



Katsaus Ranuan Voimaa vanhuuteen -kehittämistyöhön 2011–2014

Heli Starck ja Mika Simonen
Kesäkuu 2015

Voimaa vanhuuteen -kehittämistyö

Voimaa vanhuuteen -ohjelman päämääränä on edistää toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikkumiskykyä, elämänlaatua ja kotona asumista terveystiikunnan keinoin. Voimaa vanhuuteen -ohjelman taustalla on tutkimustieto voima- ja tasapainoharjoittelun hyödyistä ikäihmiselle sekä valtioneuvoston periaatepäätökset. Käytännön työtä ohjaavat Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystiikunnan laatusuositukset (STM & OPM oppaita 2004:6). Ohjelman rahoittajina ovat Raha-automaattiyhdistys, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö.

Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa on mukana 38 kuntaa, jotka on valittu ohjelmaan kolmessa vaiheessa. Valintakriteereinä ovat olleet mm. iäkkäiden suuri osuus kunnan asukkaista sekä poikkisektorinen yhteistyö. Kunnat ovat sitoutuneet kehittämistyöhön Ikäinstituutin kanssa tehdyllä sopimuksella. Ranua kuuluu toiseen kuntaryhmään, joka valittiin mukaan kolmivuotiseen kehittämis-

työhön vuonna 2011. Kehittämistyön eri vaiheita ovat olleet alkukartoitus ja suunnitelmien laatiminen, hyvien toimintatapojen käyttöönotto sekä toiminnan juurtuminen.

Voimaa vanhuuteen -kuntiin on perustettu poikkisektorinen iäkkäiden terveystiikunnan yhteistyöryhmä, jossa on edustus sosiaali- ja terveystoimesta, liikuntatoimesta ja järjestösektorilta. Käytännön kehittämistyöstä vastaavat kultakin sektorilta valitut kunta-koordinaattorit yhdessä yhteistyöryhmän kanssa. Kehittämistyötä on tuettu kohdekunnissa Ikäinstituutin mentoroinnilla, johon on sisällynyt kuntakohtaista ohjausta, koulutusta, viestintätukea ja verkostopäiviä. Mentorointi jatkui 31.3.2015 asti.

Katsauksen tiedot on kerätty vuosiseuranta-kyselyistä, yhteistyöryhmien itsearvioinneista sekä muistioista. Tuloksia peilataan alkukartoitukseen sekä kehittämissuunnitelman tavoitteisiin.

Ranualla

- 75 vuotta täyttäneitä oli vuoden 2014 lopussa 444 (10,8 %). Lukumäärä on lisääntynyt hieman VV-työn aikana (2010: 416 eli 9,7 %).
- Yhteistyöryhmän koordinaattoreina ovat toimineet liikuntatoimesta vapaa-aikatoimenjohtaja, sosiaali- ja terveystoimesta ensin terveyskeskuksen fysioterapeutti ja myöhemmin avoterveydenhuollon vastaava sairaanhoitaja sekä järjestösektorilta Eläkeliiton

edustaja. Ryhmän puheenjohtajana toimi Eläkeliiton Ranuan yhdistyksen puheenjohtaja. Yhteistyöryhmään kuului lisäksi edustajia kotihoidosta, vanhainkodista, teknisestä toimesta ja vanhusten ja vammaisten neuvostosta.

- Ikäihmisten liikunta on kirjattu hyvinvointistrategiaan ja kunnan taloussuunnitelmaan.
- Voimaa vanhuuteen -kehittämistyöhön ei ole osoitettu erillistä rahoitusta.

