

Vuosiseuranta 2017

Suonenjoki

Asukasluku: 7312, 75 vuotta täyttäneitä: 1029 (14,1 %), Lähde: Sotkanet 2016

Suonenjoki valittiin mukaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan vuonna 2016. Ohjelmassa on tällä hetkellä mukana yhteensä 30 kuntaa (kuvio1.) Kolmivuotisen kehittämistyön käynnistyessä kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät tekivät alkukartoituksen iäkkäiden terveystilanteen tilasta. Samoja asioita kysyttiin vuoden 2017 vuosiseurannassa. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kuntanne Voimaa vanhuuteen -työn etenemisestä.

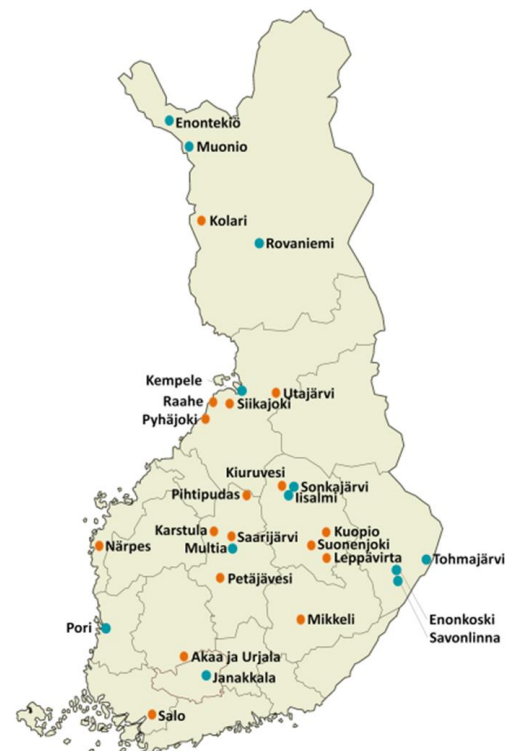
1. Yleistä

- Kunnassa on erityisliikunnan ohjaaja ja iäkkäille soveltuva seniorikuntosali (yksityinen), lähiliikuntapaikka sekä esteettömiä kävelyreittejä.
- Iäkkäille ei ole tarjolla senioriliikuntakortteja, vanhusneuvosto on tehnyt siitä esityksen.
- Kunnassa ei ole tehty asukkaille jaettavaa iäkkäiden liikuntakalenteria, johon on koottu eri järjestäjien liikuntaryhmät.
- Ikäihmisiä on kuultu liikuntaan liittyvissä asioissa kunnan ja järjestöjen yhteistapaamisissa. Kunnassa ei ole vielä järjestetty ikäihmisten liikuntaraatia.

2. Voimaa vanhuuteen -työryhmä

- Työryhmä eli ns. ohjausryhmä kokoontuu noin kerran kuukaudessa tai joka toinen kuukausi. Edustajia on sosiaali- ja terveystoimesta liikuntatoimesta, sivistystoimesta, teknisestä toimesta sekä vanhusneuvoston ja ev.lut. seurakunnan edustajat.
- Lisäksi noin 3-4 x vuodessa kokoontuu laajennettu työryhmä, ns. yhteistyöryhmä, johon osallistuu laajemmin eri järjestöjen ja seurakunnan edustajia.
- Tapahtumissa mukana: Diabetesyhdistys, seurakunta, Latu, Martat. Kaikki Suonenjoen yhdistykset toivotetaan tervetulleiksi Voimaa vanhuuteen -työhön.

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



Kuvio 1. Vuonna 2016 Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valitut kunnat (oranssi) ja vuonna 2017 valitut kunnat (sininen)

3. Ohjattu liikuntatoiminta

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryh-
mät sektoreittain vuonna 2017.

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumis-kyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä oli 40. Osallistujia oli 660 (taulukko1).

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	20	347
Sosiaali- ja terveystoimi	11	119
Sivistystoimi	8	176
Järjestöt	1	18
Yhteensä	40	660

Osallistujista selvä enemmistö (472) oli naisia. Suurin osa osallistujista (517) oli alle 80-vuotiaita.

Uusia ryhmiä perustettiin onnistuneesti

- Kansalaisopistossa käynnistyi senioritanssiryhmä
- Liikuntaa lähelle kotia -ryhmä kirjaston kellarigalleriassa vertaisohjaajan johdolla.
- Starttaa syksyyn -kuntosaliryhmä (2 x/vko) sosiaali- ja terveystoimen ja liikuntatoimen yhteistyönä, tavoitettu oikeaa kohderyhmää.

Muu liikkumisen edistäminen

- kirjastolle hankittu liikuntavälineitä yhdistysten ja yksityishenkilöiden käyttöön lainattavaksi.
- 65- vuotta täyttäneille kuntalaisille jaettiin liukuesteitä jalkineisiin (357 kpl)
- Kunnassa on kehitetty esteettömiä kävelyreittejä rantaraitilla ja keskustassa mm. lisäämällä penkkejä ja niihin on kiinnitetty jumppaohjeita.

