneen systeemisen kokonaisuuskartan. Hankkeen alkupalaverissa päätettiin rajata tavallinen hyötyliikkuminen tutkimuksen ulkopuolelle ja keskittyä yksinomaan liikuntapalveluihin.

## 2. Juoksutus ja mallinnusmenetelmä

---

Hanke aloitettiin lokakuussa 2024 ja päätettiin tammikuussa 2025. Projektiryhmä piti viikoittaisia projektikokouksia Teamsin välityksellä. Näissä kokouksissa suunniteltiin työpajojen rakennetta ja edistettiin systeemikuvausta

Koska selvitys pyrki monimutkaisen ja monitulkintaisen aiheen kokonaisvaltaiseen ymmärrykseen, Helsingin kaupungin asiantuntijoita kuultiin kahdessa sisäisessä työpajassa

- Ikäihmisten liikkumisen systeemikuva-tavoitteiden määrittelytapaaminen VTT:n kanssa (Hedekö-käyttötapaus) (Fredriksberg, 14.10.2024)
- Ikäihmisten liikkumisen systeemikuva-työpaja (Teams, 11.11.2024)

Sidosryhmiä kuultiin kolmessa tilaisuudessa

- Yhteistyöpalaveri liikunta-alan yrittäjien kanssa (Fredriksberg, 4.11.2024)
- Ikääntyneiden liikunnan ekosysteemi -työpaja (Fredriksberg, 3.12.2024)
- Seniorien palvelutori (Malmitalo9.12.2024)

Ensimmäisessä sisäisessä työpajassa tehtiin sidosryhmäanalyysi ja ongelmavyöhyt. Työpajan aikana kerättiin ikäihmisen liikkumisen haasteita, jotka ryhmiteltiin korkeamman tason kokonaisuuksiksi. Sidosryhmät lisättiin relevanttien kokonaisuuksien yhteyteen.

Toisessa sisäisessä työpajassa tehtiin kalanruotokaavio ikäihmisen liikunnalle ja muodostettiin alustavaa systeemimallia.

Ensimmäisessä sidosryhmätilaisuudessa esiteltiin hanketta ja kerättiin osallistujien näkemyksiä ikäihmisten liikuntapalveluista.

Toisessa sidosryhmätilaisuudessa käytettiin menetelmänä osallistavaa systeemimallintamista. Systeemimallinnus visualisoi monimutkaisia syy-seuraussuhteita. Käytännössä fasilitaattori ohjaa keskustelua, ja piirtää mallinnusohjelmalla nuolikaaviota joka kuvaa osallistujien ymmärrystä ekosysteemin vuorovaikutussuhteista. Koherentin systeemimallin avulla voidaan tunnistaa toimijoiden roolit, tietotarpeen, ja mahdolliset tiedon lähteet.

Mallin rakentamisen prosessi on myös itsessään hyödyllistä. Kun keskustelijat ohjataan ideoimaan yhteistä mallia, keskustelu pysyy helposti 'raiteillaan' kun kaikki keskustelevat samasta asiasta ja suhteuttavat ajatuksensa siihen, mitä aiemmin on jo sanottu. Kun mallia piirretään liveinä, tulee nopeasti selväksi mistä osallistajat ovat yhtä mieltä ja mikä on epäselvää. Sidosryhmien kohtaaminen on myös itsessään haluttavaa, kun vastaavat foorumit olivat olleet vähäisiä. Neutraalin fasilitaattorin (VTT) läsnäolo auttaa siinä, että keskustelua käydään asiasta eikä se kärjisty toisten sektorien syyttämiseksi -- ajoittain julkinen keskustelu liikuntapalvelujen järjestämisestä on ollut kärkevääkin.

Marraskuun yhteistyöpalaverissa keskusteltiin neljän liikunta-alan yrittäjän ja Helsingin kaupungin edustajan kanssa ikäihmisten liikkumisen tilannekuvasta ja ongelman jäsentelyn tavoista. Tapaamisessa muun muassa ideottiin palveluntarjoajien ja palvelunkäyttäjien kategorioita, joiden kautta ratkaisuehdotuksia voisi lähteä hahmottamaan.

Joulukuun systeemimallinnustyöpajaan kutsuttiin yhteensä 25 henkilöä, jotka edustivat järjestöjä / liikkujia, yksityisiä palveluntarjoajia sekä kaupunkia. Työpajassa jakauduttiin kahteen pienryhmään keskustelemaan ikäihmisten liikkumisen edistämisestä usean eri sidosryhmän näkökulmasta. Pienryhmiä ei kuitenkaan jaettu sidosryhmätyypeittäin, vaan keskustelua käytiin yli sektorirajojen.

Joulukuun Seniorien palvelutorilla keskusteltiin seniorien ja liikuntapalveluja tarjoavien sidosryhmien ja validoitiin edellisissä työpajoissa määritettyjä systeemiä riippuvuuksia.