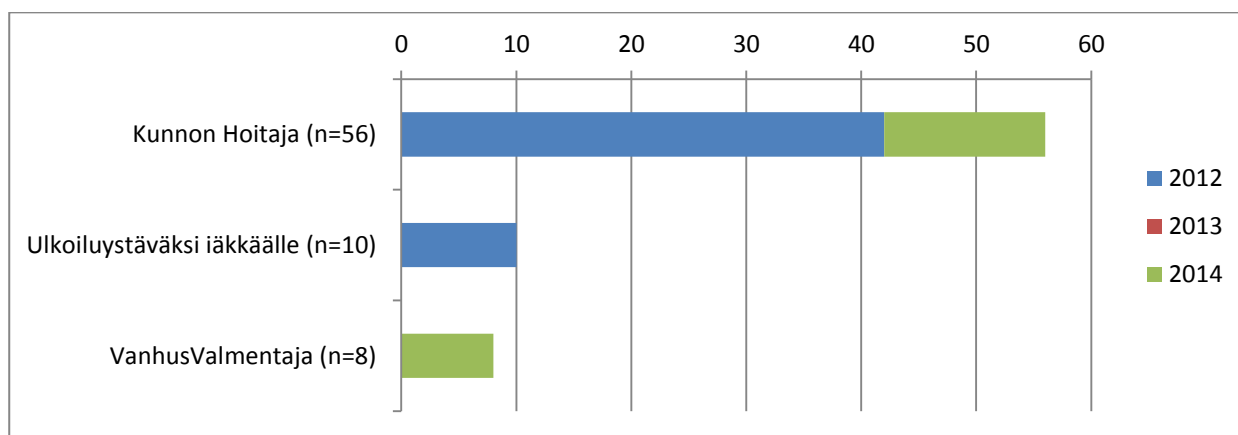
Koulutus

Ranualaiset osallistuivat melko aktiivisesti Ikäinstituutin mentorointisopimukseen kuuluviin koulutuksiin. Voimaa vanhuuteen -työn aikana neljä henkilöä kävi voima- ja tasapainoharjoittelun kouluttajakoulutuksen (liikuntatoimi 2 hlö, sosiaali- ja terveystoimi 2 hlö). Lisäksi Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutukseen osallistui kuusi henkilöä, joista osan kunta kustansi itse (järjestöt 4 hlö, liikuntatoimi 1 hlö, sosiaali- ja terveystoimi 1 hlö). Lisäksi yksi henkilö sosiaali- ja terveystoimesta osallistui Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -koulutukseen.

Yhteistyöryhmän jäsenet osallistuivat aktiivisesti myös Voimaa vanhuuteen -verkostopäiviin ja seminaareihin, mikä on edistänyt oppimista ja kokemusten vaihtoa.

Uusien kouluttajien myötä paikallisia koulutuksia on järjestetty runsaasti. Voimaa vanhuuteen -työn aikana Ranualla on pidetty yhdeksän ikäihmisten terveysliikuntaan liittyvää koulutusta. Koulutuksiin on osallistunut yhteensä 74 henkilöä. Suurin osa näistä on Kunnan Hoitajia, mutta myös Ulkoiluystäviä ja VanhusValmentajia on koulutettu (kuvio 1.)

Tavoitteena on ollut, että vapaa-aikatoimi koordinoisi vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkostoa. Virkavapaudet ja eläköitymiset ovat kuitenkin hidastaneet asiaa.



Kuvio 1. Paikalliset koulutukset Ranualla 2012 - 2014

Yhteenveto koulutuksista

Ikäihmisten terveysliikuntaan liittyvät koulutukset ovat lisänneet ammattilaisten ja vapaaehtoisten tietoa ja osaamista. Yhteistyöryhmän arvion mukaan iäkkäiden terveysliikuntaan liittyvän tietämyksen lisääntyminen on onnistunut melko hyvin (3, asteikoilla 1-5). Työntekijävaihdoista

johtuen koulutuksia ei ehditty järjestää suunnitellussa mittakaavassa. Kunnan Hoitaja -koulutuksia aiotaan järjestää varsinaisen Voimaa vanhuuteen -työn päätyttyäkin. Myös VertaisVeturiin kouluttamista kannattaisi harkita, jotta ryhmätoimintaa saataisiin lisää.

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan palvelua, jonka pääasiallisena sisältönä on antaa asiakkaalle neuvontaa ja ohjausta liikkumiseen liittyen yksilöllisesti tai ryhmässä. Liikuntaneuvontatoiminnolla tarkoitetaan yksittäistä neuvontapaikkaa tai -tahoja.

Ranualla ei vielä ole varsinaista ikäihmisten liikuntaneuvontaa. Fysioterapeutit antavat neuvontaa osana omaa työtään. Kunnan Hoitaja -koulutusten myötä myös lähihoitajat antavat asiakkailleen neuvontaa ja kannustaa heitä liikkeelle.

Ohjattu liikuntatoiminta

Ikääntyneiden liikuntasuosituksissa neuvotaan harjoittamaan lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta 2-3 kertaa viikossa. Kestävyyskunnan säilyttämiseksi tulisi liikkua reippaasti yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavasti yhteensä 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Vähäinkin liikkuminen on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle, kunhan se on säännöllistä. Tärkeää on välttää liikkumattomuutta. Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa painotetaan voima- ja tasapainosisältöisten ryhmätoimintojen kehittämistä.

