

Kellonaika: 13:04
Päivämäärä: 19.06.2012
Tiedottaja: Ikäinstituutti

Vanhusvoittoiset kunnat satsaavat liikuntaan

Kunnoiltaan heikentyneiden kotona asuvien ikäihmisten toimintakykyä on ryhdytty määrätietoisesti parantamaan liikunnan avulla Voimaa vanhuuteen - ikkaiden terveysliikuntaohjelmaan valituissa 13 ensimmäisessä kunnassa, joita ovat Hämeenlinna, Iitti, Jalasjärvi-Ilmajoki-Kurikka (JIK), Juva-Joroinen-Rantasalmi (JJR), Kemiönsaari, Kokkola, Kustavi, Kuusamo ja Sastamala. Työtä tehdään Ikäinstituutin mentoroinnin avulla.

Kunnat ovat runsaassa vuodessa onnistuneet tuottamaan 90 uutta ohjattua voima- ja tasapainoryhmää sekä ulkoilutoimintoja ikäihmisille, joiden itsenäistä kotona asumista ja osallistumista vaarantaa heikentynyt liikkumiskyky. Tulos on rohkaiseva, koska tälle kohderyhmälle on selvitysten mukaan tarjolla liian vähän ohjattua liikuntatoimintaa.

Kohderyhmän ikkkeitä saatiin mukaan ja toimintoja järjestettiin sosiaali- ja terveystoimen, liikuntatoimen ja järjestöjen yhteistyönä. Ponnistelu ikkaiden löytämiseksi kannatti: voima- ja tasapainoryhmiin osallistui yli 1700 toimintakyvyltään heikentyntä ikkstä enemmän kuin edellisenä vuonna. Hyvää tulosta selittää lisääntynyt liikuntaneuvonta ja ahkera tiedottaminen. Sosiaali- ja terveystoimien ryhmäliikunta oli erityisen laadukasta: ikkaiden liikkumiskyky testattiin ja ikkkesai osallistua nousujohteiseen harjoitteluun kaksi kertaa viikossa. Myös ohjaus jatkoarjoitteluryhmiin varmistettiin.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman mentorointi ja koulutusohjelma auttoivat toiminnan järjestäjiä soveltamaan työssään tuoreinta tutkimustietoa ja ottamaan käyttöön uusia toimintatapoja. Vuonna 2011 kuntiin koulutettiin 39 kouluttajaa kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisista. He valmensivat 237 paikallista toimijaa ryhmien vetäjiiksi. Suuri osa ryhmän ohjaajista oli ikkkeitä vertaisohjaajia.

Kansallisten selvitysten mukaan ikkkeset eivät liiku terveysliikuntasuosituksen mukaisesti. Erityisen vähäistä on voima- ja tasapainoharjoittelu, jonka puutteen tiedetään lisäävän kaatumisriskiä, muistiongelmia ja masentuneisuutta sekä hoivapalvelujen käyttöä. Harjoittelusta hyötyvät eniten toimintakyvyltään heikentyneet, vähän liikkuvat ikkkeset, joille ohjattu ryhmäliikunta tarjoaa myös iloa, uusia ystäviä ja vertaistukea. Siksi ikkkeitä on tärkeää kannustaa päivittämään liikuntatietonsa ja huolehtimaan kunnostaan.

Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. Lue lisää Seuranta- ja arviointiraportista 6/2010-12/2011 (www.voimaavanhuuteen.fi).

Lisätietoja:

ohjelmajohtaja Elina Karvinen, p. 040 530 2603
ohjelmakoordinaattori Pirjo Kalmari, p. 040 5968 798
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi

Ikäinstituutti on asiantuntijaorganisaatio, joka tuottaa käytännönläheistä tietoa ikääntyvien ihmisten arjesta, toimintakyvystä ja vapaaehtoistoiminnasta.