### 3. Tulokset

---

#### 3.1 Kynnyksiä ikäihmisten liikuntapalveluihin osallistumiseen

Hyvin aikaisessa vaiheessa hanketta todettiin ikäihmisten olevat hyvin fragmentoitunut ryhmä. Kunto, varallisuus, sosiaalisuus ja monet muut tekijät (joista merkittävimpiä on tarkasteltu alla) muodostavat hyvin erilaisia ikäihmisten klustereita, joilla on hyvin erilaisia esteitä liikuntapalveluiden käytössä. Osa ikäihmisistä voi kokea jotain näistä ja osa melkein pä kaikkia, kun taas joillakin on varsin hyvä tilanne eivätkä he ehkä kohtaakaan mitään näistä. Kun kuitenkin tiedetään, että suurin osa ikäihmisistä liikkuu liian vähän, ja kynnyksiä osallistumiselle on paljon, pitäisi erilaisia esteitä liikkumiselle huomioida laajakatseisesti.

**Terveys.** Kun ihminen voi valmiiksi suhteellisen huonosti, on vaikeampi saada itseään liikuntapalveluihin ylipäättään. Terveys voi oireilla henkisesti, jolloin esimerkiksi apea mieliala ei saa liikkeelle. Alhainen jaksaminen, kivut ja sairaudet, tai muita toimintakyvyn alenemisiä suoraan estävät liikkumista ja edes palvelun toimipisteelle matkustamisen. Mielen ja kehon terveys kehittyvät helposti samaan suuntaan, ja negatiivisesta kierteestä voi olla vaikea irrota kun toimintakyky on jo laskenut. Tällaisen lukkotilanteet korostavat ennaltaehkäisevän liikunnan tärkeyttä.

**Asenteet, mentaalimallit, tavat.** Liikunnallisuus voi olla identiteettikysymys. Ikäihminen ei ehkä näe itseään 'liikunnallisena' tai 'liikunta-ihmisenä', tai ei uskalla tai kehtaa liikkua muiden seurassa. Jos liikuntataustaa ei juuri ole, on liikunnallinen asenne ja itsevarmuus hankala löytää itsestään. Kun liikunta ei kuulu arkeen, se ei ole tapa, ja liikkumisesta on tullut yksi uusi asia joka pitäisi erikseen saada aikaiseksi sen sijaan, että se olisi päivittäisen elämän automaatio.

**Ystävät ja seura.** Joiltain puuttuu seura, jonka kanssa mennä liikkumaan. Ilman seuraa taas ei viitsi tai uskalla mennä – erityisesti jos ei pidä itseään liikkujana tai ei meinaa uskaltaa.

**Tarjoama ja logistiikka.** Palvelut voivat olla kaukana eikä sinne ole kyytiä. Jotkut hoitavat puolisoaan kotona, jolloin kotoa on vaikea saada lähdeyttyä. On myös mahdollista, että liikuntaryhmä on täynnä.

**Raha.** Kaikilla ikäihmisillä ei ole varaa kaikkiin liikuntapalveluihin. Palvelut voivat olla melko kalliita, ja ikäihmisellä voi olla matala eläke tai omia taloudellisia haasteita. Jotkin liikkumisen muodot voivat vaatia tiettyjä varusteita kuten apuvälineitä tai asuja.

**Tieto.** Ei ole itsestään selvää, missä liikuntaa voisi harrastaa ja mitä palveluita on ylipäättään olemassa. Ei myöskään tiedetä, mistä tietoa voisi saada.

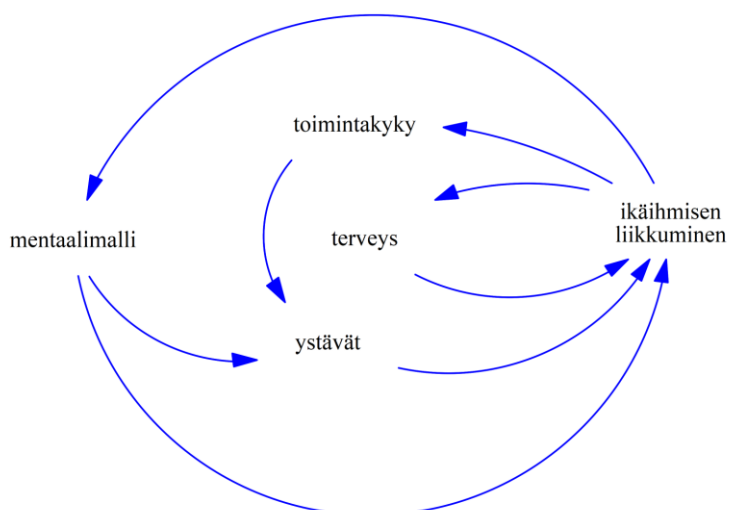
## 3.2 Työpajojen systeemimalleja

Osallistavista tilaisuuksista saatu palaute oli kaikkiaan hyvin positiivista. Yritysten edustajat kiittivät keskustelufoorumin järjestämisestä. Kaupungin edustajat olivat tyytyväisiä keskustelun laatuun ja laaja-alaisuuteen.

Alla esitellään kaksi systeemimallia, jotka tuotettiin joulukuun työpajan kahdessa pienryhmässä.

