

## Alkukartoitus 2017 Savonlinna

Asukasluku: 35 242, 75 vuotta täyttäneitä: 4552 (12,9 %). Lähde: Sotkanet 2016

Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valittiin vuonna 2017 yhteensä 12 kuntaa (kuvio1.) Kolmivuotisen kehittämistyön käynnistyessä kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät kartoittivat iäkkäiden terveystilaa 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 terveystilaa on mainittu kaupungin strategisista asiakirjoista Hyvinvointisuunnitelmassa.
- Ikäihmisiä on kuultu liikuntaan liittyvien asioiden kehittämisessä vanhusneuvoston kautta. Kuulemistilaisuuksia ei ole järjestetty.
- Julkinen sektori tukee järjestöjä iäkkäiden liikunta-toiminnan järjestämisessä tarjoamalla tiloja käyttöön puoleen hintaa. Järjestöille myös myönnetään avustuksia. Vuonna 2017 eläkeläisjärjestöt eivät olleet avustusten piirissä.
- Kunnassa on seniorikuntosali ja lähiliikuntapaikka.
- Iäkkäille on tarjolla senioriliikuntakortti. Kortti maksaa 85€/vuosi ja sillä pääsee kaupungin kuntosaleille, uimahalliin sekä liikuntaryhmiin, mikäli ryhmiin mahtuu. Senioriliikuntakortin on hankkinut 400 henkilöä.



**Kuvio 1.** Vuonna 2017 Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valitut kunnat.

## 2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 25 ja niihin osallistui 496 henkilöä (taulukko 1).

Sosteri järjesti kohderyhmälle tarkoitettuja kuntoutusryhmiä kuntosalilla. Muut perusterveydenhuollon ryhmät keskittyivät voima- ja tasapainoharjoitteluun. Liikuntatoimi järjesti pääasiassa vesiliikuntaa, kuntosali- ja kuntojumpparyhmiä. Liikuntatoimen ryhmissä liikkui vain vähän tähän kohderyhmään kuuluvia iäkkäitä. Järjestöjen ryhmät olivat kuntosaliharjoittelua ja kuntojumppaa, vesivoimistelua sekä ohjattua kotiharjoittelua. (Kuvio 2.)

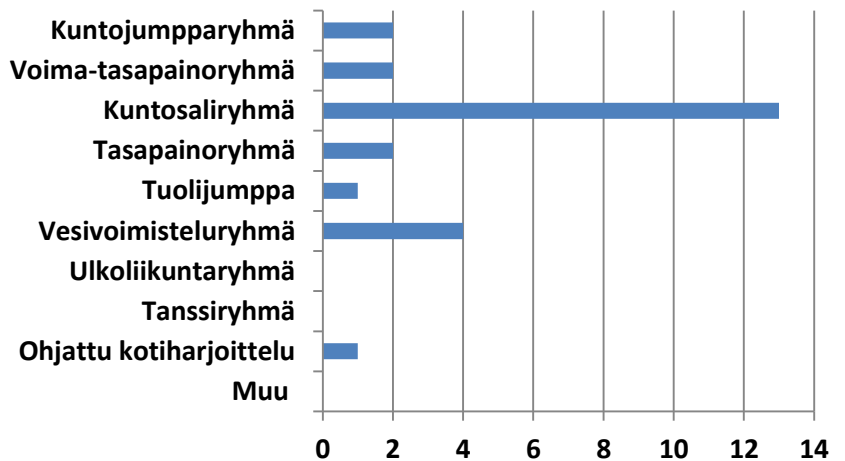
Määräaikaiset ryhmät kestivät 8, 12 tai 24 viikkoa. Määräaikaisia ryhmiä oli 13. Loput ryhmät olivat jatkuvia. Tyypillisen harjoituksen kesto oli 60-75 minuuttia (18 ryhmää), muut ryhmät harjoittelivat 40-45 minuuttia. Yhdeksän ryhmää kokoontui kahdesti viikossa, nämä olivat pääasiassa Sosterin järjestämiä ryhmiä.

### Liikuntatoiminnan laatu (25 ryhmässä)

- Liikkumiskykyä testattiin 11 ryhmässä.
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma tehtiin kahdeksassa ryhmässä.
- Ravitsemustietoa annettiin kahdeksassa ryhmässä.
- Maksuttomia ryhmiä oli 13.
- Yhteen ryhmään oli järjestetty kuljetus. Muihin tultiin omalla kyydillä.
- Jatkoharjoitteluun ohjattiin viidestä ryhmästä.
- Kolmessa ryhmässä kerättiin asiakaspalautetta.
- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia.
- Kunnassa on hyvät edellytykset muodostaa terveystuokunnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkosto. Järjestöillä on omia vapaaehtoisia, mutta koko kaupungin vapaaehtoistoimintaa ei koordinoita.

**Taulukko 1.** Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettujen liikuntaryhmien sektoreittain vuonna 2017.

	Ryhmiä	Osallistujia
Sosteri	10	178
Liikuntatoimi	9	152
Järjestöt	6	166
<b>Yhteensä</b>	<b>25</b>	<b>496</b>



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

### 3. Ulkoilu

#### Ulkoiluapu

Kaupungissa on vähäisesti tarjolla ulkoiluapua kotona asuville iäkkäille. Vuonna 2017 viikoittaista ulkoiluapua sai noin 20 iäkästä. Avustetulle ulkoilulle ei ole olemassa koordinoitaitahoa.

#### Ulkoliikuntaryhmät

Kunnassa ei järjestetty ulkoliikuntaryhmiä tälle kohderyhmälle vuonna 2017.

