

# Alkukartoitus 2017

## Muonio

Asukasluku: 2 350, 75 vuotta täyttäneitä: 256 (10,9%) 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 kunnan liikuntastrategiassa. Asia kirjataan myös ikääntyneiden palveluiden järjestämissuunnitelmaan 2018-2021 ja hyvinvointistrategiaan osana kuntastrategiaa.
- Kunnassa ei ole kuultu ikäihmisten mielipiteitä liikuntatoiminnan kehittämisessä.
- Julkinen sektori ei tue järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä.
- Kunnassa ei ole erityisliikunnanohjaajaa.
- Iäkkäille ei ole tarjolla senioriliikuntakorttia eikä muitakaan etuisuuksia.
- Kunnasta löytyy iäkkäille soveltuva esteetön kävelyreitti. Uimahalli ei ole esteetön ja se on myös hankalasti saavutettavissa. Seniorikuntosalia tai lähiliikuntapaikkaa kunnassa ei ole.



## 2. Ohjattu liikuntatoiminta

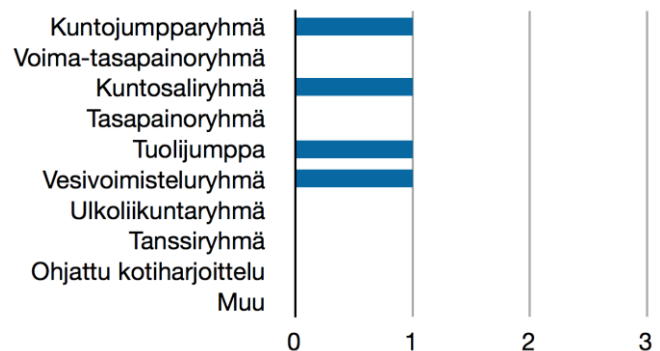
Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin neljä ja niihin osallistui 69 henkilöä. Naisia oli 40 ja miehiä 29. (Taulukko 1.)

Käsivarren seniorit järjestivät kuntosaliryhmän, Muonion Naisvoimistelijat miesten kuntojumppaa, liikuntatoimi vesijumppaa ja sosiaalityö toimintatuokioita, joka piti sisällään tuolijumppaa (kuvio 2).

Kuntosaliryhmä kokoontui kahdesti viikossa, muut ryhmät kerran viikossa.

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

	Ryhmiä	Osallistujia
Järjestöt	2	35
Liikuntatoimi	1	30
Sosiaali- ja terveystoimi	1	4
<b>Yhteensä</b>	<b>4</b>	<b>69</b>



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

### Liikuntatoiminnan laatu (4 ryhmässä)

- Liikkumiskykyä testattiin yhdessä ryhmässä, toimintatuokioissa.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ei tehty.
- Ravitsemustietoa annettiin toimintatuokioissa ja miesten kuntojumppassa.
- Kaikki ryhmät olivat osallistujille maksullisia
- Ryhmiin ei järjestetty kuljetusta.
- Jatkoarjoitteluun ohjattiin toimintatuokioista ja kuntosaliryhmästä.
- Asiakaspalautetta kerättiin toimintatuokioissa.
- Liikuntaryhmien ohjasivat liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaiset.
- Käsivarren senioreilla on pari vertaisohjaajaa, jotka vetävät kuntosaliryhmää. Seuran puheenjohtaja koordinoi vapaaehtoistoimintaa.

## 3. Ulkoilu

Kunnassa ei ollut koordinoitua ulkoiluapua tai ulkoliikuntaryhmiä vuonna 2017.

## 4. Liikuntaneuvonta

Varsinaista liikuntaneuvontavastaanottoa Muoniossa ei ole, mutta liikuntaneuvontaa on järjestetty osana toimintatuokioita. Aiheena on ollut mm. selän terveys, tasapaino ja voimaharjoittelu. Lisäksi järjestettiin yksi tasapainotapahtuma, joka sisälsi luennon tasapainosta ja kaatumisten ehkäisystä, kuntotestauksen sekä tasapainoharjoitteiden neuvontaa

## 5. Koulutus

Kunnassa ei järjestetty iäkkäiden terveysliikuntaan liittyviä koulutuksia vuonna 2017.

## 6. Iäkkäiden terveysliikunnasta tiedottaminen

Tietoja iäkkäiden liikuntatoiminnasta ei ole koottu liikuntakalenteriin. Kukin taho tiedottaa omasta toiminnastaan mm. paikallislehdessä, ilmoitustauluilla, verkkosivuilla, sosiaalisessa mediassa, sähköpostilla, puhelimella ja kirjeillä.

## 7. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Muoniossa on joitakin liikuntaryhmiä toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille, mutta lisää tarvitaan.

**Kuntosaliharjoittelu** on tehokkain tapa lihasvoiman lisäämiseen. Harjoittelu 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. Jotta tehokasta harjoittelua voidaan järjestää, tarvitaan Muonioon kaikille avoin ja ikäihmisille soveltuva kuntosali.

**Järjestöt** kannattaisi ottaa laajemmalla rintamalla mukaan ikäihmisten liikunnan järjestämiseen. Tämä onnistuu kouluttamalla **vertaisohjaajia ryhmien vetäjiksi**.

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.

**Liikuntakalenteri**, johon on koottu kaikkien tahojen järjestämä ikäihmisten liikuntatoiminta, helpottaa liikunnan puheeksi ottamista ja liikuntatoimintaan ohjaamista. Lisäksi kannattaa miettiä, olisiko kunnassa tarvetta pysyväälle **liikuntaneuvonnalle**, johon osallistujat ohjautuvat esimerkiksi lääkäreiden ja terveydenhoitajien vastaanotoilta.

### Yhteyshenkilöt:

- Sini Westerling, toiminnanohjaaja, [sini.westerling@muonio.fi](mailto:sini.westerling@muonio.fi)
- Pihla Jaakkola, liikunnanohjaaja, [pihla.jaakkola@muonio.fi](mailto:pihla.jaakkola@muonio.fi)
- Heli Starck, Muonion mentori, Ikäinstituutti, [heli.starck@ikainstituutti.fi](mailto:heli.starck@ikainstituutti.fi)