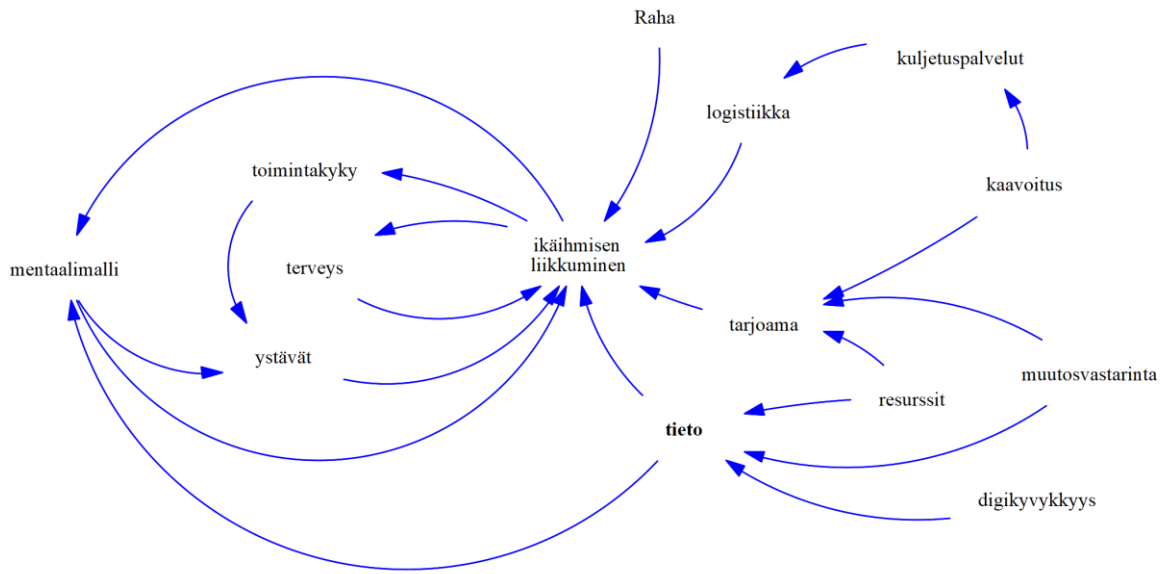
### Malli 1

Mallin ensimmäinen puolisko (Kuva 1) kuvaa samantapaisia kynnyksiä liikkumiselle, mitä koottiin ensimmäisessä työpajassa: terveys ja toimintakyky, ystävät, mentaalimallit. Nyt nämä tekijät on kuitenkin visualisoitu vuorovaikutteisiksi. Terveysten heikkeneminen/paraneminen johtaa liikkumattomuuteen/liikunnallisuuteen. Liikkuminen vaikuttaa toimintakykyyn, ja sitä kautta sosiaalisiin suhteisiin, jotka itsessään ovat liikkumisen yksi tekijä. Mentaalimallit ja asenteet kumpuavat liikunnallisista tavoista, ja liikuntaseura on myös osin mentaalimalleista kiinni.