### 4. Liikuntaneuvonta ja liikunnan palveluketju

Varsinaista liikuntaneuvonnan vastaanottotoimintaa ei ole. Liikuntaneuvontaa annettiin Sosterin senioripysäkillä sekä 80 vuotta täyttävälle tehdyillä hyvinvointia edistävillä kotikäynneillä. Kotikäynnin yhteydessä liikuntaneuvontaa sai 196 henkilöä. Perusterveydenhuollon liikuntaryhmiin ohjattiin viisi henkilöä ja yhdeksän henkilöä KELA:n kuntoutukseen. Vapaa-aikatoimen ryhmiin tuli muutama iäkäs fysioterapeutin lähettämänä.

Terveystenhuollon henkilökunta tekee etsivää työtä iäkkäiden saattamiseksi liikuntatoiminnan pariin.

### 5. Koulutus

Iäkkäiden terveystoimintaan liittyviä koulutuksia ei järjestetty vuonna 2017. Yksi henkilö ehti käydä Ikäinstituutin tarjoaman Voitas –kouluttajakoulutuksen vuoden 2017 aikana.

Sosterin kuntoutustyöntekijöille järjestettiin koulutusaamupäivä iäkkäiden ravitsemusasioihin liittyen.

### 6. Iäkkäiden terveystoiminnasta tiedottaminen

Liikuntatoiminnasta tiedotetaan internetissä, tekstiviestein sekä sähköpostilla. Vapaa-aikatoimi, Linnalan Setlementti, Sosteri ja järjestöt tiedottavat kukin omasta toiminnastaan.

Sosterin ryhmät eivät ole avoimia, niihin tullaan ammattilaisen suosittelemana. Tämän vuoksi ryhmiä ei markkinoida.

Kaupungissa ei vielä ole asukkaille jaettavaa liikuntakalenteria iäkkäiden liikuntatoiminnasta.

## 7. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Savonlinnassa on hyvät edellytykset iäkkäiden liikuntatoiminnan kehittämiseksi. **Yhteistyötä** eri tahojen kanssa tulisi vielä tiivistää, jotta liikuntatoimintaan saadaan mukaan myös toimintakyvyltään heikentyneitä kotona asuvia iäkkäitä.

Iäkkäiden ja heidän omaisten tulisi saada tietoa liikuntamahdollisuuksista helposti eri kanavista (verkkosivut, ilmoitustaulut, paikallislehdet yms.). Kaupungin verkkosivuilla ilmoitettujen liikuntaryhmien tiedot ovat vaikeasti löydettävissä. Tekeillä olevaan **liikuntakalenteriin** tulisi koota kaikkien tahojen järjestämä ikäihmisten liikuntatoiminta, kuvaukset kohderyhmästä ja toiminnan sisällöstä. Yhteinen kalenteri helpottaa liikunnan puheeksi ottamista ja liikuntatoimintaan ohjaamista.

Savonlinna on edelläkävijä iäkkäiden tehoharjoittelujaksojen järjestämisessä. Kahdesti viikossa kuntosalilla nousujohteisesti harjoittelemalla saadaan aikaan merkittäviä tuloksia, jotka tukevat iäkkään itsenäistä kotona asumista. Tehoharjoittelujakson jälkeen tulisi olla tarjolla liikuntaryhmiä, joissa harjoittelua voi jatkaa. Liikunnan **palveluketjuja** tulisi kehittää. Hyödyntämällä Ikäinstituutin tarjoamat kouluttajakoulutukset, voidaan vertaisia ja vapaaehtoisia kouluttaa ryhmien ohjaajiksi. Näin voidaan perustaa uusia ryhmiä myös kuntataajamiin, lähelle iäkkäitä.

Ikäihmisten liikkumiskykyä testattiin vain kuntoutuspuolen ryhmissä. Testaaminen motivoi harjoittelemaan sekä antaa ohjaajalle välineitä henkilökohtaisen harjoitusohjelman laatimiseen. Testien avulla oikeat asiakkaat pystytään ohjaamaan oikeisiin ryhmiin.

Ryhmissä kerättiin hyvin vähän asiakaspalautetta. Toiminnan kehittämiseksi on tärkeä kysyä osallistujien mielipiteitä järjestetystä toiminnasta. Ikäihmisten osallisuutta liikuntatoiminnan kehittämisessä voidaan lisätä myös **liikuntaraatien** avulla. Näin kuullaan myös niiden iäkkäiden toiveita, jotka eivät ole järjestettyyn toimintaan osallistuneet.

**Ulkoilutoimintaa** saadaan lisättyä kouluttamalla vapaaehtoisia ulkoiluystäviä henkilökohtaiseksi avuksi ja ulkoiluryhmien vetäjiksi. Ulkoiluryhmät voivat olla esim. porukkalenkkejä tai voima-tasapainoryhmiä lähiliikuntapaikassa. Yhdessä ulkoilu virkistää mieltä ja kehittää sekä lihasvoimaa että tasapainoa.

### Yhteyshenkilöt:

- Tuula Lehtosalo, Sosterin kliininen asiantuntija fysioterapeutti  
[tuula.lehtosalo@sosteri.fi](mailto:tuula.lehtosalo@sosteri.fi)
- Simo Rätty, vapaa-aikapäällikkö  
[simo.raty@savonlinna.fi](mailto:simo.raty@savonlinna.fi)
- Eveliina Hovinen, Savonlinnan mentori, Ikäinstituutti  
[eveliina.hovinen@ikainstituutti.fi](mailto:eveliina.hovinen@ikainstituutti.fi)

