

# Alkukartoitus 2017

## Janakkala

Asukasluku: 16 781, 75 -vuotta täyttäneitä 9,8 %: Lähde: Sotkanet 2016

Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valittiin vuonna 2017 yhteensä 12 kuntaa (kuviot 1.) 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 kohdennetaan 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 ikäihmisten hyvinvointisuunnitelmassa ja valmisteluilla on kuntastrategia, johon iäkkäiden terveystoiminta tulee sisällyttämään.
- Ikäihmisten osallisuus liikuntaan liittyvien asioiden kehittämisessä on toteutettu liikuntakyselyllä, mitä on jaettu kunnantalon palvelutoimisto Lyyliissä, eri liikuntapaikoissa sekä erityisliikunnan ryhmissä. Kyselyn on pystynyt täyttämään myös Internetissä.
- Janakkala tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä myöntämällä avustuksia urheiluseuroille, liikuntajärjestöille tai muille rekisteröidylle liikuntaa järjestäville yhdistyksille.
- Kunnassanne on erityisliikunnanohjaaja.
- Kunnassa on kaksi iäkkäille soveltuvaa seniorikuntosalia, uimahalli sekä lähiliikuntapaikka.
- Ikäihmisille (yli 70 -vuotiaille) on tarjolla 30€ maksava senioriliikuntakortti, mikä mahdollistaa uimahallin, kuntosalin ja avantouintipaikan käytön. Päiväkuntoutuksen ryhmiin on järjestetty kuljetus kunnan toimesta.
- Janakkalassa 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+) suunnattu ja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 44 ja niihin osallistui 761 henkilöä vuonna 2017. Naisten osuus osallistujista oli 70% ja vastaavasti miesten 30%.

Eri järjestöt toteuttivat suurimman osan kohderyhmälle suunnatuista liikuntaryhmistä (19), liikuntatoimella oli 11 ja kansalaisopistolla seitsemän ja sosiaali- ja terveystoimella kuusi ryhmää. Seurakunnassa toimi yksi tuolijumpparyhmä. (Taulukko 1)

Liikuntaryhmät olivat enimmäkseen määräaikaista (35 ryhmää) ja kokoontuivat pääsääntöisesti kerran viikossa. Vain viisi ryhmää kokoontui kahdesti viikossa ja osa niistä oli kuntoutuksen kahden kuukauden mittaisia kuntosali ryhmiä.

Harjoituskertojen kestot vaihtelivat ryhmien välillä. Suurin osa ryhmistä oli 60 minuuttia (26) tai 45 minuuttia (8). Loput kymmenen ryhmää vaihtelivat järjestäjän ja toimintamuodon mukaan 30 minuuttia kahteen ja puoleen tuntiin. Suosituin ohjatun liikunnan muoto oli kuntosaliharjoittelu (Kuvio 2)

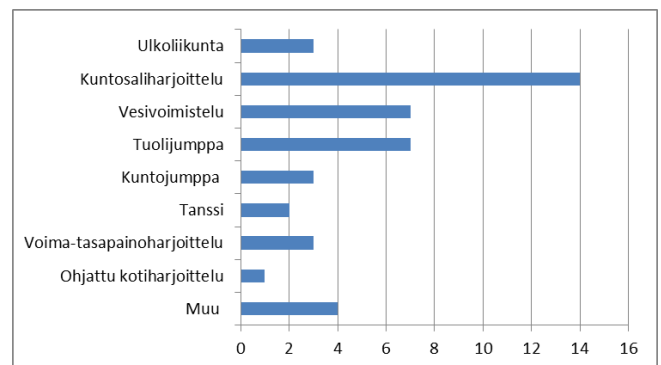
Janakkalassa on kehitetty yhteistyössä kunnan eri sektoreiden sekä järjestöjen kanssa liikunnan porrasmalli, minkä tavoitteena on selkiyttää työnjakoa, huomioiden toimintakyvyltään erilaiset asiakasryhmät. Janakkalassa onkin toimiva liikuntapolku vanhustyön, terveydenhuollon kuntoutuksen ja liikuntatoimen kesken.