Ranualla Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle suunnatut liikuntaryhmät ovat lisääntyneet selvästi Voimaa vanhuuteen -työn aikana (kuviot 3). Myös osallistujamäärät ovat kaksinkertaistuneet. Vuonna 2014 ryhmiä oli 18 (2010: 6) ja osallistujia 188 (2010: 97).

Vuonna 2014 Ranualla oli 75 vuotta täyttäneitä henkilöitä yhteensä 444

Kunnassa ei ole ikäihmisten liikuntakalenteria, mutta liikuntatoiminnasta tiedotetaan kansalaisopiston kausiohjelmassa ja paikallislehdessä. Tietoa jaetaan myös kotipalvelun työntekijöiden, fysioterapeuttien, liikuntatoimen sekä vapaaehtoisten ulkoiluystävien kautta.

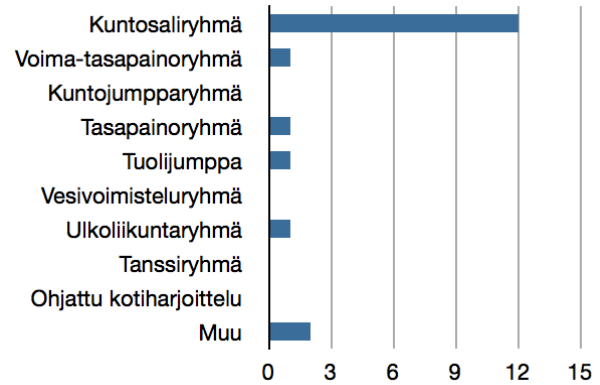
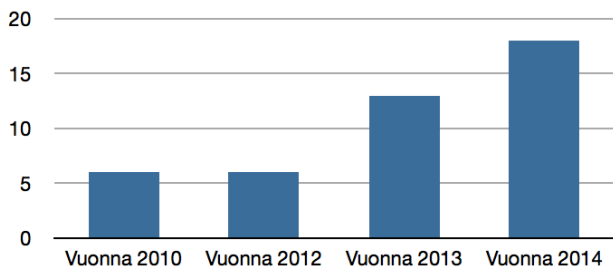
Yhteistyöryhmän arvion mukaan liikuntaneuvonnan lisääntyminen on onnistunut tyydyttävästi (2, asteikoilla 1-5). Henkilöstömuutosten vuoksi neuvontaa ei saatu käynnistettyä.

(SOTKANet). Tästä ikäluokasta joka toisen arvioidaan olevan toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentynyt. Tällöin Hangossa olisi vuonna 2014 ollut yksi ohjattu liikuntaryhmä kohderyhmän 12 iästä kohden (2010: 35). Kuntaryhmän keskiarvo on yksi liikuntaryhmä 15:ä kohderyhmän iästä kohden (2010: 29).

Kansalaisopisto järjestää eniten ryhmiä, mutta myös kunnan fysioterapialla, liikuntatoimella ja järjestöillä on ryhmiä. (taulukko 1). Tarjolla on ollut erisisältöisiä liikuntaryhmiä. (Kuvio 4.)

Keskeisimpiä ryhmätoimintoja ovat olleet

- Kansalaisopiston kuntosaliryhmät
- Fysioterapian voima-tasapainoryhmät
- Liikuntatoimen voima-tasapaino sekä ulkoiluryhmät
- Eläkeliiton ulkoiluryhmä



Kuvio 3. Liikuntaryhmien määrä Ranualla 2010–2014

Kuvio 4. Liikuntatoiminnan sisältö vuonna 2014

Taulukko 1. Liikuntaryhmien ja niihin osallistuneiden henkilöiden lukumäärä sektoreittain vuonna 2014

	Sosiaali- ja terveystoimi	Liikuntatoimi	Järjestöt	Kansalaisopisto	Yhteensä
Ryhmä	2	2	1	13	18
Osallistujia	18	28	7	135	188

Liikuntatoiminnan laatu

Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuosituksia sekä Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmien laatu-kriteerit ohjeistavat ryhmäliikunnan toteutusta. Keskeiset kriteerit ovat: ryhmä-koko alle 20 henkilöä, kokoontuminen vähintään kaksi kertaa viikossa, palaute osallistujilta, toiminta- ja liikkumiskyvyn arviointi ja ohjaus jatkoharjoitteluun. Ranualla:

- Kaksi liikuntaryhmää kokoontui kaksi kertaa viikossa.
- Asiakaspalautetta ei kerätty yhdessäkään ryhmässä.
- Liikkumiskyvyn testaus tehtiin kahdessa ryhmässä.
- Jatkoharjoitteluun ohjattiin 14 ryhmässä.
- Ryhmissä oli keskimäärin 10 iästä osallistujaa.
- Alle 20 osallistujaa oli 18 ryhmässä.

