

Alkukartoitus 2017

Pori

Asukasluku: 85 059, 75 vuotta täyttäneitä: 9317 (11,0 %). 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 kohdennetaan kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä.

1. Yleistä

- Iäkkäiden terveysliikunta on mainittu strategisista asiakirjoista Hyvinvointiohjelmassa sekä Vanhuspalveluiden suunnitelmassa.
- Ikäihmisiä on kuultu liikunta-asioista kansalaisraadissa.
- Julkinen sektori tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä antamalla avustusta toimitiloihin ja toimintaan, lainaamalla liikuntavälineitä sekä antamalla neuvontaa ja ohjausta.
- Yli 65-vuotiaille on tarjolla senioriliikuntakortti. Kortin hankkiminen maksaa 75€/vuosi ja sillä pääsee uimaan kaupungin uimahalleissa arkisin ennen klo 15. Kortin hankki 670 eläkeläistä ja käyntikertoja kirjattiin 23 000.
- Kunnassa on iäkkäille soveltuva seniorikuntosali ja lähi-liikuntapaikka.



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 26 ja niihin osallistui 216 henkilöä (taulukko 1).

Osallistujista 139 oli naisia ja 77 miehiä. Sosiaali- ja terveystoimi järjesti 18 ryhmää ja järjestöt 8 ryhmää (taulukko 1). Eniten järjestettiin kuntosalij- ja voima-tasapainoryhmiä (kuviokuva 2).

Suurin osa ryhmistä oli määräaikaista. Jaksojen pituudet vaihtelivat viidestä viikosta 22 viikkoon. Pääsääntöisesti ryhmät kokoontuivat kerran viikossa. Yksi sosiaali- ja terveystoimen järjestämä ryhmä kokoontui kahdesti viikossa, jolloin ensimmäisellä kerralla oli kuntosaliharjoittelua ja toisella tasapainoharjoittelua.

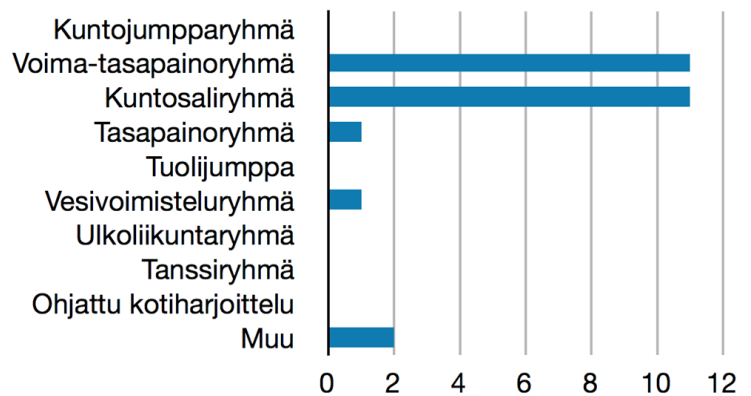
24 ryhmässä harjoituksen kesto oli 60 minuuttia, lopuissa 45-55 minuuttia.

Liikuntatoiminnan laatu (26 ryhmässä)

- Liikkumiskykyä testattiin 13 ryhmässä.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia tehtiin kolmessa ryhmässä.
- Ravitsemustietoa annettiin kolmessa ryhmässä.
- Maksuttomia ryhmiä oli neljä.
- Kuljetus järjestettiin neljään päivätoiminnan ryhmään.
- Jatkoarjoitteluun ohjattiin 20 ryhmässä.
- Asiakaspalautetta kerättiin yhdeksässä ryhmässä.
- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat pääasiassa liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia. Kahdessa ryhmässä ohjaajana toimi hoitotyön ammattilainen ja yhdessä ryhmässä ohjaajina toimivat fysioterapiaopiskelijat.
- Kaupungissa toimii Vapaaehtoistoiminnan keskus Liisa, joka koordinoi monenlaista vapaaehtoistoimintaa. Lisäksi järjestöillä on omia vapaaehtoisia. Pohja terveysliikunnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkostolle on olemassa.

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettujen liikuntaryhmien sektoreittain vuonna 2017.

	Ryhmiä	Osallistujia
Sosiaali- ja terveystoimi	18	144
Järjestöt	8	72
Yhteensä	26	216



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2017.

3. Ulkoilu

Ulkoiluapu

Kunnassa on vähäisesti tarjolla ulkoiluapua kotona asuville iäkkäille. Vuonna 2017 viikoittaista ulkoiluapua sai 10 porilaista Vapaaehtoistoiminnan keskuksen kautta. Lisäksi SPR:llä on omaa ulkoilutoimintaa, josta ei ole saatavilla tietoja tätä yhteenveto varten. Iäkkäiden avustetulle ulkoilulle ei ole nimetty koordinoititahoa.

