

Alkukartoitus 2016

Kolari

Asukasluku: 3 885, 75 vuotta täyttäneitä: 408 (10,6 %) Lähde: Sotkanet 2015

Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valittiin vuonna 2016 yhteensä 18 kuntaa (kuviot 1-18). Kolmivuotisen kehittämistyön käynnistyessä kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät kartoittivat iäkkäiden terveystoiminnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa kunnissaan vuonna 2016. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kuntanne alkukartoituksesta.

Voimaa vanhuuteen -työ kohdennetaan kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä.

1. Yleistä

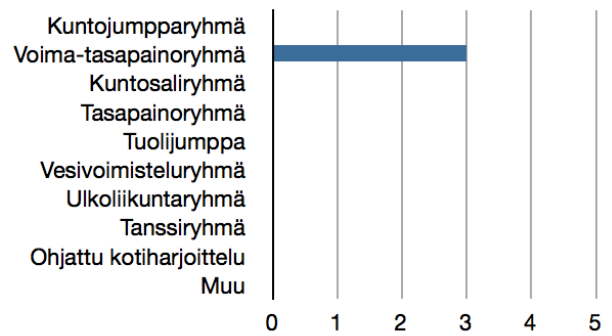
- Iäkkäiden terveystoiminta on kirjattu seuraaviin kunnan strategiaan: Meän strategia, Ikäihmisten palveluopas, Vanhus- ja vammaissuunnitelma
- Kunnassa ei ole kuultu ikäihmisten mielipiteitä liikunta- ja palvelun, liikuntatoiminnan ja liikkumisympäristöjen kehittämisessä.
- Julkinen sektori tukee järjestöjä tarjoamalla tiloja, antamalla ammatillista tukea ja kannustamalla.
- Kunnassa on liikunnanohjaaja, mutta ei erityisliikunnan ohjaajaa.
- Iäkkäille ei ole tarjolla senioriliikuntakortteja, mutta liikuntaharrastusta tuetaan opintotietojen avulla.
- Kunnasta löytyy ikäihmisille soveltuva esteetön kävelyreitti ja uima-allas, mutta ei seniorikuntosalia eikä lähiliikuntapaikkaa



Kuvio 1. Vuonna 2016 Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valitut kunnat

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumis-kyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) järjestettiin fysioterapeutin ohjaamaa etäjumppaa samanaikaisesti kolmella eri kylällä: Nuottavaarassa, Kurtakossa ja Sieppijärvellä. Ryhmiin osallistui yhteensä 25 henkilöä, 19 naista ja kuusi miestä. Ryhmässä harjoitettiin voimaa ja tasapainoa kerran viikossa 40 minuutin ajan. (Kuvio 2)



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2016

Liikuntatoiminnan laatu (kolmessa ryhmässä)

- Liikkumiskykyä ei testattu.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ei tehty.
- Ravitsemustietoa ei annettu.
- Kaikki ryhmät olivat maksuttomia.
- Kuljetusta tarvitsevat pääsivät ryhmiin vapaaehtoisten avulla.
- Jatkoharjoitteluun ei ohjattu.
- Asiakaspalautetta ei kerätty.
- Kunnassa ei ole iäkkäiden terveystoiminnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkostoa.

3. Ulkoilu

Ulkoiluapu

Kunnassa ei ole nimettyä koordinoititahoa iäkkäiden ulkoiluun. Ulkoiluapua tarjotaan satunnaisesti järjestöjen toimesta. Vuonna 2016 viikoittaista ulkoiluapua sai viisi kohderyhmän iäkkästä ja avustajia oli 10.

Ulkoliikuntaryhmät

Kunnassa ei järjestetty ulkoliikuntaryhmiä vuonna 2016.

4. Liikuntaneuvonta

Kolarissa ei ole tarjolla liikuntaneuvontaa ikäihmisille. Tietoja iäkkäiden liikuntatoiminnasta ei ole koottu liikuntakalenteriin.

5. Koulutus

Iäkkäiden terveysliikuntaan liittyviä koulutuksia ei järjestetty vuonna 2016.

6. Iäkkäiden terveysliikunnasta tiedottaminen

Iäkkäiden liikuntatapahtumat suunnitellaan yleensä vanhus- ja vammaispalveluneuvoston palavereissa. Toiminnasta informoidaan paikallislehdessä.

Kunnassa ei ole asukkaille jaettavaa liikuntakalenteria iäkkäiden liikuntatoiminnasta.

7. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille suunnattu liikuntatoiminta on Kolarissa vielä hyvin vähäistä. Kolmella kylällä kerran viikossa toteutettava etäjumppa on mainio toimintatapa, mutta muutakin tarvitaan.

Kuntosaliharjoittelu on tehokkain tapa lihasvoiman lisäämiseen. Harjoittelu voidaan toteuttaa 2-3 kuukauden mittaisilla intensiivijaksoilla, joissa harjoitellaan kahdesti viikossa. Jakson jälkeen osallistujat ohjataan jatkoharjoitteluun muihin ryhmiin. Hyviä tuloksia voidaan saada myös kerran viikossa kokoontuvissa ryhmissä, mikäli harjoittelu on säännöllistä ja nousujohteista. Jotta tehokasta harjoittelua voidaan järjestää, tarvitaan Kolariin kaikille avoin ja ikäihmisille soveltuva kuntosali.

Kouluttamalla vertaisia ja vapaaehtoisia ryhmien ohjaajiksi, voidaan perustaa uusia ryhmiä järjestöihin ja kylille. Kolarissa on jo yksi iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelun kouluttaja (VoiTas), mutta muidenkin ammattilaisten kannattaa hyödyntää Ikäinstituutin ilmainen kouluttajakoulutus.

Kouluttajakoulutusta on tarjolla myös ulkoiluun. Ulkoilutoimintaa saadaan lisättyä kouluttamalla ulkoiluystäviä henkilökohtaiseksi avuksi ja ulkoiluryhmien vetäjiksi. Ulkoiluryhmät voivat olla esim. porukkalenkkejä, jotka kokoontuvat eri puolella kuntaa keskeisillä paikoilla.

Kolarissa ei vielä ole tarjolla liikuntaneuvontaa ikäihmisille. Sitä voidaan toteuttaa eri tavoin. Ikäihmisiä työssään kohtaavien olisi hyvä ottaa liikunta puheeksi ja ohjata liikuntatoiminnan pariin. Tämän lisäksi tarvitaan henkilökohtaista neuvontaa, jossa olisi mahdollisuus myös liikuntasuunnitelman laatimiseen.

Ikäihmisten osallisuus liikuntatoiminnan kehittämisessä on tärkeää. Se voidaan toteuttaa esimerkiksi liikuntaraadeissa, ikäihmisten ja päättäjien yhteisissä keskustelutilaisuuksissa. Lisäksi palautteen kerääminen kannattaa ottaa tavaksi kaikissa ryhmissä.

Yhteyshenkilöt:

- Eeva-Liisa Lompolojärvi, nuoriso- ja liikuntatoimenjohtaja, eeva-liisa.lompolojarvi@kolari.fi, Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmän puheenjohtaja
- Leena Palovaara-Pelttari, fysioterapeutti, leena.palovaara-pelttari@kolari.fi
Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmän sosiaali- ja terveystoimen koordinaattori
- Heli Starck, Kolarin mentori, Ikäinstituutti, heli.starck@ikainstituutti.fi