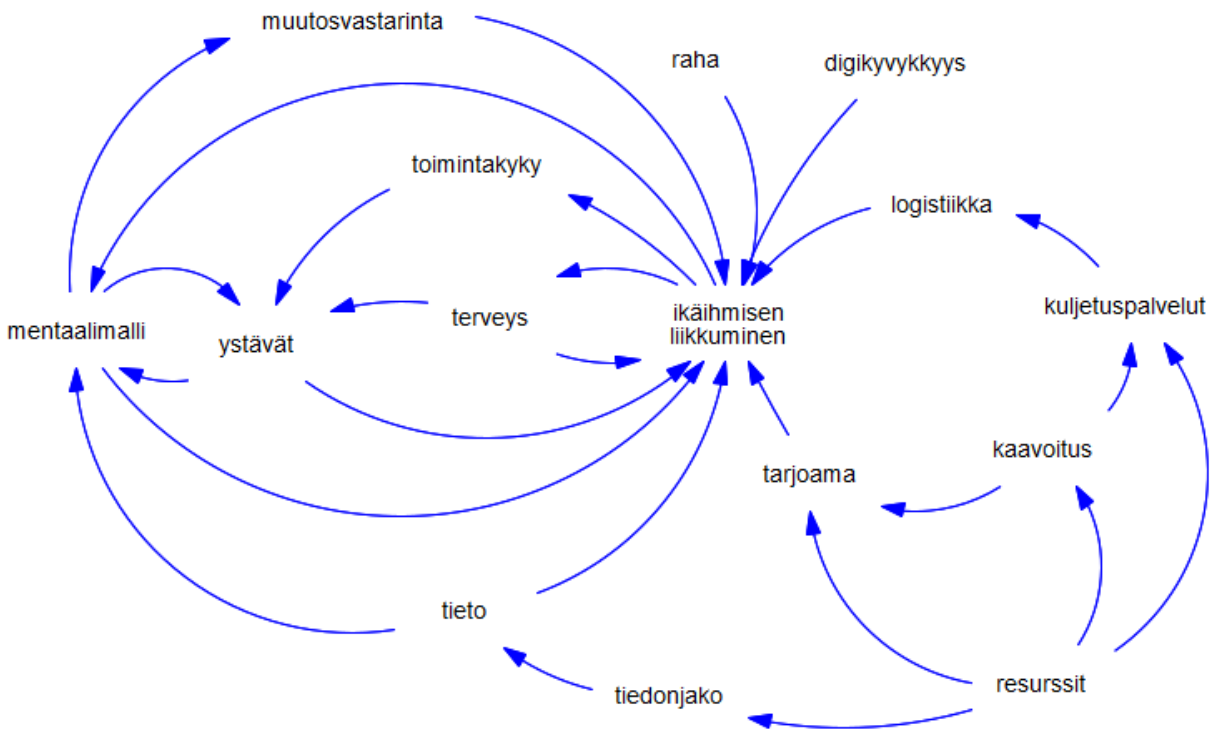


Kuva 1

Kuvaa voi vielä täydentää muilla liikkumisen tekijöillä: raha, logistiikka, tarjoama, ja tieto (Kuva 2). Nämä tekijät eivät muodosta takaisinkytkentöjä, mutta niille on omat toisen asteen syynsä. Ikäihmisten liikkumista voisivat periaatteessa edistää kuljetuspalvelut, liikuntamyönteinen kaavoitus, ja digikyvykkyyksien vahvistaminen. Jos ikäihmiset ensinnäkin liikkuvat, voi ensimmäisen kuvan lukkologiikka kääntyä terveyden kohenemisen kierteeksi.



Kuva 2

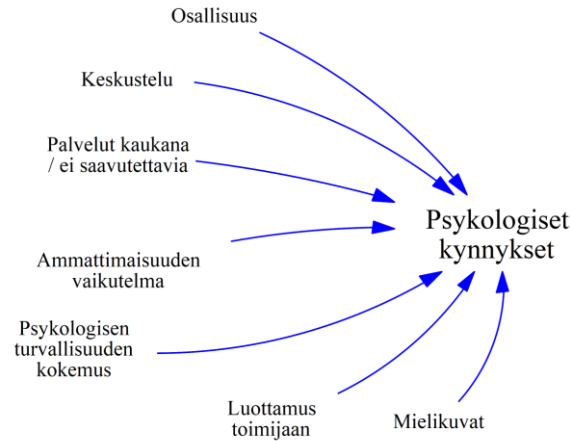


Tiedon saatavuutta periaatteessa tukee digikyvykyksien kasvu, mutta on oletettava että moni ikäihminen tarvitsevat muita tiedon lähteitä. Tiedon lisääminen myös vaatii kaupungilta resursseja. Tiedonlähteitä pitää kartoittaa, tieto pitää koota, ja tieto täytyy viestiä oikein. Seuraavassa mallissa pureudutaan erityisesti tiedon ja liikkumisen väliseen linkkiin.

**Malli 2**

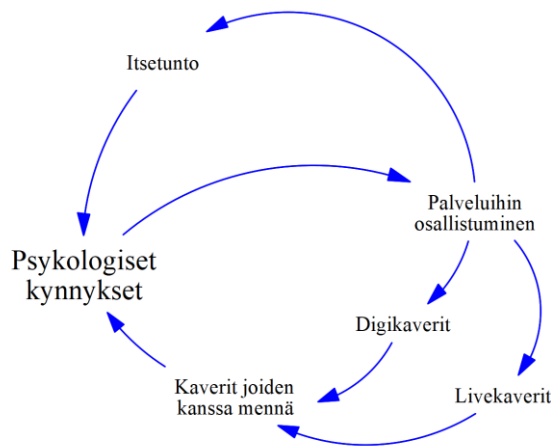
Toinen malli esittää psykologisia kynnyksiä liikkumiselle, jotka ensimmäisessä mallissa olivat mallin vasemmalla laidalla. Lisäksi korostetaan hyvän tiedonjaon roolia (ensimmäisessä mallissa alalaidassa).

Kuvassa 3 on lueteltu useita tekijöitä, jotka kasvattavat psykologista kynnystä liikkua. Keskustelulla viitataan keskusteluun palvelutarjonnasta, sillä pelkän palvelun olemassaolosta tietäminen ei välttämättä riitä kannustamaan liikkumaan.



