

## Alkukartoitus 2017 lisalmi

Asukasluku: 21 767, 75 vuotta täyttäneitä 2279 (10,5 %). 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 on mainittu kaupungin ikään-tyvän väestön hyvinvointisuunnitelmassa. Lisäksi valmistellaan laaja hyvinvointikertomus strategisissa asiakirjoissa.
- Ikäihmisten mielipiteitä on kuultu kaavoituksen; liikku- misympäristö, lähiliikuntapaikat yhteydessä.
- Julkinen sektori tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoi- mintaa edullisemmilla tilavuokrilla.
- Senioriliikuntakortteja on tarjolla 65 vuotta täyttäneille. Se oikeuttaa uimahallin sisäänkäyntiin ennen klo 16, se- niorikuntosalin käyttöön sekä ohjatun liikunnan ohja- usmaksun. Kortti maksoi 72€/puoli vuotta (40€ vuonna 2018).
- Palvelukodissa on seniorikuntosali, kaupungilla kuntosa- li ja uimahalli sekä lähiliikuntapaikka.
- Kunnassa ei ole erillistä iäkkäiden liikuntakalenteria, mutta käytössä on ohjatun liikunnan kalenteri verkossa, johon on koottu kaupungin sekä järjestöjen liikuntaryh- mät. Kansalaisopiston ryhmät ovat kulttuurikeskuksen ohjelmaoppaassa.



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

## 2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltä heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 14 ja niihin osallistui 306 henkilöä. Ryhmät olivat ns. matalan kynnyksen ryhmiä ja myös liikuntarajoitteisille tarkoitettuja.

Naisia oli 184 ja miehiä 122. Liikuntatoimi järjesti eniten ryhmiä (7kpl). Lisäksi taloyhtiö järjesti oman liikuntaryhmän (kohta Muu), Sosiaali- ja terveystoimessa kotikuntoutuksella ei ole ohjattua liikuntatoimintaa. Kuntoutuspalveluiden tai fysioterapian ryhmistä ei ole saatavilla tietoa. (taulukko 1).

Suosituinta ohjattua liikuntaa oli kuntojumparyhmä (kuvio 2).

Liikuntaryhmät olivat yleensä lukukauden tai lukuvuoden mittaisia. Pääosin ryhmät koontuivat kerran viikossa. Yksi ryhmä oli kahdesti viikossa ja yksi kolme kertaa viikossa. Yleisin ryhmän kesto oli 45 tai 60 min. Yksi ryhmä oli 10 min pituinen tuolijumparyhmä.

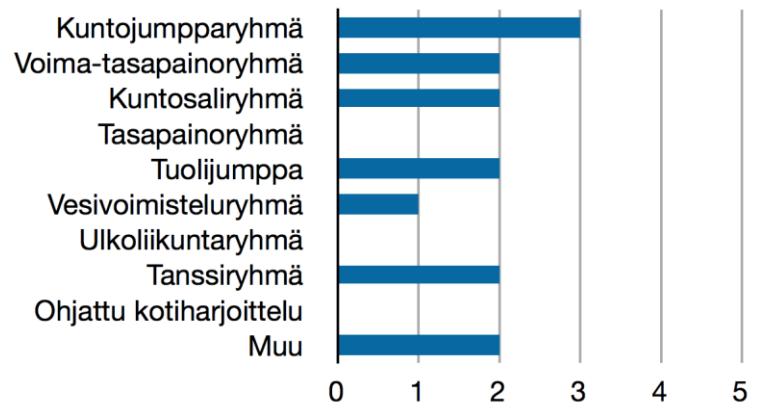
### Liikuntatoiminnan laatu (14 ryhmässä)

- Liikkumiskykyä ei testattu.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ei tehty.
- Ravitsemustietoa annettiin neljässä ryhmässä.
- Maksuttomia ryhmiä oli 7/14, järjestöjen ryhmät
- Kuljetus järjestettiin yhteen ryhmään.
- Jatkoarjoitteluun ohjattiin kuudessa ryhmässä.
- Asiakaspalautetta kerättiin yhdessä järjestön ryhmässä.
- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat useimmin (7) liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia, vertaisohjaajan ryhmiä oli kuusi.

Kunnassa ei ole on terveysliikunnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkostoa, mutta eri järjestöissä toimii arviolta 10 vertaisohjaajaa.

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

|                 | Ryhmiä    | Osallistujia |
|-----------------|-----------|--------------|
| Liikuntatoimi   | 7         | 187          |
| Järjestöt       | 6         | 112          |
| Muu             | 1         | 7            |
| <b>Yhteensä</b> | <b>14</b> | <b>306</b>   |



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

### 3. Ulkoilu

#### Ulkoiluapu

Kunnassa ei ole tarjolla säännöllistä ulkoiluapua kotona asuville iäkkäille. Opiskelijoiden järjestämien tapahtumien ja kampanjoiden yhteydessä vapaaehtoiset ovat iäkkäiden ulkoiluapuna.

#### Ulkoliikuntaryhmät

Kunnassa ei järjestetty ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä vuonna 2017.

### 4. Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvontavastaanottoa ikäihmisille ei ole tarjolla.

### 5. Koulutus

Iäkkäiden terveysliikuntaan liittyviä koulutuksia ei järjestetty vuonna 2017.

### 6. Iäkkäiden terveysliikunnasta tiedottaminen

Eri sektorit tiedottavat omia kanavia pitkin.

### 7. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

**Kuntosaliryhmiä iäkkäille tulisi lisätä**, sillä tavoitteellinen, nousujohtainen harjoittelu kahdesti viikossa on tehokkain tapa lisätä lihasvoimaa.

**Liikkumiskyvyn testaamista** suositellaan yksilöllisen, tavoitteellisen harjoitusohjelman laatimiseksi ja tulosten arvioimiseksi.

**Asiakaspalautteen** kerääminen kannattaa ottaa tavaksi kaikissa ryhmissä.

Ikäihmisten osallisuutta liikuntatoiminnan kehittämisessä voidaan lisätä **liikuntaraadeissa**.

**Iäkkäiden ohjattua ulkoilua** saadaan lisättyä kouluttamalla ulkoiluystäviä henkilökohtaiseksi avuksi ja ulkoiluryhmien vetäjiksi. Ulkoiluryhmät voivat olla esim. porukkalenkkejä tai voima-tasapainoryhmiä lähiliikuntapaikassa.

Ikäihmisille tulisi järjestää **matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa** siellä missä ikäihmiset liikkuvat, esimerkiksi terveyskeskuksessa tai kauppapaikoissa. Näin mahdollisimman moni ikäihminen saa tukea liikunnan aloittamiseen tai lisäämiseen.

#### Yhteyshenkilöt:

- Pekka Partanen, kulttuuri- ja vapaa-aikajohtaja, yhteistyöryhmän pj.  
[pekka.partanen@iisalmi.fi](mailto:pekka.partanen@iisalmi.fi)
- Juho Ruotsalainen, liikunnanohjaaja  
[juho.ruotsalainen@iisalmi.fi](mailto:juho.ruotsalainen@iisalmi.fi)
- Minna Säpyskä-Nordberg, suunnittelija, Ikäinstituutti  
[minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi](mailto:minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi)

