

Alkukartoitus 2016

Suonenjoki

Asukasluku: 7390, 75 vuotta täyttäneitä: 1007, 13,6 %), Lähde: Sotkanet 2015

Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valittiin vuonna 2016 yhteensä 18 kuntaa (kuvio1.) 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 mainittu ikääntyvän väestön hyvinvointisuunnitelmassa vuosille 2015-2017. Valmisteilla on myös kyseisen strategisen asiakirjan uudistaminen.
- Ikäihmisten osallisuutta liikuntaan liittyvissä asioissa on toteutettu kuulemalla vanhusneuvostoa, joka esittänyt mm. seniorikorttia uimahalliin.
- Julkinen sektori tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä:
 - vuosittain toteutetaan yhteisiä tapahtumia.
 - asiantuntijat vierailevat järjestöjen tapahtumissa.
- Iäkkäille ei ole tarjolla senioriliikuntakortteja.
- Kunnassa on erityisliikunnanohjaaja.
- Kunnassa ei ole tehty asukkaille jaettavaa liikuntakalenteria iäkkäiden liikuntatoiminnasta.
- Kunnassa on iäkkäille soveltuva seniorikuntosali, uima-allas, lähiliikuntapaikka ja esteetön kävelyreitti. Terveystoiminnan kuntosali on tarkoitettu vain terveystoiminnan asiakkaille.



Kuvio 1. Vuonna 2016 Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valitut kunnat

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 37 ja niihin osallistui 690 henkilöä vuonna 2016.

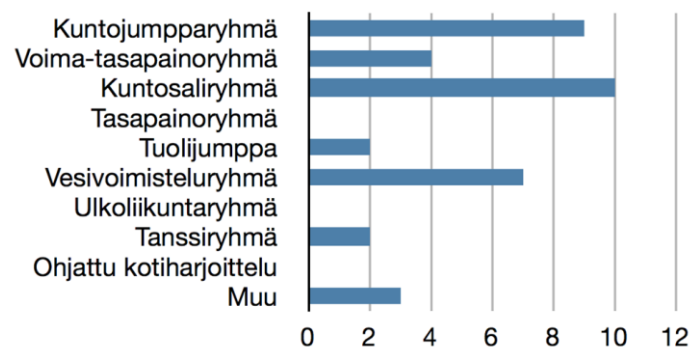
Naisia oli 568 ja miehiä 122. Eniten ohjattuja liikuntaryhmiä järjestivät liikuntatoimi (16 ryhmää) ja sosiaali- ja terveystoimi (10 ryhmää) sekä sivistystoimi (9 ryhmää). Järjestöt järjestivät kaksi ryhmää (Taulukko 1).

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2016

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	16	360
Sosiaali- ja terveystoimi	10	97
Sivistystoimi	9	188
Järjestöt	2	45
Yhteensä	37	690

Suosituinta liikuntaa olivat kuntosaliryhmät (Kuvio 2).

Ohjatut liikuntaryhmät olivat enimmäkseen jatkuvia (24 ryhmää). Määräaikaista oli 13 ryhmää. Ryhmät kokoontuivat yleensä kerran viikossa (33 ryhmää), neljä ryhmää kokoontui kaksi kertaa viikossa. Suosituin harjoituskertojen kesto oli 45 minuuttia (17 ryhmää). Muut harjoitusryhmien kestot olivat 30 minuuttia (7 ryhmää), 60 minuuttia (6 ryhmää), 75 minuuttia (5 ryhmää) ja 90 minuuttia (2 ryhmää).



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2016

Liikuntatoiminnan laatu (37 ryhmässä)

- Liikkumiskykyä testattiin kolmessa ohjatussa liikuntaryhmässä.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia tehtiin neljässä ryhmässä.
- Ravitsemustietoa annettiin 10 ryhmässä.
- Kolmannes ryhmistä oli asiakkaille maksuttomia (11 ryhmää).
- Kuljetus järjestettiin viiteen päiväkeskuksen ryhmään.
- Jatkoharjoitteluun ohjattiin 12 ryhmässä.
- Asiakaspalautetta kerättiin 24 ryhmässä.
- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat pääsääntöisesti liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia (35 ryhmää). Kahdessa ryhmässä oli vetäjänä vertaisohjaaja.
- Kunnassa ei ole iäkkäiden terveysliikunnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkostoa. Vertais- ja vapaaehtoisharjoittelu arvioidaan olevan neljä henkilöä järjestöjen ryhmässä.

3. Ulkoilu

Ulkoiluapu

Kunnassa Suomenjoen Latu ry koordinoi iäkkäiden avustettua ulkoilua. Yhdistyksen vastuhenkilö koordinoi ulkoiluystäviä kunnan ja yksityisten palveluasumisyksikköjen kanssa. Ulkoilutoimintaa ei ole suunnattu kotihoidon asiakkaille tai muille kotona asuville. Ulkoiluavustajia oli 52. Viikoittaista ulkoiluapua sai 65 kohderyhmän iäkästä.