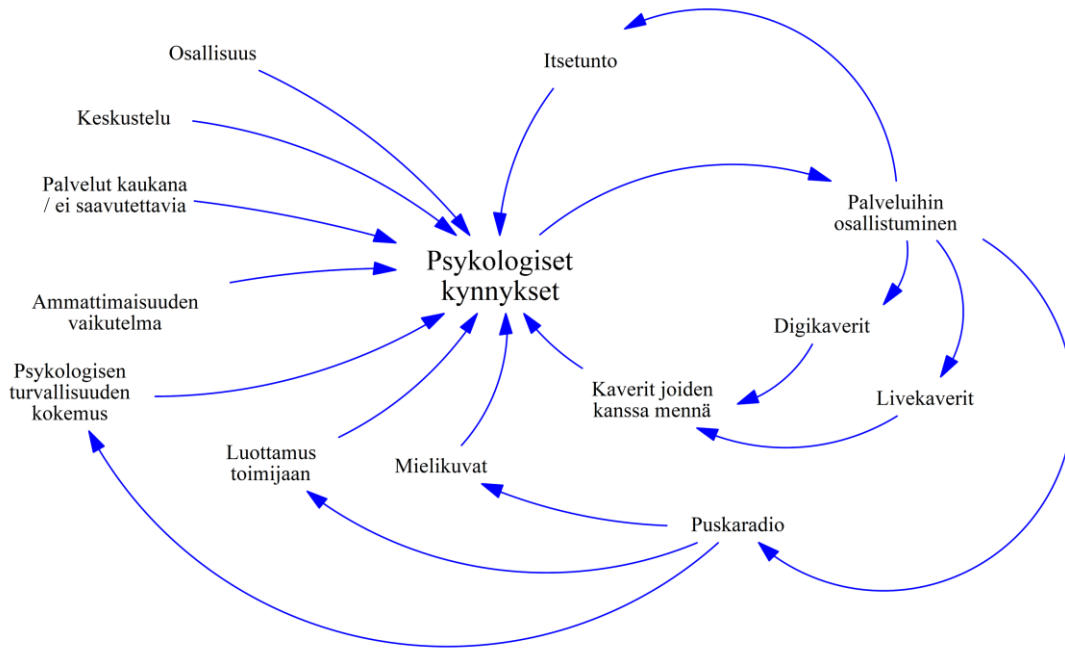
Kuva 3

Kuvassa 4 jatketaan psykologisten kynnysten vaikutuksiin, ja palveluihin osallistumisen/osallistumattomuuden kierteeseen – hyvin samalla logiikalla kuin ensimmäisessä mallissa.



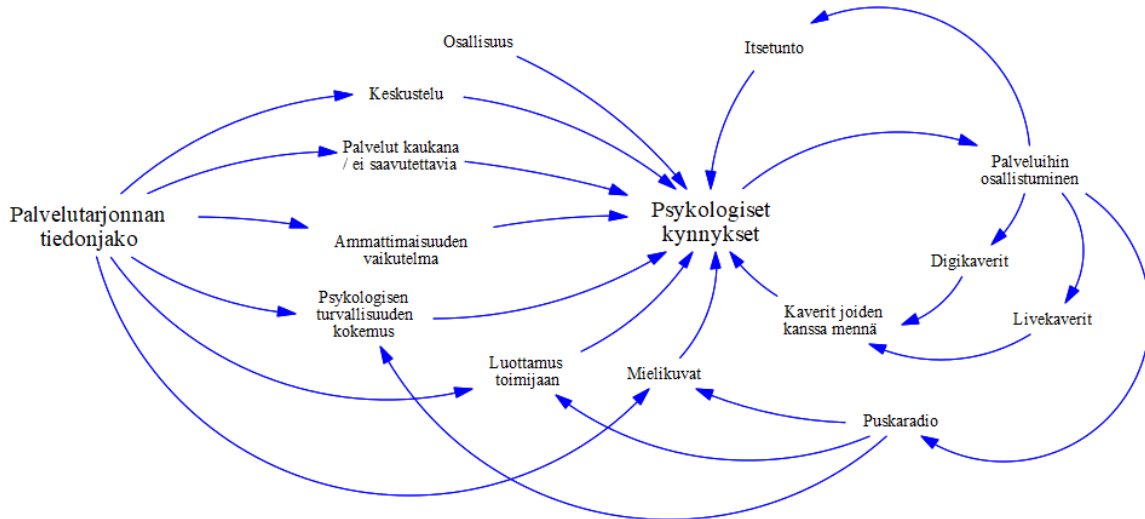
Kuva 4

Kuva 5 jatkaa palveluihin osallistumisen johdannaisvaikutuksia. Kun hyviä kokemuksia palvelusta kertyy ja jaetaan, osa psykologisista kynnyksistä lievenee – varautuneet asenteet ja negatiiviset mielikuvat palvelusta, epäluottamus, ja muu psykologista turvattomuutta aiheuttava epäluottamus.



Kuva 5

Kuva 6 lopulta näyttää, että hyvä tiedonjako palvelutarjonnasta voi lieventää useita psykologisia kynnyksiä, kun se on oikein toteutettu. Ensinnäkin tiedonjaon voi toteuttaa keskustelevasti ikäihmistä kuullen ja positiivinen, kannustava muistijälki luoden. Hyvä tiedonjako korostaa lähellä olevaa palvelutarjontaa, ja antaa palvelusta ammatillisen ja luotettavan vaikutelman. Palveluun tuntuu turvalliselta tulla, kun sen on esitellyt luotettava taho ikäihmisen tarpeiden mukaisesti.



