

# Alkukartoitus 2017

## Enonkoski

Asukasluku: 1 453, 75 vuotta täyttäneitä: 240 (16,5 %). Lähde: Sotkanet 2016

Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valittiin vuonna 2017 yhteensä 12 kuntaa (kuvio1.) Kolmivuotisen kehittämistyön käynnistyessä kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät kartoittivat iäkkäiden terveysliikunnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa kunnissaan vuonna 2017. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kuntanne alkukartoituksesta.

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

### 1. Yleistä

- Iäkkäiden terveysliikuntaa ei ole mainittu kuntanne strategisissa asiakirjoissa.
- Ikäihmisiä ei ole kuultu liikuntatoiminnan kehittämisessä.
- Julkinen sektori tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä tarjoamalla maksuttomia tiloja.
- Kuntalaisten uimahallikäyntejä tuetaan maksamalla osa (1,80-2,00€) pääsylipusta Tanhuvaaran Sport Spa ja Pikkusaimaan uimahalleihin. Kunta kustantaa kerran kuussa järjestettävän vesijumpan Tanhuvaaran Sport Spassa.
- Kunnassa on iäkkäille soveltuva seniorikuntosali ja lähiliikuntapaikka.
- Iäkkäille ei ole tarjolla senioriliikuntakortteja. Kuntosalin käyttö maksaa 20€/vuosi. Vuonna 2017 omatoimiharjoiteluun kuntosalin avaimen hankki 11 yli 75-vuotiasta.



**Kuvio 1.** Vuonna 2017 Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valitut kunnat.

## 2. Ohjattu liikuntatoiminta

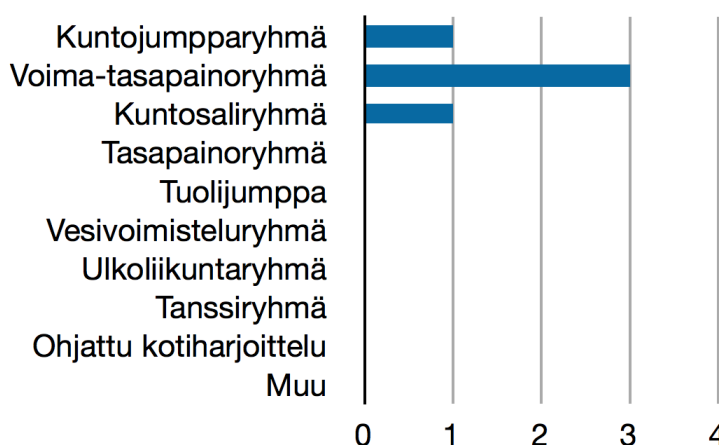
Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin viisi ja niihin osallistui 65 henkilöä (taulukko 1).

Osallistujista 41 oli naisia ja 24 miestä. Sosiaali- ja terveystoimi järjesti kolme voima- ja tasapainoryhmää ja liikuntatoimi kuntojumppa- ja kuntosaliryhmät. (kuvio 2).

Kaikki liikuntaryhmät olivat jatkuvia ja kokoontuivat kerran viikossa. Harjoituksen kesto oli 60 minuuttia.

**Taulukko 1.** Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettujen liikuntaryhmien sektoreittain vuonna 2017.

	Ryhmiä	Osallistujia
<b>Sosiaali- ja terveystoimi</b>	3	32
<b>Liikuntatoimi</b>	2	33
<b>Yhteensä</b>	5	65



**Kuvio 2.** Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2017.

### Liikuntatoiminnan laatu (5 ryhmässä)

- Liikkumiskykyä ei testattu.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ei tehty.
- Ravitsemustietoa annettiin kolmessa ryhmässä.
- Maksuttomia ryhmiä oli neljä.
- Kuljetusta ryhmiin ei järjestetty.
- Jatkoharjoitteluun ohjattiin kolmesta ryhmästä.
- Asiakaspalautetta ei kerätty.
- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia.
- Kunnassa on terveystoiminnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkostoa, jota ei koordinoita keskitetysti. Pienen kunnan etuna on, että yhdistykset tietävät toistensa toiminnasta.

### 3. Ulkoilu

#### Ulkoiluapu

Kunnassa ei ole tarjolla ulkoiluapua kotona asuville iäkkäille. Eläkeliiton jäsenet ulkoilevat keran viikossa palvelutalon asukkaiden kanssa.

#### Ulkoliikuntaryhmät

Kunnassa ei järjestetty ulkoliikuntaryhmiä vuonna 2017.

### 4. Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvontaa annettiin Sosterin senioripysäkillä sekä 80 vuotta täyttävälle tehdyillä hyvinvointia edistävillä kotikäynneillä. Kotikäynneillä liikuntaneuvontaa sai yhdeksän henkilöä.

Suunnitelmaa iäkkäiden löytämiseksi liikuntatoiminnan pariin ei ole vielä tehty.