Yksikään ryhmä ei täyttänyt kaikkia keskeisiä liikuntatoiminnan laatu-kriteereitä. Fysioterapian ryhmissä testatuista 18 henkilöstä liikkumiskyky parani 14:llä ja pysyi ennallaan kolmella. Ainoastaan yhden henkilön liikkumiskyky heikkeni. Harjoittelu tuottaa siis tulosta.

Ranualla ryhmiä ohjasivat useimmiten liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaiset (16 ryhmässä). Eläkeliiton ulkoiluryhmässä oli vertaisohjaaja. Vertais- ja vapaaehtois-ohjaajia oli toiminnassa mukana yhteensä 14 (2010:1).

Ikäihmisten liikkumista tuetaan Ranualla myös rahallisesti kuntosaliryhmien ja uimahalliretkien muodossa. Järjestöjen Voimaa vanhuuteen -työtä tuetaan auttamalla tapahtumien järjestämisessä sekä hankkimalla maksuttomia kouluttajia.

Yhteenveto liikuntatoiminnasta

Toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille on saatu runsaasti lisää ohjattuja liikuntaryhmiä Voimaa vanhuuteen -työn aikana. Fysioterapiayksikön järjestämässä voimatasapainoryhmissä harjoitellaan suositusten mukaisesti kaksi kertaa viikossa ja testataan osallistujien liikkumiskykyä. Myös osa kuntosaliryhmistä voisi jatkossa kokoontua kahdesti viikossa.

Asiakaspalautteen kerääminen kannattaisi ottaa osaksi kaikkien ryhmien toimintaa.

Ulkoilu

Ulkoilutoiminnan lisääminen on ollut yksi tavoite Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa. Pyrkimyksenä oli saada sekä yksilöllistä ulkoiluapua että ohjattuja ulkoiluryhmiä. Ranualla ulkoiluystäväkoulutusta on järjestetty liikuntatoimen ja sosiaali- ja terveystoimen yhteistyönä.

- Vuonna 2014 säännöllistä ulkoiluapua sai 11 kohderyhmän iästä (2012: 12)
- Ulkoiluavustajia oli mukana toiminnassa 12 (2012: 8)

Ulkoiluavustajat tulevat Eläkeliiton Ranuan yhdistyksestä. Se myös koordinoi toimintaa.

Muuta

Liikuntapaikat

Ranualla ikäihmisten harjoitteluun sopivien liikuntapaikkojen lukumäärä on pysynyt suurin piirtein ennallaan (taulukko 2). Kuntosaliryhmät kokoontuvat yksityisellä kuntosalilla ja nuorisotilojen liikuntasali on

Lisäksi vertaisohjaajia voisi kouluttaa ja laajentaa toimintaa sivukylille. Jos tiloja ei ole, voi mallia ottaa esimerkiksi Pieksämäen tupajumpista.

Yhteistyöryhmän oman arvion mukaan voima- ja tasapainosisältöisen liikunnan lisääntyminen on onnistunut melko hyvin (3, asteikolla 1-5). Liikuntaryhmät jatkuvat Voimaa vanhuuteen -työn päätyttyäkin.

Ulkoiluystävät ulkoilevat vanhainkodin ja palvelutalon asukkaiden kanssa.

Voimaa vanhuuteen -työn aikana kuntaan on saatu yksi ohjattu ulkoiluryhmä. Lisäksi liikuntatoimen kesällä 2014 pitämässä voimatasapainoryhmässä myös ulkoiltiin. Uuden senioripuiston valmistuttua siellä kannattaa järjestää ohjattu toimintaa, jotta laitteiden käyttö tulee tutuksi.

Yhteistyöryhmä arvioi ulkoilun lisääntymisen onnistuneen hyvin (4, asteikoilla 1-5). Ulkoiluystävätoimintaa jatketaan varsinaisen Voimaa vanhuuteen -työn päätyttyäkin.

myös ikäihmisten käytössä. Myös fysioterapian tiloja käytetään. Senioripuiston suunnittelu on käynnistetty ja se valmistunee vuonna 2016.

Taulukko 2. Ikäihmisten harjoitteluun sopivat liikuntatilat 2010 ja 2014.