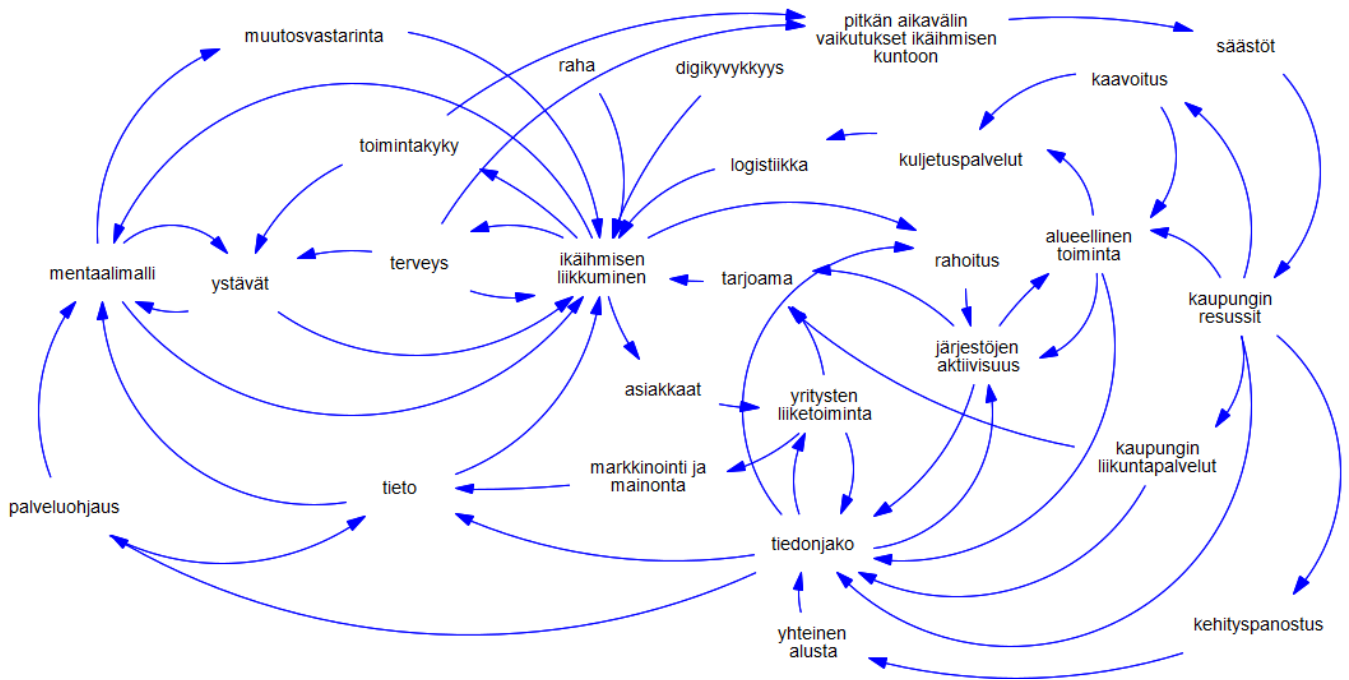
Kuva 6

Kokonaiskuva on, että vaikka tieto on vain yksi liikkumisen tekijä monista, hyvä tieto ja tiedon viestintä voi vähentää erityisesti psykologisia kynnyksiä liikkumiselle. Näin ollen se tieto voi olla hyvinkin vaikuttavaa. Kun ikäihminen lähtee liikkumaan, itseään ruokkiva logiikka voi lähteä kiertämään mallin oikeaa laitaa ja alalaitaa pitkin. Kuten toisessa pienryhmässä korostettiin (Malli 1), tiedon tuotanto ja jakaminen kuitenkin vaatii resursseja, joten se pitää suunnitella oikein. Seuraavassa kahdessa osassa ehdotetaan tiedonkeruun suuntaviivoja ja tiedonjaon pilotointia.



## Yhteistoiminnan haasteet

Edellisissä malleissa yhtenä merkittävänä haasteena on palveluntarjonnan tiedonjako. Tiedonjakoon liittyy ikäihmisten digikyvykyys (jos tiedotus on ainoastaan internetin tiedotuskanavissa), palveluihin ohjaaminen, jos tiedotuskanavana ja ikäihmisten aktiivisuuden, tiedottamisen sekä insentiivien vaikutus tapahtumissa, kuten Seniorien palvelutorilla. Kaikki mikä edellyttää ylimääräistä panosta ja resursseja Helsingin kaupungilta on myös kustannuskysymys.



Kuva7 Koottu systeemikuvaus

## 4. Tarvittava tieto

Tiedonjaon ensimmäinen edellytys on, että tietoa on kerätty, jotta sitä voitaisiin jakaa. Työpajoissa esille tuli seuraavia tarvittavia tietoja:

- Helsingin kaupungilla on tärkeä rooli tiedon välittämisessä, mutta tarjoaa myös tukea, palveluohjausta ja liikuntapalveluita. **Kaupunki** käyttää tietoa itse ja välittää sitä ekosysteemin muille sidosryhmille
  - Tarvitsee tietoa ikäihmisten toiveista, tarpeista ja liikunnan motiiveista segmenttikohtaisesti
  - Tarvitsee tietoa yksityisen ja kolmannen sektorin liikuntapalveluista
- **Yksityinen sektori** toimii liiketalouden periaatteilla, mutta tarvitsee myös kumppaneita ja usean toimijan yhdessä tarjoamia palveluita (joissa heidän yrityksellään olisi osapalvelu)
  - Tarvitsee tietoa alueellisista markkinoista, asiakasennusteista ja asiakkaiden tarpeista
  - Jakaa tietoa omista palveluistaan, mainostaa ja markkinoi
- **Kolmas sektori** on hyvin fragmentoitunut ja eri järjestöt toimivat eri tavoilla omien periaatteidensa mukaisesti – jakaa tietoja, muuttaa asenteita, tarjoaa liikuntapalveluita ja toimii etujärjestönä omalla fokusalueellaan
  - Tarvitsee tietoja kohderyhmästään ja kontakteja

