

Alkukartoitus 2017

Rovaniemi

Asukasluku: 62 447, joista 75 -vuotta täyttäneitä: 8,1, %: Lähde: Sotkanet 2016

Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valittiin vuonna 2017 yhteensä 12 kuntaa (kuvio1.) 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 liikuntapoliittisessa ohjelmassa (2015-2020) *Liikkeellä energiaa -kohti liikunnan uutta vuosikymmentä*, Ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelmassa vuoteen 2020, Rovaniemen kaupunkistrategiassa 2030 ja talousarviossa vuodelle 2017 sekä suunnitelmissa sisällyttää tulevaan talousarvioon 2018-2019
- Kunnassa ei ole aiemmin järjestetty liikuntaraatitoimintaa, jossa ikäihmisiä kuullaan liikuntaan liittyvien asioiden kehittämisessä.
- Rovaniemi tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä myöntämällä avustuksia urheilu- ja liikuntayhdistyksille tai muille liikuntatoimintaa harjoittaville rekisteröidyille yhdistyksille, joiden säännöissä on kirjattuna toimintamuotona liikunta.
- Kunnassanne on erityisliikunnanohjaaja ja esitetty liikuntakoordinaattorin toimen perustamista vastamaan ikäihmisten liikunnan kehittämisestä.
- Kunnassa on kuntosali, uimahalli, lähiliikuntapaikka sekä esteetön kävelyreitti.
- Eläkeläisille on tarjolla 31€ maksava Omatoimi-passi, mikä oikeuttaa Keltakankaan kuntosalin käyttöön tiettyinä aikoina.
- Kunnassa on tehty ikäihmisille jaettava liikuntakalenteri.



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 129 kappaletta ja niihin osallistui 2733 henkilöä vuonna 2017, joista naisia oli 2135 ja miehiä 598.

Suurimman osan liikuntaryhmistä järjesti liikunta- sekä perusturvapalvelut (molemmat 37 ryhmää). Järjestöillä oli 35 liikuntaryhmää, sivistystoimella 16 ja muilla toimijoilla neljä liikuntaryhmää. (Taulukko 1)

Ohjatut liikuntaryhmät olivat enimmäkseen määräaikaista (105 ryhmää). Toiminta kesti syyskauden tai sekä syys- että kevätkauden. Loput 24 ryhmää olivat määräaikaista ja olivat kaikki yhdistysten järjestämää toimintaa. Vain kolme ryhmää kokoontui useammin kuin kerran viikossa: Rovaniemen seurakunnan ja Napapiirin omaishoitajien tuolijumpparyhmät sekä Rovaseudun Sydäntuki ry:n kuntosaliryhmä.

Harjoituskertojen kestot vaihtelivat ryhmien välillä. Suurin osa ryhmistä oli kestoaltaan 60 minuuttia (70 ryhmää) tai 45 minuuttia (35 ryhmää). Muiden ryhmien toiminnan kesto vaihteli riippuen järjestäjästä ja toimintamuodosta 15 minuutista puoleentoista tuntiin. Suosituin ohjatun liikunnan muoto muun toiminnan lisäksi oli vesivoimistelu. Kohtaan muu toiminta sisältyi mm. soten toiminnallisen harjoittelun ryhmät (32 kpl), taloyhtiöjummat (5 kpl), järjestöjen peliryhmät (5 kpl) sekä muita kuntojumppaan luokittelemattomia liikuntaryhmiä (17 kpl). (Kuvio 2)

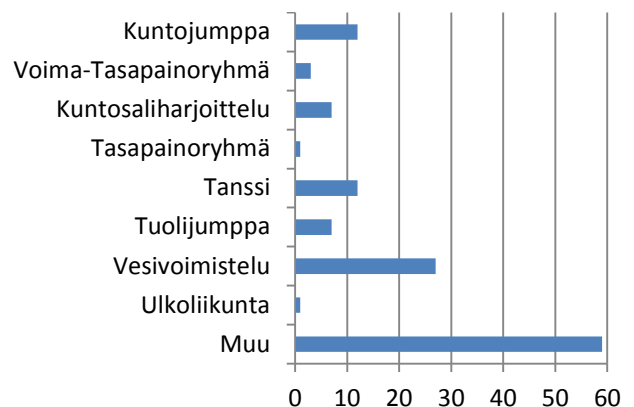
Edellisten lisäksi Rovaniemen kansalaisopisto järjestää ikäihmisille suunnattuja liikunta- ja tanssikursseja. Palvelutaloissa järjestävän Liikun.com:n tuolijumpparyhmien (14 kpl) tiedot eivät myöskään ole mukana kartoituksen lukumäärissä.