### 2.1 Liikuntatoiminnan laatu (44 ryhmää)

- Liikkumiskykyä testattiin 11 liikuntaryhmässä.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia tehtiin 10 ryhmässä.
- Ravitsemustietoa annettiin kuudessa (6) ryhmässä.
- Asiakaspalautetta kerättiin yhdeksässä (9) ryhmässä.
- Jatkoarjoitteluun ohjattiin kuudessa (6) ryhmässä.
- Enemmistö ryhmistä oli asiakkaille maksullisia (28).
- Kunta järjesti kuljetuksen kahteen ryhmään ja yhdeksään kuljetus hoidettiin tarvittaessa ryhmäläisten kimpakyydeillä.
- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat useimmiten liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia (25).
- Vertaisohjaajien ryhmiä oli 12 ja yksi itseohjautuva ryhmä. Kunnassa erityisliikunnanohjaaja koordinoi vertaisohjaajaverkostoa. Ohjaajille tarjotaan koulutusta sekä yhteisiä virkistyslajisuuksia 1-2 kertaa vuodessa.

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

	Ryhmiä	Osallistujia
<b>Liikuntatoimi</b>	11	72
<b>Sosiaali- ja terveystoimi</b>	6	176
<b>Järjestöt</b>	19	348
<b>Kansalaisopisto</b>	7	155
<b>Muu (seurakunta)</b>	1	10
<b>Yhteensä</b>	44	761



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

### **3. Ulkoilu**

Kunnassa ei ole koordinoitua ulkoiluystävällisyyttä. Olemassa oleva ulkoiluaputoiminta toteutetaan pääsääntöisesti Eläkeliiton ja SPR:n vapaaehtoistyönä. Arviolta 22 ikääntynyttä on saanut säännöllistä viikoittaista ulkoiluapua vapaaehtoisten ulkoiluavustajien (34 henkilöä) toimesta.

#### **3.1 Ulkoliikuntaryhmät**

Kunnassa järjestettiin kolme ulkoliikuntaryhmä vuonna 2017 (Kuvio2).

### **4. Liikuntaneuvonta**

Liikuntaneuvontaa järjestettiin terveyskeskuksessa ja sinne tultiin läheteellä tai ammattilaisen ohjaamana. Neuvonta oli pääsääntöisesti yksilöneuvontaa ja toteutuu asiakkaan tarpeen mukaan kertaluonteisesti tai useammalla käynnillä. Liikuntaneuvonta sisältää toimintakyvyn arvioinnin, liikkumissuunnitelman sekä seurannan. Liikuntaneuvontaa toteutetaan kuntoutuksessa sekä avovastaanotolla, kotikäynneillä että ohjatuissa liikuntaryhmissä.

Neuvontaan annettiin vuonna 2017 yhteensä 644 asiakkaalle, joista yli 80 -vuotiaita oli 312 henkilöä. Liikuntaneuvojat olivat fysioterapeutteja tai kuntohoitajia.

Liikuntaneuvontaan oli mahdollisuus myös Ikäkeskuksessa, missä sitä antoivat palveluohjaajat, terveydenhoitajat sekä muistiohjaajat.

Kunnassa on järjestetty kaksi yleisöluentoa aiheena ”miten hoidan lihaskuntoani”. Tilaisuuksiin osallistui yhteensä 56 henkilöä, joista 20 oli yli 80-vuotiasta.

### **5. Koulutus**

Kunnassa järjestettiin kaksi Kunnon Hoitaja -koulutusta vuonna 2017. Koulutuksiin osallistui yhteensä 30 henkilöä sosiaali- ja terveystoimesta.

### **6. Iäkkäiden terveysliikunnasta tiedottaminen**

Kunnassa ei ole yhteistä tiedottamista liittyen ikääntyneiden terveysliikuntaan, vaan jokainen taho vastaa ja toteuttaa tiedottamisen itsenäisesti.

