

1.6.2015

TIETOA PÄÄTTÄJILLE

Ranualla on saatu lisää ryhmäliikuntaa ikäihmisille

Ranualla on kehitetty liikumiskyvyltään heikentyneiden (75+) ikäihmisten liikuntatoimintaa kolmevuotisen Voimaa vanhuuteen -työn aikana. Työtä kannattaa jatkaa suunnitelmallisesti ja tiiviillä yhteistyöllä, vaikka osallisuus ohjelmassa nyt päättyykin.

Ikäihmisten liikuntaryhmiä on saatu lisää Voimaa vanhuuteen -työn aikana. Ryhmiä järjestävät kansalaisopisto, liikuntatoimi, fysioterapia ja eläkeläisjärjestö. Vuonna 2014 ryhmiä oli yhteensä 18 ja niihin osallistui 188 ikäihmistä.

Fysioterapiayksikön järjestämissä voima- ja tasapainoryhmissä harjoitellaan suositusten mukaisesti kaksi kertaa viikossa ja testataan osallistujien liikumiskykyä. Myös osa kuntosaliryhmistä voisi jatkossa kokoontua kahdesti viikossa. Liikuntatoimintaa kannattaisi laajentaa myös sivukylille.

Paikalliset koulutukset ovat lisänneet ammattilaisten ja vapaaehtoisten osaamista ikäihmisten liikunnasta ja ulkoilusta. Kunnan Hoitajia on koulutettu 56, VanhusValmentajia 8 ja Ulkoiluystäviä 10. Koulutuksia kannattaa jatkaa ja harkita myös vertaisohjaajien kouluttamista.

Yksilöllistä ulkoilupaia on tarjolla Eläkeliiton ulkoiluystävien toimesta. Olisi hyvä, että uuden senioripuiston valmistuttua siellä järjestettäisiin ohjattua toimintaa, jotta laitteiden käyttö tulisi tutuksi.

Ikäihmisten liikuntaneuvontaan ei vielä ole löytynyt toimivaa mallia. Helmikuussa 2014 pidetyssä Ikäihmisten liikuntaraadissa ideoitiiin matalan kynnyksen neuvontapisteen perustamista keskustaan. Tätä ideaa kannattaisi viedä eteenpäin.

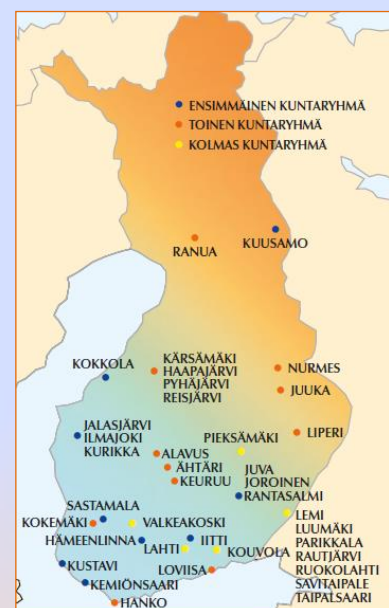
Tiedot perustuvat kuntanne Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmän keräämiin tietoihin kolmivuotisen kehittämistyön aikana.

Vuonna 2014 Ranualla oli 75 vuotta täyttäneitä henkilöitä 444 (SOTKANet). Tästä ikäluokasta joka toisen arvioidaan olevan liikumiskyvyltään heikentynyt. Sen mukaan kunnassa on ollut yksi ohjattu liikuntaryhmä 12 kohderyhmän iästä kohden.

Ranualla valittiin Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan vuonna 2011. Osallisuus ohjelmassa on päättynyt, mutta poikkisektorinen työ aiheen parissa jatkuu.

Kuntanne Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilö on Anitta Jaakola anitta.jaakola@ranua.fi

Ohjelmassa on ollut mukana kaikkiaan 38 kuntaa.



Liikuntakykyinen iäkäs pärjää kotona

Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveystoimintaohjelma 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 terveystoiminnan toimintatapoja poikkisektorisena yhteistyönä. Mukana ovat olleet sosiaali- ja terveystoimen, liikuntatoimen ja järjestöjen edustajat, usein myös muita toimijoita. Kehitystyötä on tuettu Ikäinstituutin maksuttomalla mentoroinnilla ja koulutuksella. Hyvien tulosten kannustamana yhteistyöryhmä on vakiintunut useimmissa kunnissa.

Kirjeen mukana olevassa katsauksessa kerrotaan kolmivuotisen kehittämistyön tuloksista kunnassanne. On ilo huomata, että yhä useampi kohderyhmän ikäihminen on parantanut toimintakykyään päästyään osallistumaan ohjattuun liikuntaan. Ikäihmiset ovat myös saaneet uuden vaikutuskanavan liikuntaraadeissa.

Toivomme teidän hyödyntävän kuntanne tuloksia tehdessänne päätöksiä toimintakykyisen vanhuuden puolesta. Voimaa vanhuuteen -toimintamalli kannattaa kirjata kuntanne hyvinvointikertomukseen.

Jatketaan hyvää yhteistyötä ikäihmisten parhaaksi!

Elina Karvinen
ohjelmajohtaja

Pirjo Kalmari
ohjelmakoordinaattori

Lisätietoa: voimaavanhuuteen.fi/VV-kunnissa tapahtuu

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 terveystoiminnan 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 esim. kohdentamalla senioriliikuntakortit vähän liikkujille
- Huolehdi esteettömistä reiteistä ja kuljetuksista liikuntapaikoille
- Edistä lähiliikuntapaikkojen rakentamista ja varmista niihin ohjattu toiminta

TAUSTAMATERIAALEJA

[Liikuntalaki](#) ja [Liikunta-asetus 2015](#)

[Muutosta liikkeellä! \(STM 2013:10\)](#)

[Vanhuspalvelulaki 2013](#)

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

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

[Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset \(STM, OM 2004:6\)](#)