Ulkoliikuntaryhmät

Kunnassa ei järjestetty ulkoliikuntaryhmiä tälle kohderyhmälle vuonna 2017.

4. Liikuntaneuvonta ja liikunnan palveluketju

Liikuntapalvelut järjestävät liikuntaneuvontaa viikoittain keskustan uimahallilla. Neuvonta on kaikille avointa ja maksutonta. Terveysasemalle fysioterapeutin antamaan liikuntaneuvontaan tullaan ajanvarauksella. Tapaamisia on asiakkaasta riippuen yhdestä kolmeen. Kotona asuvien iäkkäiden osalta tätä mahdollisuutta on hyödynnetty niukasti.

Iäkkäiden etsimiseen ja ohjaamiseen liikunnan pariin ei tällä hetkellä ole määritelty toimintatapoja. Yhteistyö liikuntayksikön, perusturvan ja järjestöjen välillä on vähäistä.

5. Koulutus

Kotihoidon ja palveluasumisen henkilökunnalle on pidetty koulutusiltapäivä iäkkäiden terveysliikunnasta. Tämän lisäksi kotihoidon tiimeihin koulutetaan kaksi vastuuhoidtajaa Ikäinstituutin Kunnon Hoitaja -kouluttajakoulutuksen pohjalta. Liikuntapalveluilla ei ole ollut koulutusta iäkkäiden terveysliikuntaan liittyen vuonna 2017.

6. Iäkkäiden terveysliikunnasta tiedottaminen

Liikuntatoiminnan järjestäjä vastaa toiminnan tiedottamisesta. Välineinä käytetään paikallislehtiä, nettisivuja ja sosiaalista mediaa. Tiedottamiseen ei ole yhteisiä käytänteitä eikä sen osalta tehdä yhteistyötä. Kunnassa ei ole asukkaille jaettavaa liikuntakalenteria iäkkäiden liikuntatoiminnasta.

7. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Porissa on hyvä pohja ja erinomaiset mahdollisuudet ikäihmisten liikunnan kehittämiseksi. **Yhteistyötä ja koordinaatiota** eri tahojen välillä tulisi tiivistää, jotta liikuntatoimintaa saadaan mukaan myös toimintakyvyltään heikentyneitä kotona asuvia iäkkäitä. Liikuntatoimintaa kehittäessä tulee muistaa kaupungin reuna-alueet.

Porissa on seniorikuntosali ja kymmenkunta iäkkäiden kuntosaliryhmää. Kuntosaliharjoittelu on tehokkain tapa myös kaikista iäkkäimpien lihasvoiman lisäämiseen. Toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille olisi tärkeää järjestää muutaman kuukauden mittaisia **tehoharjoittelujaksoja** kuntosalilla. Tehoharjoittelujakson jälkeen olisi hyvä olla olemassa ryhmä, jossa harjoittelua on helppo jatkaa. Avoimia liikuntaryhmiä tarvitaan lisää.

Liikkumiskyvyn parantamiseksi tulisi voimaa ja tasapainoa harjoitella kahdesti viikossa. Tällä hetkellä lähes kaikki 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. Myös opiskelijoiden panosta kannattaa hyödyntää liikuntatoiminnan järjestämisessä.

Liikkumiskykyä testattiin puolessa ryhmistä. Testaaminen motivoi harjoittelemaan sekä antaa välineitä henkilökohtaisen harjoitusohjelman laatimiseen. Toiminnan kehittämiseksi on tärkeä kysyä osallistujien mielipiteitä järjestetystä toiminnasta. Asiakaspalutteen keräämistä tulisi tehostaa. Ikäihmisten osallisuutta liikuntatoiminnan kehittämisessä voidaan lisätä **liikuntaraatien** avulla. Näin kuullaan myös niiden iäkkäiden toiveita, jotka eivät ole järjestettyyn toimintaan osallistuneet.

Liikuntaneuvontaa on viikoittain saatavilla keskustan uimahallilla. Palvelua tulisi markkinoida ikäihmisille ja lisätä mahdollisuus liikuntaneuvontaan myös siellä, missä ikäihmiset luontaisesti 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, jotka kokoontuvat eri puolella kaupunkia keskeisillä paikoilla. Yhdessä ulkoilu virkistää mieltä ja kehittää sekä lihasvoimaa että tasapainoa.

Yhteyshenkilöt:

- Nina Leppälampi, vanhuspalveluiden esimies nina.leppalammi@pori.fi
- Johanna Kuusisto, liikuntapalveluiden esimies johanna.kuusisto@pori.fi
- Eveliina Hovinen, Porin mentori, Ikäinstituutti eveliina.hovinen@ikainstituutti.fi

