

Iäkkäät liikkeellä yhteistyöllä

Karvinen E, Kalmari P, Salminen U, Starck H, Säpyskä-Nordberg M, Ikäinstituutti

VOIMAA VANHUUTEEN -TOIMINTATAPA

Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää kotona asuvien toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneiden ikäihmisten toimintakykyä ja osallisuutta terveysliikunnan keinoin. Ohjelmakunnissa kehitetään ja otetaan käyttöön tutkimukseen perus-

tuvia hyviä toimintatapoja liikuntaneuvonnasta, voima- ja tasapainosisältöisestä harjoittelusta ja ulkoilusta.

Kolmivuotista kehittämistä kunnissa koordinoi poikkisektorinen yhteistyöryhmä, jota Ikäinstituutti mentoroii.

Ryhmässä on edustajat:

- sosiaali- ja terveystoimesta
- liikuntatoimesta
- sivistystoimesta
- järjestösektorilta

Laajemmassa kokoonpanossa voi olla mukana vanhusneuvostojen, seurakunnan, urheiluseurojen, teknisen toimen ja yksityissektorin edustajia.

”Kun näkee miten on edistynyt, innostuu tekemään lisää”.

Läheiset
Omaiset
Vertaiset
Vanhustyöntekijät
Liikunnanohjaajat
Fysioterapeutit



Liikuntaraadit
 Ulkoiluystävät
 Pysäkkilenkki
 Taloyhtiöjummat
 Kuntosaliryhmät

Liikkuva minä -opintopiiri
 Olohuonejumppa
 Tasapainorata
 Kirjaston liikuntaneuvontaryhmät

Koti
Kotihoito
Järjestöt
Palvelukodit
Liikuntapalvelut
Terveyskeskus

”Porukkalenkillä on paljon kavereita ja kävelykykykin paranee”.

TULOKSIA Ohjelmassa oli mukana 2010–2015 aikana 38 kuntaa, joiden poikkisektorisen työn tuloksena:

- Voima- ja tasapainosisältöisten liikuntaryhmien (786 → 1500) ja iäkkäiden osallistujien lukumäärät (10 883 → 22 044) kaksinkertaistuivat.
- Liikkumiskykytestien tulos parani 53 % ja pysyi ennallaan 38 % testausta ikäihmisistä (n= 2060).
- Ohjatut ulkoiluryhmät yli kolminkertaistuivat.
- Liikuntaneuvontatoiminnot yli kaksinkertaistuivat (56 → 137).

- Kuntiin koulutettiin 170 kouluttajaa, jotka kouluttivat 4000 ammattilaista tai vertaista.
- Yli puolet toimijoista koki oppineensa poikkisektorisesta yhteistyöstä paljon tai erittäin paljon.
- Ohjelmakuntien verkosto arvosti vertaiskehittämistä.
- Poikkisektorinen toimintatapa vakiintui lähes kaikissa kunnissa.
- Mentorointi koettiin tärkeäksi.



YHTEENVETO

Poikkisektorisen yhteistyöryhmän mentorointi edistää terveysliikunnan hyvien toimintatapojen käyttöönottoa ja kohderyhmältä puuttuneiden liikuntapalvelujen

vakiintumista kunnissa. Voimaa vanhuuteen -toimintamallia kehitetään edelleen ohjelmaan valittavien uusien kuntien kanssa.

”Olemme onnistuneet hyvin jalkauttamaan Voimaa vanhuuteen -toimintaa kunnan normaaliin toimintaan. Ei ole pelkoa, että tämä loppuisi”.

Tekoja hyvän ikääntymisen puolesta www.ikainstituutti.fi

LISÄTIEDOT: Elina Karvinen, elina.karvinen@ikainstituutti.fi
www.voimaavanhuuteen.fi