



VOIMAA VANHUUTEEN
iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

KATSAUS TOISEEN TOIMINTAVUOTEEN: RANUA

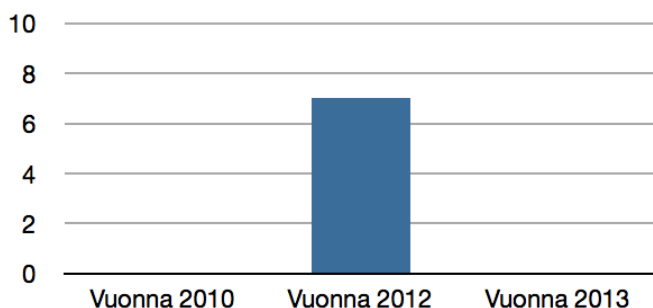


Voimaa vanhuuteen -ohjelman päämääränä on edistää iäkkäiden kotona asumista ja elämänlaatua. Kohderyhmänä on toimintakyvyltä heikentyneet ikäihmiset, joille järjestetään kunnissa liikuntaneuvontaa, voima- ja tasapainosisältöistä liikuntatoimintaa ja ulkoilua. Kuntaryhmä 2 (Alavus, Hanko, Juuka, Keuruu, Kokemäki, Liperi, Loviisa, Nurmes, Ranua, Ähtäri sekä Haapajärvi, Kärämäki, Pyhäjärvi ja Reisjärvi (peruspalvelukuntayhtymä Selänne)) aloitti toimintansa syksyllä 2011. Tällöin kunnat tekivät alkukartoituksen iäkkäiden terveysliikunnan tilasta. Samoja asioita kysyttiin vuoden 2013 vuosiseurannassa. Tässä julkaisussa esitetään keskeisiä tunnuslukuja Ranualta vuosina 2010-2013. Lisäksi annetaan kommentteja kehittämistyön tueksi.

Yleistä kunnasta

- Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmän puheenjohtajana toimii Eläkeliiton edustaja, liikuntakoordinaattorina vapaa-aikatoimenjohtaja, sosiaali- ja terveystoimen koordinaattorina avohuollon osastonhoitaja ja järjestökoordinaattorina Eläkeliiton edustaja.
- Yhteistyöryhmä arvioi vuosiseurannassa omaa toimintaansa ja kehittämistyötä yleensä. Yhteistyöryhmän oman toiminnan arvioitiin onnistuneen melko hyvin ja toisen kehittämisvuoden tyydyttävästi. Edellisenä vuonna (2012) yhteistyöryhmän onnistuminen arvioitiin hyväksi ja kehittämistyön onnistuminen arvioitiin melko hyväksi.
- Iäkkäiden terveysliikunta mainittiin kunnan strategisissa asiakirjoissa ja Voimaa vanhuuteen -asia oli esillä kunnan hyvinvointikertomuksessa.
- Iäkkäille ei tarjottu senioriliikuntakortteja, eikä muita terveysliikuntaan liittyviä etuisuuksia.
- Paikallislehdet kirjoittivat kunnan Voimaa vanhuuteen -toiminnasta kerran.

Iäkkäiden terveysliikuntaan liittyvä koulutus



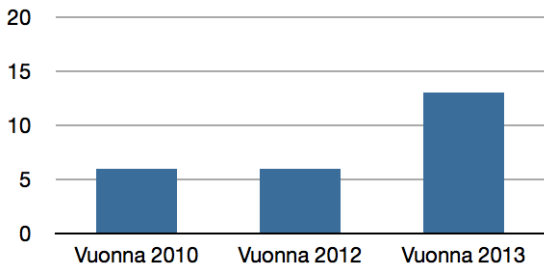
Ikäinstituutin koulutuksiin ei osallistuttu vuonna 2013.

Ranuan paikalliset kouluttajat eivät järjestäneet koulutusta. Koulutusten määrässä oli palattu vuoden 2010 tasolle. (Kuvio 1).

Kuvio 1. Iäkkäiden terveysliikuntaan liittyvän koulutuksen lukumäärät Ranualla vuosina 2010-2013

Ohjattu liikuntatoiminta

Toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille 75 vuotta täyttäneille iäkkäille suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 13, lisäksi alkutilanteeseen oli seitsemän ryhmää. (Kuvio 2). Ranualla muu toimija (kansalaisopisto) järjesti eniten ryhmiä. Järjestöillä ei ollut ryhmiä. Yhteensä 13 ryhmässä (vuonna 2012: 6) oli 204 osallistujaa (2012: 58). (Taulukko 1).



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettujen liikuntaryhmien lukumäärinä Ranualla vuosina 2010-2013

Liikuntatoiminnan laatu

- Liikuntaryhmät kokoontuivat kerran viikossa.
- Asiakaspalautetta ei kerätty.
- Liikkumiskyvyn testaus tehtiin yhdessä ryhmässä.
- Jatkoarjoitteluun ohjattiin 11 ryhmässä.
- Ryhmissä oli keskimäärin 16 iästä osallistujaa.

