

# Alkukartoitus 2017

## Kempele

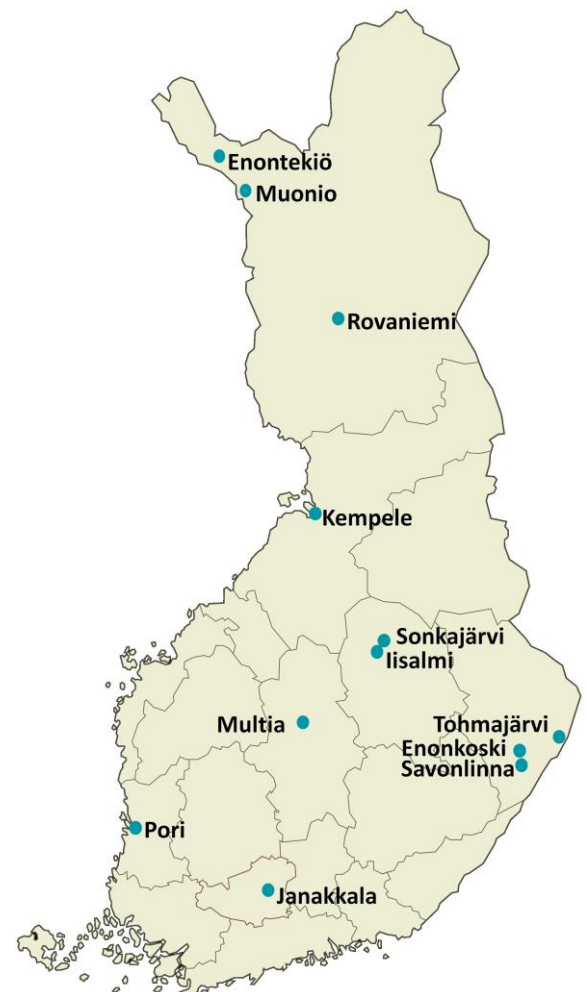
Asukasluku: 17 297, 75 vuotta täyttäneitä: 965 (5,6%). Lähde: Sotkanet 2016

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

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

### 1. Yleistä

- Iäkkäiden terveysliikuntaa toteutetaan aktiivisesti kunnan eri palveluissa.
- Kempele Akatemiassa on toteutettu laaja kuntalaiskysely. Lisäksi Kempele-opisto kerää palautetta ryhmistä omalla kyselyllään.
- Kunta tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä tapaamalla säännöllisesti järjestöjä. Lisäksi toimintaa tuetaan toiminta-avustuksilla.
- Kunnassa on erityisliikunnan koordinaattori, joka ohjaa erityisliikunnan ryhmiä myös ikäihmisille.
- Iäkkäille on tarjolla seniorikortti, joka maksaa 50 € vuodessa. Kortti oikeuttaa omaehtoiseen vesiliikuntaan, yleisiin vesivoimisteluihin sekä Kempelehallin kuntosalin käyttöön arkipäivisin koulujen toimintatilat. Lisäksi kortilla saa alennuksen liikuntakeskus Zempin kuukausijäsenyydestä ja oikeuttaa käyttämään Zempin kuntosalia rajattuna aikana.
- Kempeleen liikunnan olosuhteet ovat erittäin hyvät. Palveluita hyödyntävät myös lähikunnat.
- Terveyskeskuksen kuntosali on esteetön ja sitä hyödynnetään erityisliikunnan ja terveyskeskuksen omissa ryhmissä.
- Lähiliikuntapaikoissa on huomioitu ikäihmisten tarpeet.



## 2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille ikäihmisille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 22 ja niihin osallistui 315 henkilöä. Naisia oli 212 ja miehiä 103.

Terveyskeskuksen fysioterapia järjesti eniten ryhmiä (8). Muita järjestäjiä olivat Rantalakeuden Eläkkeensaajat, liikuntapalvelut sekä Kempele-opisto. (Taulukko 1.) Eniten järjestettiin kuntosaliryhmiä sekä voima- ja tasapainoryhmiä (kuvio 2).