## 7. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Janakkalassa on hyvät lähtökohdat ikäihmisten liikunnan kehittämiseksi. Kunnassa on erityisliikunnanohjaaja, jonka osaamista kannattaa hyödyntää myös Voimaa vanhuuteen kohderyhmän hyväksi. Erilaisia sekä ammattilaisten että vertaisohjaajien vetämiä liikuntaryhmiä on tarjolla kohtalaisen paljon. **Yhteistyötä on jo kehitetty** eri sektoreiden välillä liikunnan portailla sekä suunnitelmallisella liikuntapolulla. **Toiminnan seuranta, käytettävissä olevien tilojen hyödyntämistä sekä uusien järjestöjen ja urheiluseurojen kannustamista toiminnan järjestämiseen voisi vielä lisätä.**

Janakkalassa on useita vertaisohjaajavetoisia liikuntaryhmiä. Kunnan ammattilaisten kannattaa hyödyntää Ikäinstituutin ilmainen VoiTas -kouluttajakoulutus ja saada näin paikkakunnalle laajempi kouluttajaverkosto sekä sitä kautta varmistaa osaavien liikunnan **vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden jatkuvuus sekä toiminnan tarjoaminen myös keskusta-alueiden ulkopuolelle.**

**Liikuntaryhmien sisältöä ja laatua tulisi edelleen kehittää.**

- testaustauksen ottaminen mukaan toimintaan laajemmin
- henkilökohtaisten harjoitusohjelmien sekä ravitsemusinfon lisääminen

Ikäihmisten osallisuus oli toteutettu yleisellä liikuntakyselyllä. Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa on saatu **hyviä kokemuksia liikuntaraadeista**, jotka on kohdennettu erityisesti toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneiden ja liian vähän liikkuvien ikäihmisten kuulemiseen.

**Ulkoiluapua** tarjotaan jonkin verran sitä tarvitseville. Säännöllistä ulkoiluapua sai kuitenkin vain 22 iäkstä. Yhteistä koordinoitua ja siitä tiedottamista kannattaa kehittää, jotta ulkoiluapua tarvitsevat pääsevät toiminnan piiriin.

Kunnassa oli **liikuntaneuvontaa**, mutta se toteutettiin pääsääntöisesti muun asiakastapaamisen yhteydessä. Sektoreiden välistä **palveluketjun kuvausta ja -suunnitelmaa** ei ole tehty, eikä liikuntaneuvonnasta ole tiedotettu yleisesti. Matalan kynnyksen, kaikille ikäihmisille avointa olevaa **liikuntaneuvontaa tulisi lisätä siellä, missä ikäihmiset liikkuvat**. Näin mahdollisimman moni ikäihminen saa tukea liikunnan aloittamiseen tai lisäämiseen.

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

### Yhteyshenkilöt:

<b>Aija Koskela</b> , fysioterapeutti Yhteistyöryhmän puheenjohtaja	aija.koskela@janakkala.fi
<b>Päivi Pirnes</b> , erityisliikunnanohjaaja Liikuntatoimen koordinaattori	paivi.pirnes@janakkala.fi
<b>Anna-Milla Vainio</b> , kulttuurisihteerin Kulttuuritoimen ja viestinnän koordinaattori	anna-milla.vainio@janakkala.fi
<b>Erkki Koskelin</b> , Turengin eläkkeensaajat, vanhusneuvosto Järjestökoordinaattori	erkki.koskelin@pp.inet.fi
<b>Ari Vanhala</b> , Tervakosken eläkkeensaajat Järjestökoordinaattori	ari.vanhala@gmail.com
<b>Päivi Salonen</b> , Janakkalan Reuma Järjestökoordinaattori	salonen.paivi58@gmail.com
<b>Saila Hänninen</b> , suunnittelija Janakkalan mentori, Ikäinstituutti	saila.hanninen@ikainstituutti.fi