- Tarvitsee kestäväää rahoitusta ja tietoja rahoituslähteistä
  - Tarvitsee tietoja kaupungin prosesseista ja käytännöistä
  - Jakaa tietoja palveluistaan ja jäsenistönsä tarpeista
- **Ikäihminen** tarvitsee tukea liikuntapalveluihin, kuljetuksia, rahallista tukea, ohjausta. Ikäihmisiä on laidasta laitaan, joten tarvitaan hyvin erilaisia liikuntapalveluita ja mieluiten lähellä kotia. Niille ikäihmisille, jotka ovat kyvykkäämpiä digitaalipalelujen käyttäjiä, myös etäyhteydellä toimivat liikuntaryhmät voivat toimia.
    - Tarvitsee tietoa liikuntapalveluista, kaupungin tuesta
    - Tarvitsee tietoa alueellisista senioritapahtumista ja järjestöpalveluista

## 5. Suositukset: tiedonjaon pilotointi

---

Kokonaiskuva on, että hyvin tuotettu tiedonjako palvelutarjonnasta voi olla hyvinkin vaikuttavaa, koska se lieventää monta psykologista kynnystekijää yhtä aikaa. Kun ikäihminen lähtee liikkumaan, itseään ruokkiva logiikka voi lähteä kiertämään mallin oikeaa laitaa ja alalaitaa pitkin.

Tutkimuksen aikana saatiin useita konkreettisia ehdotuksia. **Tiedon saamiseksi kaupungilta ikäihmisille**, ehdotettiin seuraavaa:

- Tiedotus paperisilla ilmoituksilla ja keskustelevasti kotihoitajien (tai muun asiantuntijan) välityksellä senioritaloissa
- Selvät prosessit liikuntapalveluun ohjaukseen erityisesti yksityisen sektorin osalta

Jotta oikeaa tietoa on ylipäättään tarjottavissa ikäihmisille, pitää ensin **koota tietoa palvelutarjonnasta ja palvelujen kysynnästä**. Tarvitaan:

- Tietokanta, jossa on kaikki julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin palvelut
- Paremmat yhteistyö- ja tiedonvälityskanavat
  - yhteistyö ja tieto: julkinen-, yksityinen-, kolmas sektori
  - tieto: ikäihmiset
- Yhteistyö asuinalueyhdistysten kanssa aluekohtaisten senioritapahtumien järjestämisessä (Helsingin resurssit eivät lopu)

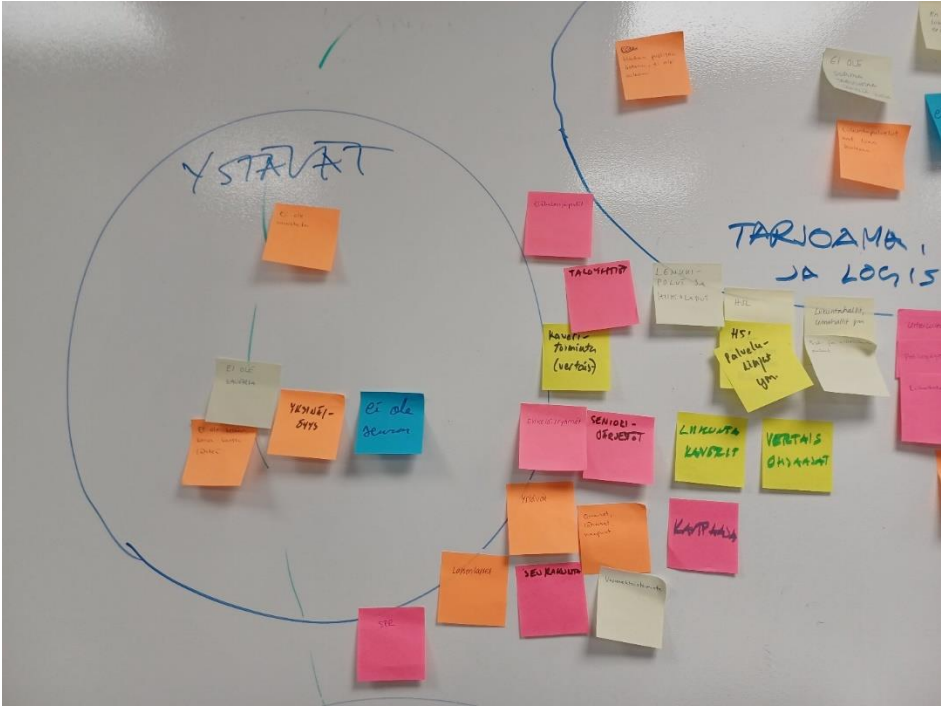
Palvelujen kehittämiseksi ja kohdentamiseksi, on syytä tuottaa **tietoa ikäihmisten liikkumisen ja nykyisten palvelujen 'tilannekuvasta'** ja soveltaa sitä siilorajojen yli:

