

Alkukartoitus 2017

Multia

Asukasluku: 1644, 75 -vuotta täyttäneitä 17,4 %: Lähde: Sotkanet 2016

Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valittiin vuonna 2017 yhteensä 12 kuntaa (kuviot 1)
Kolmivuotisen kehittämistyön käynnistyessä kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät kartoittivat iäkkäiden terveystoiminnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa kunnissaan vuonna 2017. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kuntanne alkukartoituksesta.

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

1. Yleistä

- Iäkkäiden terveystoiminta on mainittu kuntanne ikäpoliittisessa ohjelmassa 2015 - 2019. Terveystoiminta on tulososa osaksi uutta kuntastrategiaa, mikä tullaan päivittämään vuoden 2018 alussa.
- Multialla on tehty ikääntyneiden erityisliikuntasuunnitelma Poukaman palvelukeskuksen toiminnasta sekä erityisliikunta on nostettu esille Kunnan liikuntasuunnitelmassa 2013-.
- Kunnassa ei ole kuultu ikäihmisiä liikuntaan liittyvien asioiden kehittämisessä.
- Multia tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä tarjoamalla maksuttomia liikuntatiloja sekä myöntämällä avustuksia.
- Kunnassa on erityisliikunnanohjaaja, jonka resurssit on jaettu Petäjäveden, Multian ja Keuruun kesken. Liikuntaryhmiin on mahdollista osallistua yli kuntarajojen.
- Multialla on iäkkäille soveltuva lähiliikuntapaikka, mutta ei seniorikuntosalia.
- Multialla ei ole ikäihmisille suunnattua senioriliikuntakorttia eikä ikääntyneille jaettavaa liikuntakalenteria.



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 seitsemän (7) ja niihin osallistui yhteensä 165 henkilöä vuonna 2017.

Ryhmissä naisten osuus oli korkein, noin 60 % ja miesten 40 %. Liikuntatoimella oli eniten kohde-ryhmälle sopivia liikuntaryhmiä (3), kansalaisopistolla oli kaksi ja järjestöillä sekä seurakunnalla oli molemmilla yksi ryhmä. (Taulukko 1)

Kaikki ohjatut liikuntaryhmät olivat jatkuvia (7 ryhmää). Ryhmät kokoontuivat yleensä kerran viikossa (6 ryhmää), tuolijumpparyhmä harvemmin. Harjoituskertojen kestot olivat pääsääntöisesti 60 minuuttia (5 ryhmää). Tuolijumpparyhmät olivat 45 minuuttia ja puolituntia. Suosituin ohjatun liikunnan muoto oli kuntosaliharjoittelu (3 ryhmää). (Kuvio 2)

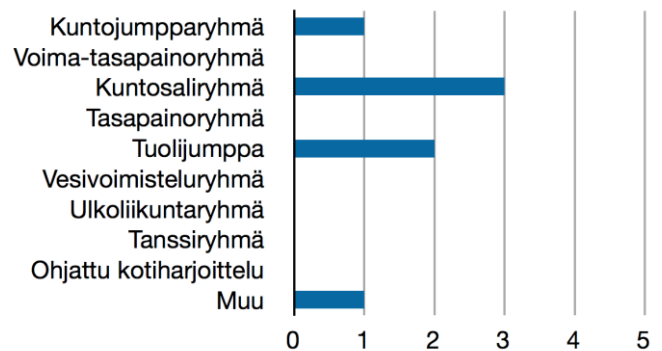
Näiden ryhmien lisäksi kunnan kohderyhmän iäkkäillä on mahdollisuus osallistua Keuruun ja Petäjäveden erityisliikuntatoimintaan. Esimerkiksi Keuruulla on kerran viikossa erityisliikunnan vesijumppa, mikä on suunnattu Multian ja Petäjäveden kuntalaisille.

