

Alkukartoitus 2016

Kuopio (Keskusta-Puijonlaakso)

Kuopion asukasluku: 112 117, 75 vuotta täyttäneitä: 10 825 (8,1 %), Lähde: Sotkanet 2015

Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valittiin vuonna 2016 yhteensä 18 kuntaa (kuvio 1.) Kolmivuotisen kehittämistyön käynnistyessä kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät kartoittivat iäkkäiden terveystoiminnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa kunnissaan vuonna 2016. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kuntanne alkukartoituksesta. Kuopiossa Voimaa vanhuuteen -työ kohdistetaan Puijonlaakson ja keskustan alueelle, mistä myös alkukartoitus on tehty.

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

- iäkkäiden terveystoiminta on mainittu Ikäystävällinen Kuopio -ohjelmassa (2009-2030) ja Hyvinvointia liikunnasta liikuntapalvelusuunnitelmassa (2014-2020).
- Ikäihmisten osallisuus liikuntaan liittyvien asioiden kehittämisessä on toteutettu kuulemalla vanhusneuvostoa.
- Julkinen sektori tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnassa:
 - Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue jakaa kaupungin yleisavustuksia eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöille sekä liikunta-seuroille, joiden toimintoihin kuuluu ikäihmisten liikunta.
 - Palvelukeskusten tilat ovat maksuttomasti järjestöjen käytettävissä.
 - Eri palvelualueet ja toimintakeskusten päivätöimintä järjestävät yhteisiä liikuntatapahtumia järjestöjen kanssa.
- Kunnassa on erityisliikunnan ohjaaja ja ikääntyneiden liikunnasta vastaava liikunnanohjaaja.
- Senioriliikuntakortin eli Kuopiossa hyvinvointikortin
 - saavat vanhuuseläkeläiset, työttömyys- ja työkyvyttömyyseläkeläiset sekä kuopiolaiset yli 65-vuotiaat.
 - hinta on: 37,40 € (6 kk) tai 65,70€ (12 kk) (+Terve-Kuopio -toimintakortti 7,90 €).
 - on hankkinut 3285 kohderyhmään kuuluvaa henkilöä.
 - käyttömääriä henkilöittäin ei seurata.
- Kunta tarjosi iäkkäille edullisia liikuntaryhmiä ja starttikursseja.



Kuvio 1. Vuonna 2016 Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valitut kunnat

- Kunnassa on tehty liikuntakalenteri, Liikettä niveliin -opas iäkkäiden liikuntatoiminnasta.
- Kunnassa on iäkkäille soveltuva seniorikuntosaleja, uima-altaita, lähiliikuntapaikkoja ja esteetömiä kävelyreittejä ja rollaattorireittejä.

2. Ohjattu liikuntatoiminta Keskusta-Puijonlaakso -alueella

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 189 ja niihin osallistui 1242 henkilöä vuonna 2016. (Taulukko 1).

Naisia oli 833 ja miehiä 409. Eniten ryhmiä järjestivät sosiaali- ja terveystoimintat sekä järjestöt, yhteensä 102 ryhmää. Ohjattuja liikuntaryhmiä järjestivät myös hyvinvoinnin edistämisen palvelualue, HEP: liikunta-toimi eli kansalaistoiminnan aktivointiyksikkö 31 ryhmä ja kansalaisopisto 20 ryhmää. Ryhmä Muu olivat vertaisohjatut ryhmät, esim. asuinalueen omat kortteliryhmät (36 ryhmää), joiden toimintaa koordinoi kaupungin liikunnanohjaaja.

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2016

	Ryhmiä	Osallistujia
Järjestöt	51	388
Sosiaali- ja terveystoimintat	51	271
HEP, hyvinvoinnin edistämisen palvelualue (Liikuntatoimi)	31	236
HEP, hyvinvoinnin edistämisen palvelualue (Sivistystoimi, kansalaisopisto)	20	82
Muu (vertaisohjatut ryhmät)	36	265
Yhteensä	189	1242

Suosituinta liikuntaa oli kuntosaliharjoittelu ja vesivoimistelu (Kuvio 2.)