Ulkoliikuntaryhmät

Kunnassa ei järjestetty ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä vuonna 2016.

4. Liikuntaneuvonta

Kunnassa ei järjestetty iäkkäiden liikuntaneuvontaa vuonna 2016.

5. Koulutus

Kunnassa ei järjestetty iäkkäiden terveystoimintaan liittyvää koulutusta vuonna 2016.

6. Iäkkäiden terveystoiminnasta tiedottaminen

Jokainen tiedottaa itsenäisesti omista ryhmistään parhaaksi katsomallaan tavalla. Yhteistä työnjakoa ei ole tehty. Paikallislehdessä on liite kansalaisopiston kurssitarjonnasta ja nettisivut. Terveystoimen ryhmätoimintaan tullaan lääkärin läheteellä. Liikuntatoimi tiedottaa paikallislehdessä ja uimahallin ilmoitustauluilla. Eläkeläisjärjestöt omissa tapaamisissaan ja niistä on myös tietoa paikallislehden seurapalstalla. Yksityinen toimija tiedottaa verkkosivuillaan. Kaikkien toimijoiden yhteistä esitettä/liikuntakalenteria iäkkäille suunnatusta terveystoiminnasta ei ole tarjolla.

7. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Suonenjoella on jo kohtalaisen paljon liikuntaryhmiä ikäihmisten määrään suhteutettuna, pääosin sosiaali- ja terveystoimen järjestämänä. Myös kansalaisopistolla on tarjolla iäkkäiden liikuntaryhmiä. Tarjontaa olisi hyvä lisätä erityisesti järjestöihin kouluttamalla vertaisia ja vapaaehtoisia ryhmien ohjaajiksi. Kannattaa hyödyntää Ikäinstituutin kouluttajakoulutukset, jotta paikkakunnalle saadaan lisää kouluttajia.

Kuntosaliharjoittelu on tehokkain tapa lihasvoiman lisäämiseen. Suonenjoella toimii jo 10 kuntosaliryhmää, mikä on hyvä suuntaus. Kuntosaliharjoittelu voidaan toteuttaa 2-3 kuukauden mittaisilla intensiivijaksoilla, joissa harjoitellaan kahdesti viikossa. Jakson jälkeen osallistujat ohjataan jatkoharjoitteluun muihin ryhmiin esim. järjestöihin. Hyviä tuloksia voidaan saada myös kerran viikossa kokoontuvissa ryhmissä, mikäli harjoittelu on säännöllistä ja nousujohteista.

Ikäihmisten liikkumiskyvyn testaamista tulisi lisätä. On myös tärkeää, että testituloksia hyödynnetään tekemällä osallistujille henkilökohtainen harjoitusohjelma.

Asiakaspalautetta kerätään jo yli puolessa ryhmistä. On tärkeää, että palautetta hyödynnetään toiminnan suunnittelussa. Ikäihmisten osallisuutta liikuntatoiminnan kehittämisessä voidaan lisätä myös liikuntaraatien avulla.

Ulkoilutoimintaa saadaan lisättyä kouluttamalla ulkoiluystäviä henkilökohtaiseksi avuksi ja ulkoiluryhmien vetäjiksi kotona asuville kohderyhmän ikäihmisille. Ulkoiluryhmät voivat olla esim. porukkalenkkejä tai voima-tasapainoryhmiä lähiliikuntapaikassa.

Kunnassa ei ole tarjolla liikuntaneuvonnan vastaanottoa. Järjestövierailuilla voidaan tavoittaa useita ikäihmisiä. Lisäksi ikäihmisille tulisi tehdä henkilökohtainen liikkumissuunnitelma, jota seurataan ja päivitetään. Näin mahdollisimman moni ikäihminen saa tukea liikunnan aloittamiseen tai lisäämiseen.

Liikuntakalenteri, johon on koottu kaikkien tahojen järjestämä ikäihmisten liikuntatoiminta, helpottaa liikunnan puheeksi ottamista ja liikuntatoimintaan ohjaamista.

Yhteyshenkilöt:

- Arja Eeva, vanhuspalvelupäällikkö, arja.eeva@suonenjoki.fi
Yhteistyöryhmän puheenjohtaja
- Niina Miilunpohja, vapaa-ajanohjaaja, niina.miilunpalo@suonenjoki.fi
Yhteistyöryhmän liikuntatoimen koordinaattori
- Johanna Halonen terveyskeskuksen fysioterapeutti, johanna.halonen@sisasavontk.fi
Yhteistyöryhmän terveystoimen koordinaattori
- Minna Säpyskä-Nordberg, minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi
Suonenjoen mentori, Ikäinstituutti