Liikuntaryhmistä 14 oli määräaikaisia ja kahdeksan oli jatkuvia. Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa. Veteraanien ryhmä kokoontui kahdesti viikossa.

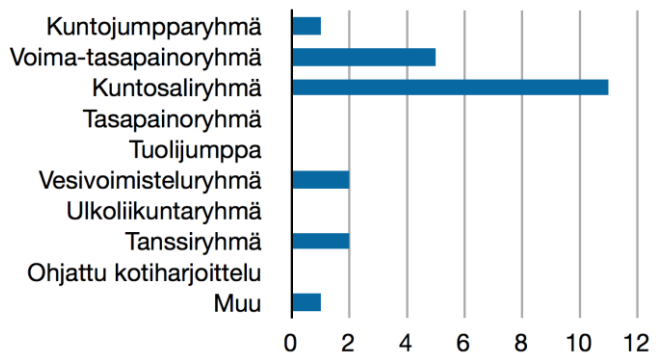
Ikäihmisten liikunnan järjestämisessä tehdään laaja-alaista yhteistyötä kunnan eri palvelujen ja järjestöjen kanssa. Tarjonta ja kohderyhmät on suunniteltu yhdessä niin että palvelut tukevat toinen toisiaan. Osallistujia ohjataan tarvittaessa myös ryhmästä toiseen ja oma-toimiseen harjoitteluun.

### Liikuntatoiminnan laatu (22 ryhmässä)

- Liikkumiskykyä on testattu osissa ryhmistä.
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma ja ravitsemustietoa annetaan osissa ryhmistä.
- Maksuttomia ryhmiä oli 16.
- Kuljetus järjestettiin 12 ryhmään kunnan palveluliikenteen kautta. Kuljetus oli asiakkaalle maksullinen.
- Jatkoarjoitteluun ohjattiin 12 ryhmässä.
- Asiakaspalautetta kerättiin 12 ryhmässä.
- Liikuntaryhmien ohjaajissa on sekä liikunnan että kuntoutuksen ammattilaisia.
- Neljässä ryhmässä ohjaajana oli vertaisohjaaja. Kunnasta puuttuu tällä hetkellä koordinoitu vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkosto.

**Taulukko 1.** Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2017

	Ryhmiä	Osallistujia
Sosiaali- ja terveystoimi	8	79
Järjestöt	5	100
Liikuntatoimi	5	70
Sivistystoimi	4	66
<b>Yhteensä</b>	<b>22</b>	<b>315</b>



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

### 3. Ulkoilu

#### Ulkoiluapu

Kunnassa on tarjolla ulkoiluapua kotona asuville iäkkäille. Ulkoiluapua tarjoavat esimerkiksi eläkeläisjärjestöt sekä seurakunnan vapaaehtoiset. Kunnanvaltuutetut toteuttivat tempauksina vanhusten ulkoiluttamista ”Vie vanhus ulos” –kampanjan aikana.

#### Ulkoliikuntaryhmät

Kotiseutumuseon pihapiirissä järjestetään ulkoliikuntaryhmiä ikäihmisille kesäisin.

### 4. Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvontaa annettiin kunnan palveluissa Inbody-mittausten yhteydessä ja liikuntaryhmissä. Myös Rantalakeuden Eläkkeensaajat tarjosi liikuntaneuvontaa. Liikuntaneuvontaa sai vuoden aikana yhteensä 203 henkilöä, joista 123 oli naisia ja 80 miehiä. Viikoittaisen liikuntaneuvonnan suunnittelu aloitettiin yhteistyössä liikuntapalveluiden ja terveyskeskuksen kanssa syksyllä 2017. Toiminta käynnistyy keväällä 2018.