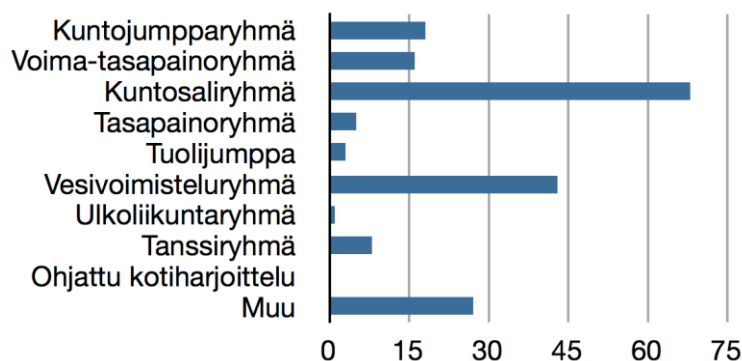
Ohjatut liikuntaryhmät olivat jatkuvia (138 ryhmää) tai määräaikaista (50 ryhmää).

Ryhmät kokoontuivat pääosin kerran viikossa (154 ryhmää).

Kahdesti viikossa kokoontui 33 ryhmää.

Yleisin harjoituskerran kesto oli 60 min (71 ryhmää) tai 70 min (33 ryhmää) ja 45 min (30 ryhmää).

Yli 70 min harjoiteltiin 38 ryhmässä (75 -120 min).



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2016

Liikuntatoiminnan laatu (189 ryhmässä)

- Liikkumiskykyä testattiin 50 ryhmässä.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia tehtiin 51 ryhmässä.
- Ravitsemustietoa annettiin kahdessa ryhmässä.
- Maksuttomia ryhmiä oli viidennes.
- Kuljetusta ryhmiin ei järjestetty.
- Jatko-ohjeluun ohjattiin 50 ryhmässä.
- Asiakaspalautetta kerättiin puolessa ryhmistä.
- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat useimmin vertaisohjaajia, kuntoutuksen ammattilaisia tai liikunnan ammattilaisia. Vertaisohjaajien vetämiä ryhmiä oli 87.

- Kunnassa iäkkäiden terveysliikunnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkostoa koordinoi ikääntyneiden vastuualueen liikunnanohjaaja. Vertaisohjaajille järjestetään mm. idea- ja työhuoltopäiviä sekä tutorkäyntejä ryhmissä heidän sitä pyytäessä.

3. Ulkoilu

Ulkoiluapu

Sosiaali- ja terveystoimi koordinoi osaltaan iäkkäiden avustettua ulkoilua iäkkäiden toimintakeskuksissa. Arviolta 25 vapaaehtoista toimii ulkoiluapuna em. toimintakeskuksissa. Säännöllistä ulkoiluapua saa arviolta 25 ikäihmistä. Ulkoiluystävällisyyttä järjestävät lisäksi seurakunta, SPR ja yhdistykset, näistä ei seurantatietoja saatavilla. Keskitettyä koordinoitua tai tiedotusta ei ole.

Ulkoliikuntaryhmät

Kunnassa järjestettiin yksi iäkkäiden ulkoliikuntaryhmä vuonna 2016 (kuvio 2.)

4. Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvontaa järjestettiin Terve Kuopio -kioskissa ja sinne tultiin ammattilaisen ohjaamana, omaaloitteisesti tai esitteiden ja ilmoitusten perusteella.

- Neuvonta oli yksilötoimintaa ja yleisimmin kertaluontoista, osalla asiakkaista (alle 300 hlö) oli useampia käyntejä.
- Neuvonnassa annettiin asiakastarpeen mukaista liikuntaneuvontaa ja -ohjausta yleisesti tai keskittyen oireeseen tai vaivaan.
- Neuvontaa annettiin yhteensä 1395 henkilölle, joista arviolta puolet naisia, puolet miehiä. Tarkkoja seurantatietoja ei ole saatavissa.
- Liikuntaneuvoja oli fysioterapeutti.