2.1 Liikuntatoiminnan laatu (7 ryhmää)

- Liikkumiskykyä testattiin yhdessä (1) liikuntaryhmässä.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ei tehty.
- Ravitsemustietoa annettiin kolmessa (3) ryhmässä.
- Asiakaspalautetta kerättiin yhdessä (1) ryhmässä.
- Jatkoharjoitteluun ei ohjattu mistään ryhmästä.
- Pääsääntöisesti toiminta oli asiakkaille maksutonta (6 ryhmää).
- Kunta järjesti kuljetuksen kolmeen (3) ryhmään ja yhteen (1) ryhmistä kuljetus hoidettiin tarvittaessa ryhmäläisten kimpakyydeillä.
- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat useimmin liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia (6).
- Multialla ei ole koordinoitua vertais- ja vapaaehtoistoiminnan verkostoa. Ryhmissä kuitenkin toimii muutamia vapaaehtoisia ohjaajia.

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2017

	Ryhmä	Osallistujia
Liikuntatoimi	3	42
Kansalaisopisto	2	57
Järjestöt	1	16
Muu (seurakunta)	1	50
Yhteensä	7	165



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille suunnattu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2017

3. Ulkoilu

Kunnassa ei ole koordinoitua ulkoiluystävällisyyttä.

3.1 Ulkoliikuntaryhmät

Kunnassa ei ole järjestetty ulkoliikuntaryhmiä vuonna 2017 (Kuvio2).

4. Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvontaa järjestetään pääsääntöisesti ryhmätoimintojen yhteydessä. Tarvittaessa on mahdollisuus saada henkilökohtaista neuvontaa kuntosalilla. Arviolta 46 asiakasta on saanut liikuntaneuvontaa vuonna 2017.

Liikuntaneuvontaa antoi liikunnanohjaaja.

5. Koulutus

Kunnassa ei järjestetty ikääntyneiden terveysliikuntaan liittyviä koulutuksia vuonna 2017.

6. Iäkkäiden terveysliikunnasta tiedottaminen

Kunnassa ei ole sovittu yhteisiä toimintatapoja liittyen ikääntyneiden terveysliikunnasta tiedottamiseen, vaan jokainen taho vastaa ja toteuttaa tiedottamisen itsenäisesti. Kunnassa olevista tapahtumista tiedotetaan myös ilmoitustauluilla, kunnan Internet-sivujen tapahtumakalenterissa sekä ”puskaradion” avulla.

Voimaa vanhuuteen liittyvästä liikuntatoiminnasta on lähetetty henkilökohtaiset kutsukirjeet kaikille 75- vuotta täyttäneille kuntalaisille syksyllä 2017.

7. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Multia on väestömäärältään suhteellisen pieni kunta, mutta toisaalta 75 -vuotta täyttäneiden osuus on suuri (17,4 %). Monesta muusta kunnasta poiketen, on Multialle saatu 1/3 resurssilla erityisliikunnanohjaaja. Tätä resurssia ja osaamista kannattaa hyödyntää myös Voimaa vanhuuteen kohderyhmän hyväksi.

Yhteistyötä olisi hyvä kehittää eri sektoreiden välillä. Uusien **järjestöjen ja urheiluseurojen kannustamista toiminnan järjestämiseen** tulisi lisätä. Mahdollisia uusia liikuntatiloja voisi saada lisää kartoittamalla kylä- ja taajama-alueiden yleisiä tiloja ja niiden hyödyntämistä liikuntatoimintaan.

Liikuntatoiminnassa oli mukana vain muutamia vertaisohjaajia. Ammattilaisten kannattaa hyödyntää Ikäinstituutin ilmainen VoiTas -kouluttajakoulutus ja saada näin paikkakunnalle omat kouluttajat sekä sitä kautta lisää osaavia liikunnan **vertais- ja vapaaehtoistoimijoita** sekä mahdollistaa **liikuntatoimintaa myös kylä- ja haja-asutusalueille**.

