

Vuosiseuranta 2018 Savonlinna

Asukasluku: 33 611, joista 75 vuotta täyttäneitä 4 595 (13,7 %), Lähde: Sotkanet 2018

Savonlinna valittiin mukaan Voimaa vanhuuteen – ohjelmaan vuonna 2017. Ohjelmassa on tällä hetkellä 48 kuntaa (Kuvio 1.) Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kunnan Voimaa vanhuuteen -työn etenemisestä vuonna 2018.

1. Yleistä

Voimaa vanhuuteen -työ on edennyt vaihtelevasti eri puolilla Savonlinnaa. Savonrannalla, Punkaharjulla ja Kerimäellä toiminta on ollut aktiivisempaa kuin kantakaupungissa. Tilannetta selittänee vapaa-aikatoimen työntekijöiden resurssien kohdentaminen ja työnjako. Yhteistyö järjestötoimijoiden kanssa tiivistyi vuoden 2018 aikana. Yhteistyöryhmä itse arvioi ensimmäisen kehittämisvuoden onnistuneen tyydyttävästi.

Onnistumisia:

- ✓ Kohderyhmän mielipiteitä kuultiin liikuntaradiossa.
- ✓ Vertaisohjaajien kouluttaminen Kerimäellä.
- ✓ Kolomonen ry:n koordinoimana yssi.fi -sivuston toimintakalenteri.
- ✓ Vapaa-aikatoimen toiminta-avustusten haun avautuminen myös eläkeläisryhmille.

Kehittämiskohteita:

- ✓ Liikuntaraadin toiveiden vieminen eteenpäin.
- ✓ Ikäihmisten liikuntapalveluketjun määrittäminen.
- ✓ Liikuntaneuvonta
- ✓ Ulkoilutoiminta
- ✓ Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ikäihmisten saattaminen liikunnan pariin.

Voimaa vanhuuteen -työ kohdennetaan kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä.



Kuvio 1. Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valitut kunnat vuonna 2016 (oranssi), vuonna 2017 (sininen) ja vuonna 2018 (violetti).

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä oli tarjolla muutama enemmän kuin vuonna 2017. Vapaa-aikatoimi aloitti kolme uutta tuolijumpparyhmää ja yhden niska-hartiaryhmän kantakaupungin alueella. Linnala on lisännyt tarjontaansa kaksi uutta ikäihmisten liikuntaryhmää. Kerimäellä uutena toimintana on käynnistynyt taloyhtiöjumppa ja yhteiskävely.

Sosteri järjestää Voimaa vanhuuteen -mallin mukaista tehoharjoittelua kuntosalilla, mutta toiminta on tarkoitettu niille ikäihmisille, joiden liikkumiskyky on jo heikentynyt. Sosterin ryhmät eivät ole kaikille avointa toimintaa, sillä niihin tullaan ammattilaisen ohjaamana.

Vapaa-aikatoimen liikuntaryhmissä käy perinteisesti aktiivisesti liikkuvia ikäihmisiä. Sosterin toiminta puolestaan keskittyy kuntoutukseen. Saumattoman liikuntapalveluketjun muodostamiseksi tarvitaan lisää liikuntatarjontaa niille ikäihmisille, joille vapaa-aikatoimen tarjonta tuntuu liian haastavalta, mutta joiden toimintakyky ei ole vielä niin heikko, että Sosterin ryhmien kriteerit täyttyisivät. Yhtenäiset liikuntaryhmien tasokuvaukset helpottaisivat ikäihmisiä, heidän omaisiaan ja ammattilaisia löytämään sopivan liikuntaryhmän.

Onnistumisia:

- ✓ Uusia liikuntaryhmiä perustettiin.
- ✓ Kerimäellä järjestetyn vertaisohjaajakoulutuksen avulla on saatu apuohjaajia ammattilaisen tueksi ja pystytty laajentamaan alueen liikuntatarjontaa.

Kehittämiskohteita:

- ✓ Liikuntatoiminnan laatua voidaan parantaa lisäämällä testaamista etenkin kuntosaliryhmissä. Tulokset auttavat henkilökohtaisen harjoitusohjelman laadinnassa. Lisäksi testaaminen antaa tietoa harjoittelun vaikutuksista sekä ikäihmiselle että ohjaajalle.
- ✓ Ikäihmisten liikuntapalveluketjun määrittäminen. Tarvitaan selkeä työnjako siitä, mitkä tahot tarjoavat liikuntatoimintaa minkäkin kuntoisille henkilöille.
- ✓ Valtakunnallisesti vain 2 % yli75-vuotiaista liikkuu terveystieteiden suositusten mukaisesti. Liikunnan avulla voidaan vahvistaa toimintakykyä ja ennaltaehkäistä useita terveyshaittoja. Liikunnallisemman elämäntavan pariin innostettavien iäkkäiden määrä on suuri myös Savonlinnassa.