### 5. Koulutus

Vuonna 2017 Kempeleessä järjestettiin iäkkäiden terveysliikuntaan liittyvää koulutusta. Rantalakeuden eläkkeensaajat järjestivät senioritanssikoulutuksen sekä liikunnanohjauskoulutuksen, joihin osallistui yhteensä 27 vertaisohjaaja, iäkästä tai muita asiasta kiinnostunutta.

### 6. Iäkkäiden terveysliikunnasta tiedottaminen

Liikuntatoiminnasta tiedotetaan kunnan verkkosivuilla, kuntatiedotteessa sekä sosiaalisessa mediassa. Toimintoja mainostetaan myös infotauluilla, esitteillä ja julisteilla kunnan toimipisteissä. Lisäksi järjestöille lähetetään tietoa toiminnoista sähköpostitse.

## 7. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Kempeleessä on hyvät lähtökohdat ikäihmisten liikunnan kehittämiseksi. Ikäihmisten ryhmiä järjestävät: terveyskeskus, liikuntapalvelut, Rantalakeuden Eläkkeensaajat ja Kempele-opisto. Hankkeen aikana kannustetaan järjestöjä aktiivisemmin mukaan ohjaamaan ikäihmisten liikuntaa. Tähän pyritään esimerkiksi kouluttamalla vertaisia ja vapaaehtoisia ryhmien ohjaajiksi sekä ottamalla puheeksi ikäihmisten liikunta järjestötapaamisissa.

Kuntosaliharjoittelu on tehokkain tapa lihasvoiman lisäämiseen ja Kempeleessä tähän on mahdollisuus useassa ryhmässä. Jatkossa olisi hyvä olla tarjolla myös 2-3 kuukauden mittaisia tehoharjoittelujaksoja, joissa harjoitellaan kahdesti viikossa. Osallistujiksi kannattaa valita henkilöitä, joiden liikkumiskyky on jo heikentynyt. Jakson jälkeen osallistujat ohjataan jatkoharjoitteluun muihin ryhmiin.

Liikkumiskyvyn testejä olisi hyvä tehdä ryhmissä jatkossa systemaattisemmin, laatia henkilökohtaisia harjoitusohjelmia, seurata harjoittelun vaikutuksia sekä jakaa ravitsemustietoa asiakkaille tehokkaammin. Ikäihmisten osallisuutta liikuntatoiminnan kehittämisessä voidaan lisätä liikuntaraatien avulla.

Ulkoilutoimintaa saadaan lisättyä kouluttamalla ulkoiluystäviä. Tärkeää on myös koordinoita toimintaa, jotta ulkoiluapua kaipaavat henkilöt ja ulkoiluystävät saadaan yhteen. Ulkoiluystävät voivat toimia myös erilaisten ulkoiluryhmien vetäjinä.

Aikaisemmin kunnassa oli mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa kausiluonteisesti Inbody-mittausten yhteydessä. Helmikuussa 2018 on alkanut viikoittainen liikuntaneuvonta liikuntapalveluiden järjestämänä. Liikuntaneuvontaan ohjaututaan lääkärin, hoitajan tai fysioterapeutin läheteellä.

### Yhteyshenkilöt:

- Katja Vähäkuopus, liikuntapalveluiden päällikkö, [katja.vahakuopus@kempele.fi](mailto:katja.vahakuopus@kempele.fi)
- Raija Inkala, kotihoidon johtaja, [raija.inkala@kempele.fi](mailto:raija.inkala@kempele.fi)
- Merja Hillilä, Kempele-opiston rehtori, [merja.hillila@kempele.fi](mailto:merja.hillila@kempele.fi)
- Juha Vuoti, erityisliikunnan koordinaattori, [juha.vuoti@kempele.fi](mailto:juha.vuoti@kempele.fi)
- Heli Starck, Kempeleen mentori, Ikäinstituutti, [heli.starck@ikainstituutti.fi](mailto:heli.starck@ikainstituutti.fi)