Multialla **ei ole senioreille sopivaa kuntosalia**. Toimintakyvyltään heikentyneille, mutta vielä kotona itsenäisesti pärjääville ikäihmisille, olisi tärkeää mahdollistaa nousujohtoinen voimaharjoittelu muutaman kuukauden mittaisilla **tehoharjoitteluryhmillä**.

Liikuntaryhmien sisältöä ja laatua tulisi edelleen kehittää.

- testausta olisi hyvä lisätä
- henkilökohtaisten harjoitusohjelmien tekemistä sekä ravitsemusinfoa tulisi lisätä
- aloittaa kuntosaliharjoittelun intensiivijaksoja sekä niistä jatko-ohjausta muihin ryhmiin

Kunnassa ei ole kuultu ikäihmisiä liikuntatoiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Voimaa vanhuuteen kunnassa on saatu hyviä kokemuksia ikäihmisten osallistamisesta liikuntaraatien avulla.

Multialla ei ole koordinoitua ulkoiluapu-toimintaa. Yhteistä **koordinointia** ja **ulkoiluystävien kouluttamista** tulisi kehittää, jotta ulkoiluapua tarvitsevat pääsevät toiminnan piiriin. **Ohjattu ulkoiluryhmiä** lähelle ikäihmisten asuinpaikkaa tulisi lisätä, sillä ulkoilun terveysvaikutukset ovat kiistattomat. Ulkoiluryhmät voivat olla esim. porukkalenkkejä, jotka kokoontuvat eri puolella kuntaa

Kunnassa oli järjestetty **liikuntaneuvontaa**, mutta se toteutettiin pääsääntöisesti liikuntaryhmien yhteydessä. Sektoreiden välistä **palveluketjun kuvausta tai suunnitelmaa** ei ole tehty, eikä liikuntaneuvonnasta ole tiedotettu yleisesti. Matalan kynnyksen, kaikille ikäihmisille avointa olevaa **liikuntaneuvontaa tulisi lisätä siellä, missä ikäihmiset liikkuvat**. Näin mahdollisimman moni ikäihminen saa tukea liikunnan aloittamiseen tai lisäämiseen.

Kunnan liikuntatoiminnan **tiedottamisesta** vastasi jokainen sektori erikseen omilla tiedotteillaan. **Liikuntakalenteri**, johon on koottu eri tahojen järjestämä ikäihmisten liikuntatoiminta yhteystietoineen ja ryhmäkuvauksineen, helpottaa liikunnan puheeksi ottamista ja liikuntatoimintaan ohjaamista.

Yhteyshenkilöt:

Tiina Arvonen , fysioterapeutti Sosiaali- ja terveystoimen koordinaattori	tiina.arvonen@multia.fi
Pirkko Nejjik , vapaa-aikasihteeri Liikuntatoimen koordinaattori	pirkko.nejjik@multia.fi
Maire Riikonen , kirjastonhoitaja Kulttuuri- ja sivistystoimen koordinaattori	maire.riikonen@multia.fi
Ari Jurvanen , Eläkeliiton Multian yhdistys Järjestökoordinaattori	ari.jurvanen@multia.fi
Rauha Sorsa , Suomen punainen risti Multian osasto Järjestökoordinaattori	rauha.sorsa@gmail.com
Saila Hänninen , suunnittelija Multian mentori, Ikäinstituutti	saila.hanninen@ikainstituutti.fi
Muut yhteistyöryhmän jäsenet:	
Marjaana Pitkänen , erityisliikunnanohjaaja	
Marjo Dementjeff , lähihoitaja	
Tiina Löytömäki , tekninen johtaja	
Hanna-Kaisa Koppelomäki , diakonityöntekijä	
Tuula Laaksonen , Kansalaisopisto, Multian osasto	
Jouko Laine , liikuntaneuvos	
Timo Herranen , yrittäjä	