2.1 Liikuntatoiminnan laatu (129 ryhmää)

- Liikkumiskykyä testattiin vain fysioterapian toiminnallisen harjoittelun ryhmässä (32).
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia tehtiin fysioterapian ja yhden järjestön ryhmässä (33).
- Ravitsemustietoa annettiin yli puolessa ryhmistä (70).
- Jatkoarjoitteluun ohjattiin noin kolmasosassa ryhmistä (37).
- Asiakaspalautetta kerättiin lähes kaikissa ryhmässä (100)
- Enemmistö ryhmistä oli asiakkaille maksullisia (98).
- Kuljetus oli järjestetty yhteensä 38 ryhmään, joista 36 fysioterapiaryhmiin palvelubussilla ja 6 ryhmään kuljetus järjestettiin Kylien kehittämissäätien tuella, yhdessä aluelautakuntien kanssa

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2017

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntapalvelut	37	1652
Perusturvapalvelut	37	191
Järjestöt	35	667
Sivistystoimi	16	89
Muu	4	134
Yhteensä	129	2733



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2017

- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat useimmiten liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia (107). Vertaisohjaajien ryhmiä oli 15, loput seitsemän olivat opiskelijoiden tai hoitotyön ammattilaisten ohjaamia ryhmiä.

3. Ulkoilu

Kunnassa ei ole koordinoitua ulkoiluystävällisyyttä. Iäkkäillä on mahdollista saada Neuvokkaasta vapaaehtoisuuteen perustuvaa apua (kertaluontoinen asiointiapu, tukisuhdetoiminta, kulttuurikaveri, kohtaamispaikka, ruokajakelu, Sykettä syksyyn -hyvän olon tapahtuma). Vuonna 2017 Neuvokkaassa toimi 232 vapaaehtoista tehden 12 056 tuntia vapaaehtoistyötä eri tehtävissä.

3.1. Ulkoliikuntaryhmät

Kunnassa järjestettiin yksi ulkoliikuntaryhmä vuonna 2017 (Kuvio2).

4. Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvontaa järjestettiin liikuntatoimen sekä Lapin Aivoyhdistyksen toimesta. Liikuntatoimessa neuvonta toteutettiin pääsääntöisesti muun liikuntatoiminnan ohessa ja oli liikunnanohjaajan toimesta yleistä liikunnan puheeksi ottamista. Lapin aivoyhdistyksessä liikuntaneuvonta toteutettiin myös liikuntatoiminnan ohessa ja sitä antoi vertaisohjaaja.

5. Koulutus

Vuonna 2017 liikuntatoimi järjesti ikäihmisille suunnatun vertaisohjaajakoulutuksen, osallistujia oli 21. Jo toiminnassa mukana oleville vertaisohjaajille järjestettiin Eläkeliiton toimesta Murtumatta mukana -koulutus, johon osallistujia oli 20 sekä Yksi elämä -hankkeen Voimaa ja tasapainoa yhdistysväelle -koulutus, johon osallistujia oli 16.

6. Iäkkäiden terveysliikunnasta tiedottaminen

Liikuntatoimi, sosiaali- ja terveystoimi, eläkeläis- kansanterveys- ja vammaisjärjestöt, seurakunta ja media osallistuvat jokainen tahollaan tiedottamiseen. Liikuntatoimi vastaa kaupungin puolesta tiedottamisesta, ryhmien koordinoinnista sekä tuottaa vuosittaisen liikuntakalenterin, johon on koottu kaupungin järjestämä toiminta. Varsinaista yhteistä tiedottamista liittyen ikääntyneiden terveysliikuntaan ei kunnassa ole, vaan jokainen taho vastaa ja toteuttaa tiedottamisen pääsääntöisesti itsenäisesti.

7. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Rovaniemellä on hyvät lähtökohdat ikäihmisten liikunnan kehittämiseksi ja asioita on jo osittain kehitettykin eteenpäin. Kunnassa on erityisliikunnanohjaaja, jonka osaamista kannattaa hyödyntää myös Voimaa vanhuuteen kohderyhmän hyväksi. Erilaisia sekä ammattilaisten että vertaisohjaajien vetämiä liikuntaryhmiä on runsaasti tarjolla, etenkin keskustan alueella. Ikäihmisten liikuntaryhmien ta-soluokitus (1-3) on jo käytössä ja onkin yksi apu oikean tasoisen liikuntaryhmän löytymiseen.

Yhteistyötä on jo kehitetty eri sektoreiden kanssa, mutta **käytettävissä olevien tilojen** hyödyntä-mistä sekä **uusien järjestöjen ja urheiluseurojen kannustamista** toiminnan järjestämiseen voisi vielä lisätä. **Koordinaatiota eri tahojen välillä** olisi hyvä tiivistää, jotta toimintaan saadaan mukaan myös toimintakyvyltään heikentyneitä ikäihmisiä.

Rovaniemellä on jonkin verran vertaisohjaajavetoisia liikuntaryhmiä. Kunnan ammattilaisten kannat-taa hyödyntää Ikäinstituutin ilmainen VoiTas -kouluttajakoulutus ja saada näin paikkakunnalle entis-tä laajempi kouluttajaverkosto ja sen avulla varmistaa osaavien liikunnan **vertais- ja vapaaehtois-toimintojen jatkuvuus sekä toiminnan tarjoaminen myös keskusta-alueen ulkopuolelle, Ro-vaniemen kyläkeskuksiin**. Tämä edellyttää myös **vapaaehtoistoiminnan koordinoitua**.

Liikuntaryhmien sisältöä ja laatua kannattaa edelleen kehittää.

- Testausta ja henkilökohtaisten harjoitusohjelmien tekoa olisi hyvä lisätä myös liikuntatoimen ryhmiin.
- Toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille olisi tärkeää järjestää muutaman kuukauden mit-taisia tehoharjoittelujaksoja kuntosalilla. Tehoharjoittelujakson jälkeen tulisi pystyä osoitta-maan ryhmä, jossa harjoittelua on helppoa jatkaa.

Kunnassa ei ole koordinoitua ikäihmisten ulkoilutoimintaa. Ulkoilutoimintaa saadaan lisättyä kouluttamalla vapaaehtoisia ulkoiluystäviä henkilökohtaiseksi avuksi ja ulkoiluryhmien vetäjiksi. Ul-koiluryhmät voivat olla esim. porukkalenkkejä, jotka kokoontuvat eri puolella kaupunkia tai kyläkes-kuksia. **Myös yhteistä koordinoitua ja siitä tiedottamista tulisi kehittää, jotta ulkoiluapua tar-vitsevat pääsevät toiminnan piiriin**.

Rovaniemellä oli **liikuntaneuvontaa**, mutta se toteutettiin pääsääntöisesti ryhmäliikunnan yhteydes-sä. Sektoreiden välistä **palveluketjun kuvausta ja -suunnitelmaa** ei ole tehty, eikä liikuntaneuvon-nasta ole tiedotettu yleisesti. Matalan kynnyksen, kaikille ikäihmisille avointa olevaa **liikuntaneuvon-taa tulisi lisätä**. Näin mahdollisimman moni ikäihminen saa tukea liikunnan aloittamiseen tai lisää-miseen.

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

Yhteyshenkilöt:

Jari Virta , liikuntapalvelujen esimies Yhteistyöryhmän puheenjohtaja	jari.virta@rovaniemi.fi
Merja Tervo , palvelualuepäällikkö Kulttuuri- ja sivistystoimen koordinaattori	merja.tervo@rovaniemi.fi
Suvmaria Saarenpää , toiminnanjohtaja Järjestökoordinaattori	suvmaria.saarenpaa@rovaniemenneuvokas.fi
Henni Kaartinen , suunnittelija Työryhmän jäsen	henni.kaartinen@rovaniemi.fi
Kaarina Kapraali , REY ry Työryhmän jäsen	kapraalikaarina@gmail.com
Katriina Merkkiniemi , liikunnanohjaaja Työryhmän jäsen	katriina.merkkiniemi@rovaniemi.fi
Saila Hänninen , suunnittelija Rovaniemen mentori, Ikäinstituutti	saila.hanninen@ikainstituutti.fi