4. Ulkoilu

- Iäkkäiden ulkoiluapuna Suomenjoella toimii Ladun paikallisyhdistys ja ViaDia (vapaakirkon diakoniyhdistys). Noin 80 ikäihmistä, pääasiassa palveluasumisen piirissä, sai viikoittaista ulkoiluapua.
- Suomenjoella osallistuttiin myös Vie vanhus ulos -kampanjaan.

5. Liikuntaneuvonta

- Matalan kynnyksen liikuntaneuvonnan vastaanottoa ei kunnassa vielä ole tarjolla.
- Liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset ovat tehneet vierailuja järjestöihin.
 - liikuntainfot ja kannustus Voimaa vanhuuteen -toimintaan yhdistyksessä
 - jumppaohjeita ja Kunnan eväät -kortit on jaettu kaikkiin järjestöjen kokoontumistiloihin ja opastettu niiden käytössä.

6. Koulutus

Suomenjoen edustajat osallistuivat aktiivisesti Voimaa vanhuuteen -ohjelman tarjoamiin maksuttomiin koulutuksiin vuonna 2017.

- Voitas -kouluttajakoulutus, 3 osallistujaa
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, 2 osallistujaa
- Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen, 3 osallistujaa
- Senioritanssin ohjaus 2 osallistujaa
- Voimaa vanhuuteen -verkostopäivät, 2 osallistujaa

Koulutusten myötä tietoa lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun hyödyistä on jaettu laajasti niin ammattilaisille kuin ikäihmisillekin. Osaamista ohjaamiseen ja uusia liikuntaryhmiä on saatu lisää.

7. Tapahtumat, yleisöluennot

- Iloa ja elinvoimaa liikunnasta, Elina Sillanpää Jyväskylän yliopisto (134 osallistujaa)
- Millainen ruokavalio ylläpitää mielen ja kehon terveyttä, Irma Nykänen, Itä-Suomen yliopisto (54 osallistujaa)
- Liikunta- ja harrastemessuilla esitelty Voimaa vanhuuteen -toimintaa.
- Iäkkäiden ulkoilutapahtumia järjestettiin palveluasumisen iäkkäille sekä toritapahtuma valtakunnallisena iäkkäiden ulkoilupäivänä. Mukana järjestelyissä olivat martat, diabetesyhdistys ja seurakunta sekä muita vapaaehtoisia.

8. Voimaa vanhuuteen -työstä tiedottaminen

Suonenjoella Voimaa vanhuuteen -työstä tiedotetaan paikallislehdessä ja kunnan omilla verkkosivuilla. Suonenjoella on oma Voimaa vanhuuteen -facebook-sivu. Eri toimijoille tiedotetaan sähköpostilla kehittämistyöstä ja tapahtumista. Uudesta liikuntaryhmästä tiedotettiin onnistuneesti esitteiden jakamisella lähitalojen postilaatikoihin. Kaupunginhallitukselle raportoidaan säännöllisesti Voimaa vanhuuteen -työn etenemisestä.

9. Voimaa vanhuuteen -työn eteneminen ja kehittämiskohteita

Suonenjoen Voimaa vanhuuteen -työ on edennyt mallikkaasti kunnan eri sektoreiden yhteistyöllä.

Tehoharjoittelujakson käynnistäminen onnistui ja ryhmään saatiin oikeaa kohderyhmää. Lisäksi jatkokoharjoittelun toteutumisesta on huolehdittu. Ryhmän sisältöä ja laatua tulisi vielä kehittää. **Testaaminen tulisi ottaa käyttöön**, jotta ikäihmisille saadaan laadittua yksilöllinen harjoitusohjelma. Samalla toiminnan tulokset auttavat osoittamaan hyödyt iäkkäille.

Kuntaan on koulutettua jo vertaisohjaajia. Toivottavasti **lisää liikuntaryhmiä** saadaan perustettua esimerkiksi järjestöihin.

Kotona asuville, toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille olisi hyvä saada **lisää tukea ulkoiluun ja ohjattuja porukkalenkkejä**.

Iäkkäiden osallisuutta liikuntatoiminnan kehittämisessä voisi lisätä **liikuntaraatien** avulla ja **asiakaspalautetta** kannattaa kerätä liikuntaryhmissä.

Kannustamme lisäämään yksilöllistä, **matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa**, terveytensä kannalta liian vähän liikkuville ikäihmisille sekä rakentamaan toimivan liikuntapalveluketjun.

Yhteistyötä kunnan ja kolmannen sektorin välillä sekä eri järjestöjen kesken voi vielä tiivistää laajentamalla ohjausryhmän kokoonpanoa järjestöedustajilla.

Yhteyshenkilöt:

- Eija Komulainen, sosiaalijohtaja, yhteistyöryhmän pj, eija.komulainen@suonenjoki.fi
- Niina Miilunpohja, vapaa-ajanohjaaja, niina.miilunpalo@suonenjoki.fi
- Johanna Halonen terveystieteiden fysioterapeutti, johanna.halonen@sisasavontk.fi
- Eeva-Liisa Oikarinen, sosiaalitoimen fysioterapeutti, eeva-liisa.oikarinen@suonenjoki.fi
- Ismo Laine, järjestöjen edustaja, vanhusneuvosto ismo.laine@pp2.netsor.fi

- Minna Säpyskä-Nordberg, minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi
Suonenjoen mentori, Ikäinstituutti