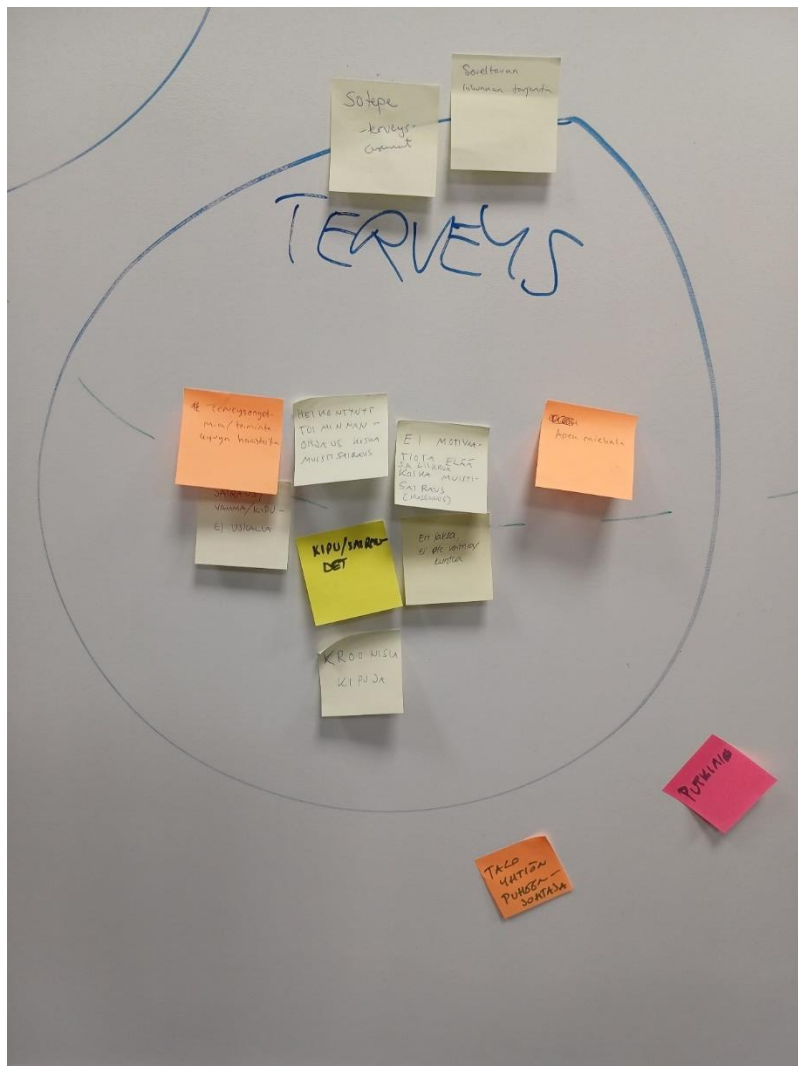
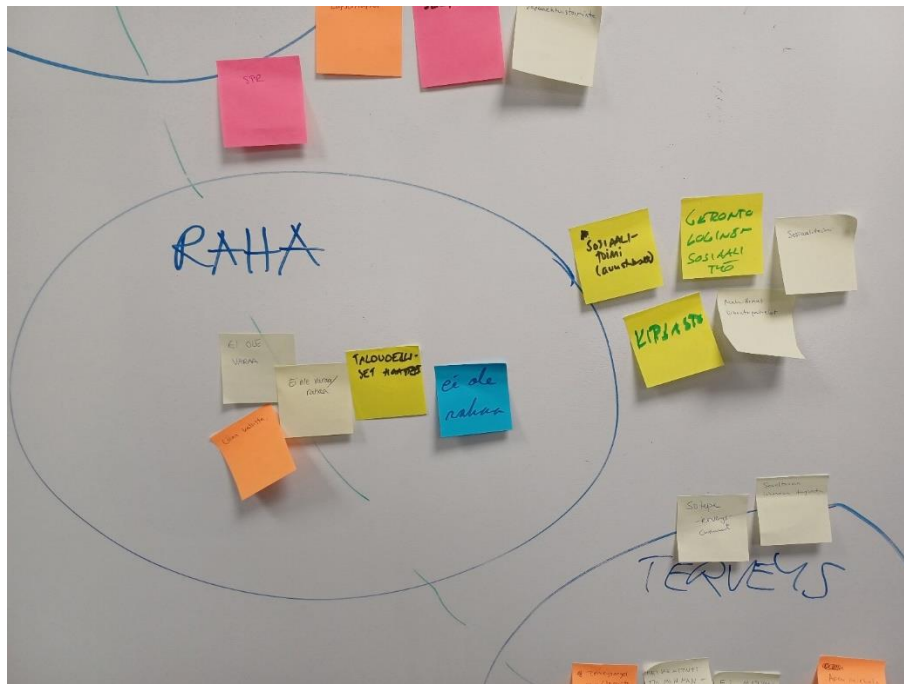
- Tutkimus ikäihmisten tarpeista, motiiveista ja liikuntapalveluiden käytön esteistä (fragmentoituneen populaation segmenttikohtainen analyysi)
- Vaikuttavuusanalyysi liikuntapalveluiden käytön pitkän aikavälin taloudellisista vaikutuksista – ja rahallisten panosten ohjaus analyysin mukaisesti
- Liikuntamyönteisyyden edistäminen monialaisessa yhteistyössä eri toimialojen halki Helsingin sisällä (esim. sosiaalityö, kaavoitus, terveydenhoito, liikuntapalvelut...); Tällaisen yhteistyön pilotointi ja vaikuttavuustarkastelu.

## 6. Liitteet

### 6.1 Alkuperäiset kuvat ongelmavyyhdistä ja sidosryhmistä







## 6.2 Jäsentelemättömiä ryhmämallintamisella kehitettyjä systeemikuvauksia