### 5. Koulutus

Iäkkäiden terveystoimintaan liittyviä koulutuksia ei järjestetty vuonna 2017. Sosterin kuntoutustyöntekijöille järjestettiin koulutusaamupäivä iäkkäiden ravitsemusasioihin liittyen. Koulutukseen osallistui Enonkoskelta kaksi henkilöä.

### 6. Iäkkäiden terveystoiminnasta tiedottaminen

Liikuntatoimi tiedottaa toiminnastaan ilmoitustauluilla, kunnan kotisivuilla ja Facebookissa. Tiedotuksen on havaittu toimivan tehokkaasti mm. eläkeläisjärjestöjen kautta.

Sosterin järjestämiin liikuntaryhmiin tullaan ammattilaisen suosittelemana. Ryhmiä ei mainosteta, koska ryhmät eivät ole avoimia kaikille kuntalaisille.

Kunnassa ei ole asukkaille jaettavaa liikuntakalenteria iäkkäiden liikuntatoiminnasta.

## 7. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Enonkoskella on hyvät lähtökohdat ikäihmisten liikunnan kehittämiseksi. **Yhteistyötä** eri tahojen kanssa kannattaa vielä tiivistää, jotta liikuntatoimintaa saadaan järjestettyä myös toimintakyvyltään heikentyneille kotona asuville iäkkäille. Kuntalaisille liikunnan merkityksestä voidaan viestiä esim. paikallislehden tai yleisötapatumien kautta.

Enonkoskella on seniorikuntosali ja iäkkäiden kuntosaliryhmiä. Kuntosaliharjoittelu on tehokkain tapa myös kaikista iäkkäimpien lihasvoiman lisäämiseen. Liikkumiskyvyn parantamiseksi tulisi voimaa ja tasapainoa harjoitella kahdesti viikossa. Tällä hetkellä liikuntaryhmät kokoontuvat vain kerran viikossa. Hyödyntämällä Ikäinstituutin tarjoamat kouluttajakoulutukset, voidaan vertaisia ja vapaaehtoisia kouluttaa ryhmien ohjaajiksi. Näin kokoontumisia voidaan järjestää useammin ja perustaa uusia ryhmiä.

Avoimien kuntosaliryhmien rinnalle tulisi kehittää intensiivisiä 2-3- kuukauden mittaisia **tehoharjoittelujaksoja**, joissa harjoitellaan kahdesti viikossa. Jakson jälkeen osallistujat ohjataan jatkoharjoitteluun muihin ryhmiin esim. järjestöihin. Toimintamallista on saatu hyviä tuloksia muissa kunnissa.

Ikäihmisten liikkumiskykyä ei testattu liikuntaryhmissä. Testaaminen motivoi harjoittelemaan sekä antaa välineitä henkilökohtaisen harjoitusohjelman laatimiseen. Ryhmissä ei myöskään kerätty asiakaspalautetta. Toiminnan kehittämiseksi on tärkeä kysyä osallistujien mielipiteitä järjestetystä toiminnasta. Ikäihmisten osallisuutta liikuntatoiminnan kehittämisessä voidaan lisätä myös **liikuntaraatien** avulla. Näin kuullaan myös niiden iäkkäiden toiveita, jotka eivät ole järjestettyyn toimintaan osallistuneet.

Kunnassa on jo mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa Sosterin senioripysäkillä sekä 80 vuotta täyttävälle tehtävillä kotikäynneillä. Liikuntaneuvontaa tulisi olla tarjolla siellä, missä ikäihmiset liikkuvat. **Liikuntakalenteri**, johon on koottu kaikkien tahojen järjestämä ikäihmisten liikuntatoiminta, helpottaa liikunnan puheeksi ottamista ja liikuntatoimintaan ohjaamista.

**Ulkoilutoimintaa** saadaan lisättyä kouluttamalla vapaaehtoisia ulkoiluystäviä henkilökohtaiseksi avuksi ja ulkoiluryhmien vetäjiksi. Ulkoiluryhmät voivat olla esim. porukkalenkkejä tai voima-tasapainoryhmiä lähiliikuntapaikassa. Yhdessä ulkoilu virkistää mieltä ja kehittää sekä lihasvoimaa että tasapainoa.

### Yhteyshenkilöt:

- Tuula Lehtosalo, Sosterin kliininen asiantuntija fysioterapeutti, [tuula.lehtosalo@sosteri.fi](mailto:tuula.lehtosalo@sosteri.fi)
- Jonna Immonen, liikunnanohjaaja, [jonna.immonen@enonkoski.fi](mailto:jonna.immonen@enonkoski.fi)
- Eveliina Hovinen, Enonkosken mentori, Ikäinstituutti, [eveliina.hovinen@ikainstituutti.fi](mailto:eveliina.hovinen@ikainstituutti.fi)