	Vuonna 2010	Vuonna 2014
Kuntosalit	2	2
Liikuntasalit	3	6
Muut liikuntatoimintaan sopivat tilat	4	1
lääkkäille sopivat lähiliikuntapaikat tai ulkoilureitit	3	1
Uima-altaat tai terapia-altaat	0	0

Tapahtumat

Ranualla järjestettiin useita ikäihmisten terveysliikuntaan liittyviä tapahtumia kolmivuotisen Voimaa vanhuuteen -kehittämistyön aikana. Yhteensä kahdeksaan tapahtumaan osallistui noin 500 henkilöä. Etenkin yhdessä Lapin liikunnan, oppilaitosten ja urheiluseuran kanssa järjestetyt Kunnon Mummola -tapahtumat olivat erittäin suosittuja. Niissä sai kokeilla eri liikuntamuotoja ja osallistua liikkumiskyvyn

arviointiin. Lisäksi Ranualla pidettiin muita liikunta- ja ulkoilutapahtumia sekä yksi Voimaa vanhuuteen -seminaari. Vuonna 2014 järjestettiin Ikäihmisten liikuntaraati, jossa kerättiin kokemuksia ja kehittämis ehdotuksia liikuntatoiminnan, -neuvonnan ja olosuhteiden osalta. Liikuntaraadin ehdottamat levähdyspenkit ovat toteutuneet ja senioripuiston suunnittelu lähtenyt käyntiin.

Toiminnan esittely ja näkyvyys mediassa

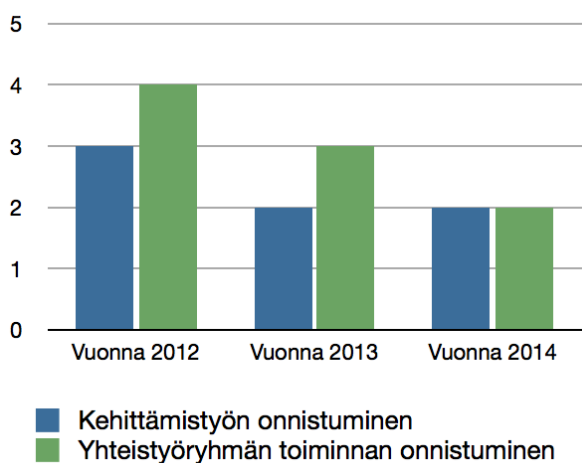
Ranuan Voimaa vanhuuteen -työtä on esitelty eri medioissa vuosien 2012–2014 aikana yhteensä 15 kertaa. Näkyvyyttä saatiin paikallislehdissä (5 kertaa), radiossa (2 kertaa) ja verkkojulkaisuissa (8 kertaa).

Jutuissa on kerrottu ulkoiluystävätoiminnasta, Voimaa vanhuuteen -hankkeesta sekä Kunnon Mummola -tapahtumista.

Yhteistyöryhmän toiminta

Yhteistyöryhmä arvioi vuosiseurannassa omaa toimintaansa ja kehittämistyötä yleensä. Lisäksi keväällä 2013 tehtiin väliarviota (SWOT-menetelmä) suunnan tarkistamiseksi. Itsearviointin mukaan sekä kehittämistyö että yhteistyöryhmän toiminta onnistui tyydyttävästi (2, asteikolla 1- 5) viimeisenä Voimaa vanhuuteen -vuonna (kuvio 5).

Poikkisektorisen yhteistyön arvioitiin kehittyneen hyvin Voimaa vanhuuteen -työn aikana. Työ jatkuu mentoroinnin päättymisen jälkeenkin. Yhteistyöryhmä jatkaa toimintaansa osana vanhustyön ryhmää.



Kuvio 5. Oman toiminnan arviointi

Kunnan päättäjät ovat olleet melko kiinnostuneita Voimaa vanhuuteen -työstä, mutta henkilöstövaihdokset ovat hankaloittaneet sitoutumista.

Kehittämistyötä jatketaan mahdollisesti Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelman mukaisesti ja laajennetaan kohderyhmää sekä eläkkeelle siirtyviin 60+ ikäihmisiin että hoivan piirissä jo oleviin ikäihmisiin.

Voimaa vanhuuteen -työ on lähtenyt Ranualla käyntiin. Tästä on hyvä jatkaa!

Liikkuva vanhuus - yhteinen asiamme

Voimaa vanhuuteen -ohjelma
Ikäinstituutti
Asemapäällikönkatu 7
00520 Helsinki

p. (09) 6122 160
www.voimaavanhuuteen.fi



Sosiaali- ja terveysministeriö

Opetus- ja kulttuuriministeriö