5. Koulutus

Sosiaali- ja terveystoimi yhteistyössä liikuntatoimen kanssa järjesti vertaisohjaajakoulutuksen yhdeksälle vapaaehtoiselle. Koulutus kuului liikuntatoimen kurssikokonaisuuteen ja yhteistyötä tehtiin koulutuspäivänä. Osallistujille koulutus oli ilmainen.

6. Iäkkäiden terveysliikunnasta tiedottaminen

Kuopiossa ilmestyy Liikettä niveliin -opas, johon on koottu eri tahojen järjestämät liikuntaryhmät sekä tiedot liikuntaneuvonnasta. Opas on saatavilla verkkosivuilla sekä painoversiona, jota jaetaan kohdennetusti ammattilaisten käyttöön mm. kotihoitoon. Kansalaisopiston opinto-oppaassa on omat kurssi-ilmoitukset. Järjestöt tiedottavat lisäksi omia kanavia pitkin.

7. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Kuopiossa on ikäihmisten terveysliikuntaan panostettu jo paljon. Ikäihmiset liikkuvat eri järjestöjen, sosiaali- ja terveystoimen sekä liikuntatoimen ryhmissä.

Kuntosaliryhmiä oli eniten, (68 ryhmää), mikä on hyvä suunta, sillä kuntosaliharjoittelu on tehokkain tapa lihasvoiman lisäämiseen. Kahdesti viikossa kokoontuvia ryhmiä on pääosin sosiaali- ja terveystoimessa. Vertaisohjaajien ryhmiä on runsaasti järjestöissä ja liikuntatoimessa. Vertaisohjaajien koulutus ja tukeminen on tärkeää. Yhteistyötä eri tahojen kanssa voi vielä lisätä.

Liikuntaryhmien sisältöä kannattaa kehittää edelleen.

- Liikkumiskyvyn testausta ja henkilökohtaisen harjoitusohjelman tekemistä tulisi lisätä.
- Ravitsemustietoutta tulisi jakaa laajemmin eri ryhmissä.
- Asiakaspalautetta on hyvä kerätä systemaattisemmin.

Ulkoiluapua tarjotaan jonkin verran sitä tarvitseville eri järjestöissä sekä sosiaali- ja terveystoimessa. Yhteistä koordinoitua ja siitä tiedottamista kannattaa kehittää, jotta ulkoiluapua tarvitsevat pääsevät toiminnan piiriin.

Ohjattuja ulkoiluryhmiä lähelle ikäihmisten asuinpaikkaa olisi tärkeää lisätä, sillä ulkoilun terveysvaikutukset ovat kiistattomat. Ulkoiluryhmiä oli vain yksi vuonna 2016.

Ikäihmisten osallisuutta liikuntatoiminnan kehittämisessä vahvistetaan esimerkiksi liikuntaraatien avulla.

Liikuntaneuvonta tavoitti Terve Kuopio -kioskin kautta kiitettävästi myös ikäihmisiä.

Henkilökohtaisesta liikuntaneuvonnasta hyötyvät erityisesti vähän liikkuvat ikäihmiset. Heitä tulisi aktiivisesti etsiä esimerkiksi järjestöjen kautta, terveydenhoitajan vastaanotoilla tai hyvinvointia edistävillä kotikäynneillä. Myös henkilökohtaisen liikkumissuunnitelman tekoa kannattaa lisätä.

Yhteyshenkilöt:

- Heli Norja, heli.norja@kuopio.fi
Kuopion Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmän puheenjohtaja
- Säde Rytönen sade.rytkonen@kuopio.fi
Kuopion Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmän järjestökoordinaattori
- Minna Säpyskä-Nordberg, minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi
Kuopion Voimaa vanhuuteen -mentori, Ikäinstituutti