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettujen liikuntaryhmien sektoreittain Ranualla vuonna 2013

	Ryhmä	Osallistujia
Muu	12	197
Sosiaali- ja terveystoimi	1	7
Yhteensä	13	204

Vuonna 2013 Ranualla oli 75 vuotta täyttäneitä henkilöitä yhteensä 432 (SOTKANet). Tästä ikäluokasta joka toisen arvioidaan olevan toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentynyt. Tällöin Ranualla olisi vuonna 2013 ollut yksi ohjattu liikuntaryhmä kohderyhmän 17 iästä kohden. Kuntaryhmän keskiarvo vuonna 2013 oli 27 (2012: 43).

Ulkoilu

Liikuntatoimi koordinoi kunnassa iäkkäiden avustettua ulkoilua. Säännöllistä ulkoiluapua sai yhteensä 20 kohderyhmän iästä (vuonna 2012: 12). Ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä ei ollut.

Ulkoiluavustajia oli 12 henkilöä (vuonna 2012: 8) ja he olivat vapaaehtoisia tai tehtävään palkattuja työntekijöitä. Ulkoiluavustajat edustivat liikuntatoimea tai eläkeläisjärjestöjä.

Iäkkäiden liikuntaneuvonta

Iäkkäiden liikuntaneuvontaa ei järjestetty vuosina 2010-2013.

Tapahtumat

Kunnassa järjestettiin yksi iäkkäiden terveysliikuntaan liittyvä tapahtuma vuonna 2013. Ulkoilupäivä oli liikuntatoimen, eläkeläisjärjestöjen ja sosiaali- ja terveystoimen järjestämä ikäihmisille suunnattu vanhusten viikon tapahtuma. Osallistujia oli arviolta 14 henkilöä.

Kehittämistyön tueksi

Ranualla on onnistuttu lisäämään liikuntaryhmiä toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille. Vuonna 2013 ryhmiä oli 13 (2012: 6). Väkilukuun suhteutettuna lukumäärä on varsin hyvä ja parempi kuin Voimaa vanhuuteen -kunnissa keskimäärin. Kansalaisopisto vastasi lähes kaikista ryhmistä. Niistä suurin osa oli kuntosaliryhmiä, mutta tarjolla oli myös vesivoimistelua ja tuolijumppaa.

Liikuntasuosituksen mukaan iäkkäiden tulisi harjoittaa voimaa ja tasapainoa vähintään kahdesti viikossa. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset sekä Voimaa Vanhuuteen -liikuntaryhmien laatuksiteerit ohjeistavat ryhmäliikunnan toteutusta. Keskeiset kriteerit ovat: ryhmäkoko alle 20 henkilöä, kokoontuminen vähintään kaksi kertaa viikossa, palaute osallistujilta, toiminta- ja liikkumiskyvyn arviointi ja ohjaus jatkoharjoitteluun.

Ranuan ryhmät eivät vielä kaikilta osin täyttäneet em. kriteereitä. Kuntaan tarvittaisiinkin vielä kahdesti viikossa kokoontuvia ryhmiä, joihin sisältyisi liikkumiskyvyn testaus. Myös asiakaspalautetta olisi hyvä kerätä säännöllisesti.

Ikäihmisten ulkoilumahdollisuudet ovat Ranualla melko hyvät. Koulutetut ulkoiluystävät ulkoilevat säännöllisesti vanhainkodin ja vanhustentalon asukkaiden kanssa. Toimintaa kannattaisi laajentaa niin, että myös kotona asuvilla ikäihmisillä oli mahdollisuus saada ulkoiluapua halutessaan.

Liikuntaneuvonnan järjestämiseen ohjeistavat Terveystoimintalaki, Vanhuspalvelulaki ja sitä tukevat laatusuositukset. Vuonna 2013 Ranualla ei vielä ollut lainkaan liikuntaneuvontatoimintaa. Helmikuussa 2014 pidetyssä Ikäihmisten liikuntaraadissa kuitenkin ideoitiin, että keskustaan tulisi matalan kynnyksen neuvontapiste ja että liikuntatoiminnasta tiedottamista tehostetaan.

Viime vuonna kunnassanne ei järjestetty lainkaan ikäihmisten terveysliikuntaan liittyviä koulutuksia. Koulutukset jatkunevat tänä vuonna kuntaan saatujen uusien voima- ja tasapainoharjoittelun kouluttajien avulla. Vertaisohjaajia tarvittaisiin mm. sivukylien ryhmiä ohjaamaan.

Voimaa vanhuuteen -ohjelma
Ikäinstituutti
Asemapäällikönkatu 7
00520 Helsinki
p. (09) 6122 160

www.voimaavanhuuteen.fi



Sosiaali- ja terveysministeriö
Opetus- ja kulttuuriministeriö