

2.7.2014

TIETOA PÄÄTTÄJILLE

Ikäihmiset liikkuvat kuntosaliryhmissä

Ranualla jatkettiin onnistuneesti ja eri sektoreiden tiiviillä yhteistyöllä kotona asuvien liikkumiskyvyltään heikentyneiden 75+ikäisten liikuntatoimintojen kehittämistä.

Liikuntaryhmien ja niihin osallistuneiden lukumäärät kasvoivat edelliseen vuoteen verrattuna. Vuonna 2013 Ranualla järjestettiin kohderyhmälle 13 liikuntaryhmää ja niihin osallistui noin 200 henkilöä. Ryhmiä järjesti pääasiassa kansalaisopisto. Vielä tarvitaan ryhmiä, jotka kokoontuvat suositusten mukaisesti kahdesti viikossa ja joihin sisältyy liikkumiskyvyn testaus.

Ikäihmisten ulkoilumahdollisuudet ovat Ranualla hyvät. Vapaaehtoiset ulkoiluystävät ulkoilevat vanhainkodin ja vanhustentalon asukkaiden kanssa. Ulkoiluapua olisi hyvä olla tarjolla myös kotona asuville ikäihmisille.

Terveystieteiden tutkimuskeskus ja ikäihmisten palvelujen laatusuosituksien ohjeistavat neuvontatoimintojen, kuten liikuntaneuvonnan järjestämiseen. Ranualla ikäihmisten liikuntaneuvontaa ei vielä ole. Sitä olisi tulevaisuudessa hyvä kehittää.

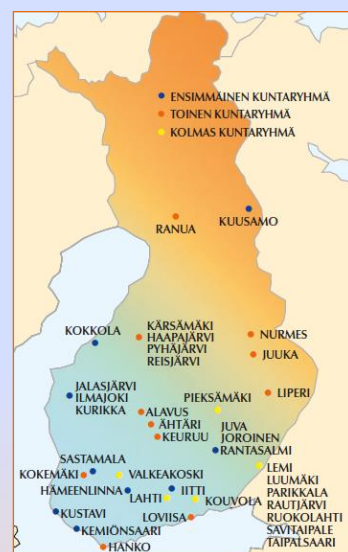
Ikäihmisten terveystieteiden tutkimukseen liittyvät koulutukset luovat hyvää pohjaa kehittämistyölle. Vuonna 2013 Ranualla ei pidetty paikallisia koulutuksia. Jatkossa olisi hyvä järjestää vanhustyön ammattilaisille suunnattuja Kunnan Hoitaja -koulutuksia sekä vapaaehtoisille tarkoitettuja VertaisVeturi -koulutuksia. Vertaisohjaajien avulla myös sivukylille voitaisiin perustaa liikuntaryhmiä.

Tiedot perustuvat kuntanne Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmän keräämiin tietoihin kolmivuotisen kehittämistyön toisesta vuodesta (2013).

Vuonna 2013 Ranualla oli 75 vuotta täyttäneitä henkilöitä oli 432 (SOTKANet). Tästä ikäluokasta joka toisen arvioidaan olevan liikkumiskyvyltään heikentynyt. Sen perusteella Ranualla on yksi liikuntaryhmä kohderyhmän 17 iästä kohden.

Ranu kuuluu Voimaa vanhuuteen -ohjelman toiseen kuntaryhmään, joka aloitti työnsä syksyllä 2011.

Ohjelmassa on mukana kaikkiaan 38 kuntaa.



Liikuntakykyinen iäkäs pärjää kotona

Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveystoimintasuunnitelma edistää tutkimustietoon perustuen kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Toiminta on kustannustehokasta ja inhimillistä ajankohtana, jolloin väestön vanheneminen on kiihkeimmillään ja talouspaineet ovat kovat.

Kunnissa on otettu käyttöön ohjelman hyviä terveystoimintasuunnitelmien toimintatapoja poikkisektorisena yhteistyönä. Kehitystyötä on tuettu Ikäinstituutin maksuttomalla mentoroinnilla ja koulutuksella. Hyvien tulosten kannustamana poikkisektorinen yhteistyöryhmä on vakiintunut useimmissa kunnissa.

Kirjeen mukana olevassa katsauksessa kerrotaan vuoden 2013 tuloksista omassa kunnassanne. On ilo huomata, että yhä useampi kohderyhmän ikäihminen on parantanut toimintakykyään päästyään osallistumaan laadukkaaseen, ohjattuun liikuntaan. Haasteena on edelleen matalan kynnysliikuntaneuvonta, joka innostaisi vähän liikkuvat säännöllisen harjoittelun pariin.

Toivomme teidän hyödyntävän kuntanne tietoja tehdessänne päätöksiä toimintakykyisen vanhuuden puolesta. Voimaa vanhuuteen -toimintamalli kannattaa kirjata oman kunnan hyvinvointikertomukseen. Kirjaus on konkreettinen teko ikääntyvien hyvinvoinnin tukemisessa ja se varmistaa toimintamallin juurtumisen osaksi kunnan perustoimintaa.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman Seuranta- ja arviointiraportissa 2013 kerrotaan koko ohjelman etenemisestä 38 kunnassa.

voimaavanhuuteen.fi ->Materiaalit -> Raportit

Yhteistyöterveisin,

Elina Karvinen
ohjelmajohtaja

Pirjo Kalmari
ohjelmakoordinaattori

Ikäinstituutti toimii hyvän vanhenemisen puolesta edistämällä toimintakykyisyyttä ja osallisuutta. Ikäinstituutti tuottaa ja välittää tietoa ikääntymisestä ja ikäihmisten elämästä, kehittää ja juurruttaa hyviä toimintatapoja, antaa asiantuntemusta ikäpolitiikan suunnitteluun ja osallistuu yhteiskunnalliseen ikäkeskusteluun.

PÄÄTTÄJÄN MUISTILISTA IKÄLIIKUNTAAN

- Vahvista iäkkäiden terveystoimintasuunnitelman asemaa kunnan strategisissa asiakirjoissa
- Mahdollista julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin yhteistyö
- Tue paikallisia järjestöjä, jotka liikuttavat iäkkäitä avustuksilla ja maksuttomilla tiloilla
- Tue vertaisohjaajien koulutusta ja vapaaehtoistoiminnan koordinoitua
- Edistä edullista tai maksutonta liikuntaa kohdentamalla senioriliikuntakortit vähän liikkuville
- Huolehdi esteettömistä reiteistä ja kuljetuksista liikuntapaikoille
- Edistä lähiliikuntapaikkojen rakentamista ja varmista niihin ohjattu toiminta

Kuntanne Voimaa vanhuuteen - yhteysthenkilö: Anitta Jaakola
etunimi.sukunimi@ranua.fi

TAUSTAMATERIAALEJA

[Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 \(STM julkaisu 2013:10\)](#)

[Vanhuspalvelulaki 2013](#)

[Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi \(2013\)](#)

[Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma \(OKM julkaisu 2011:30\)](#)

[Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoimintasuunnitelman laatusuosukset \(STM, OM 2004:6\)](#)