

Alkukartoitus 2017 Sonkajärvi

Asukasluku: 4199, 75 vuotta täyttäneitä 583 (13,9 %). Lähde: Sotkanet 2016

Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valittiin vuonna 2017 yhteensä 12 uutta 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

1. Yleistä

- Iäkkäiden terveysliikuntaa ei ole mainittu kunnan strategisissa asiakirjoissa.
- Julkinen sektori tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä:
 - kunnan tilat ovat käytössä maksutta tai järjestö saa kunnalta rahallista tukea.
 - kunta tukee uimahallikäyntejä lisalmeen järjestämällä yhteiskuljetuksen.
- Iäkkäille ei ole tarjolla senioriliikuntakortteja, mutta kunta tarjoaa iäkkäille alennetut hinnat kuntosalilla.
- Kunnassa on iäkkäille soveltuva seniorikuntosali ja lähi-liikuntapaikka



Kuvio 1. Vuonna 2017 Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valitut kunnat (sininen) sekä vuonna 2016 valitut kunnat (oranssi).

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 20 ja niihin osallistui 333 henkilöä.

Naisia oli 231 ja miehiä 102. Eniten ryhmiä järjesti kansalaisopisto (Muu), yhteensä 13 ryhmää. Sosiaali- ja terveystoimi järjesti 5 ryhmää. (Taulukko 1.)

Suosituinta ohjattua liikuntaa oli kuntosaliharjoittelu. (kuvio 2).

Liikuntaryhmät kokoontuivat kerran viikossa. Kuntoutuspalveluilla oli ohjattua kotiharjoittelua kolme kertaa viikossa, jakso oli yksilöllisen tarpeen mukaan. Yleisen ryhmän kesto oli 45 min (7 ryhmää). Muuten ryhmien pituus vaihteli 30-90 min välillä. Kansalaisopisto järjestää vesivoimistelua yksityisen kuntalaisen uima-altaassa.

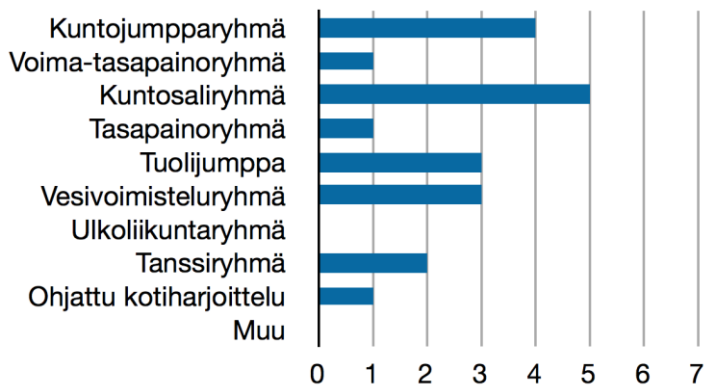
Liikuntatoiminnan laatu (20 ryhmässä)

- Liikkumiskykyä ei testattu.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ei tehty.
- Ravitsemustietoa annettiin kolmessa ryhmässä.
- Maksuttomia ryhmiä oli neljä.
- Kuljetusta ryhmiin ei järjestetty.
- Jatkoarjoitteluun ohjattiin kolmessa ryhmässä.
- Asiakaspalautetta ei kerätty.
- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat useimmin liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia.

Kunnassa on terveystoiminnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkosto, jota ei koordinoita keskitetysti. Pienen kunnan etuna on, että yhdistykset tietävät toistensa toiminnasta.

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2017

	Ryhmiä	Osallistujia
Sosiaali- ja terveystoimi	5	98
Liikuntatoimi	1	35
Järjestöt	1	12
Muu	13	188
Yhteensä	20	333



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2017

3. Ulkoilu

Ulkoiluapu

Kunnassa ei ole tarjolla ulkoiluapua kotona asuville iäkkäille. Eläkeliiton jäsenet ulkoilevat ker-
ran viikossa palvelutalon asukkaiden kanssa.

Ulkoliikuntaryhmät

Kunnassa ei järjestetty ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä vuonna 2017.

4. Liikuntaneuvonta

Terveyskeskuksen fysioterapian neuvontavastaanotolla kävi arviolta 20 ikäihmistä. Liikunta-
hallilla sai liikunnanohjaajan ohjausta harjoitteluun kertaluonteisesti 30 henkilöä. Yksityisen
yrityksen lääkäri antoi liikuntaneuvontaa kuntosaliryhmässä kahdeksalle ikäihmiselle.

5. Koulutus

Iäkkäiden terveystuokuntaan liittyviä koulutuksia ei järjestetty vuonna 2017.

6. Iäkkäiden terveystuokunnasta tiedottaminen

Liikuntatoimi ja päivätoiminta tiedottavat paikallislehdelle, kuntoutusyksikölle, seniori-
työryhmälle ja muille tahoille toiminnasta ja tapahtumista. Nämä vievät tietoa eteenpäin "omil-
leen". Paikallislehti on mukana ilmoituksin sekä julkaisemalla liikuntatoimen ja päivätoiminnan
tekemiä puffijuttuja. Kunnassa ei ole asukkaille jaettavaa liikuntakalenteria iäkkäiden liikunta-
toiminnasta.

7. Kehittämiskohteet Sonkajärven Voimaa vanhuuteen -työlle

Kuntosaliryhmiä iäkkäille on jo hyvin tarjolla Sonkajärvellä. **Kahdesti viikossa kokoontuvia
kuntosaliryhmiä tulisi lisätä**, sillä tavoitteellinen, nousujohteinen harjoittelu on tehokkain
tapa lisätä lihasvoimaa.

Liikkumiskyvyn testaamista suositellaan **yksilöllisen harjoitusohjelman** laatimiseksi ja
tulosten arvioimiseksi.

Asiakaspalutteen kerääminen kannattaa ottaa tavaksi kaikissa ryhmissä.

Kannustamme lisäämään **iäkkäiden ohjattua ulkoilua** kouluttamalla ulkoiluystäviä henki-
lökohtaiseksi avuksi ja ulkoiluryhmien vetäjiksi. Ulkoiluryhmät voivat olla esim. porukka-
lenkkejä tai voima-tasapainoryhmiä lähiliikuntapaikassa.

Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa voisi vielä lisätä siellä missä iäkkäät liikkuvat, esi-
merkiksi järjestöjen kokoontumisissa tai kirjastossa.

Yhteyshenkilöt:

- Jussi Haapala, nuoriso- ja liikuntasuhteeri, Yhteistyöryhmän puheenjohtaja
jussi.haapala@sonkajarvi.fi
- Minna Säpyskä-Nordberg, Sonkajärven mentori, Ikäinstituutti
minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