3. Ulkoilu

Iäkkäiden ulkoilutoimintaa koordinoivaa tahoja ei ole määritelty. Kotona asuville toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille ei ole tarjolla ulkoiluapua. Järjestöillä on omia satunnaisia ulkoilupäiviä palveluasumisyksiköissä. Syksyn Vie vanhus ulos -kampanjan aikana ulkoilukertoja kirjattiin reilu 100.

Kehittämiskohteita:

- ✓ Kotona asuville toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille ei ole tarjolla ulkoiluapua. Osallistamalla Ikäinstituutin maksuttomaan Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutukseen saadaan valmiuksia kouluttaa vapaaehtoisia iäkkäiden ulkoilukavereiksi.

4. Liikuntaneuvonta

Ikäkkäille ei ole tarjolla avointa liikuntaneuvontaa. Ikäihmisten tarvitsevat tietoa liikunnan merkityksestä sekä tarjolla olevasta liikuntatoiminnasta. Liikuntaneuvonta on ennaltaehkäisevää toimintaa, jonka avulla voidaan kannustaa iäkkäitä aktiiviseen arkeen ja toimintakyvyn ylläpitoon. Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa tulisi järjestää siellä, missä iäkkäät asioivat. Ikäinstituutti tarjoaa mentorointiohjelman kunnille maksutonta liikuntaneuvontakoulutusta.

Terveyskeskuksessa järjestetään kuntoutusta niille ikäihmisille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt. Osana kuntoutusjaksoa osallistujat saavat henkilökohtaista liikuntaneuvontaa. Lisäksi liikuntaneuvontaa järjestetään tietyille sairausryhmille, kuten tyypin 2 diabetesta sairastaville.

Kehittämiskohde:

- ✓ Kaikille ikäihmisille avoimen liikuntaneuvonnan kehittäminen. Myös ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta on saatu hyviä tuloksia.
- ✓ Liikuntaraadissa toivottiin ammattilaisilta valmiita kotijumppaohjeita ja liikkeiden opetusta.

5. Koulutus ja verkostotyö

Ikäinstituutin tarjoamaa maksutonta koulutustarjontaa on hyödynnetty kohtuullisen hyvin. Vuoden 2018 loppuun mennessä ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun keskittyvään Voitas-kouluttajakoulutukseen on osallistunut 10 ammattilaista. Kouluttajakoulutuksen jatkoksi järjestettiin 2 vertaisohjaajakoulutusta, joihin osallistui 11 henkilöä. Muistiyhdistyksestä on osallistunut kaksi henkilöä liikuntaneuvontakoulutukseen. Kaksi Sosterin työntekijää kävi Senioritanssi Startti -koulutuksen.

6. Tapahtumat, yleisöluennot

Kerimäen liikuntapuistossa järjestettiin elokuussa avajaistapahtuma. Tapahtumaan osallistui 50 ikäihmisiä. Voimaa vanhuuteen -infopäivät järjestettiin keväällä Savonrannalla ja syksyllä Punkaharjulla sekä Kerimäellä. Tapahtumat olivat hyvin suosittuja. Kantakaupungissa Voimaa vanhuuteen -info järjestettiin liikuntaraadin yhteydessä. Kaikkien taajamien yhteiseen liikuntaraatiin kutsuttiin 15 kohderyhmän edustajaa. Tanhuvaarassa järjestetyillä Hyvinvointimessuilla jaettiin tietoa liikunnasta ja Voimaa vanhuuteen -toiminnasta 500 ikäihmiselle.

7. Voimaa vanhuuteen -viestintä

Tiedottamisesta ei ole sovittu selkeää työnjakoa. Jokainen tiedottaa asioista omilla tahoillaan. Puruvesi-lehdessä on saatu hyvin näkyvyyttä taajamien Voimaa vanhuuteen -infotilaisuuksista.

Onnistuminen:

- ✓ Ikäihmisten liikunta on saanut paljon näkyvyyttä Puruvesi -lehdessä.

8. Voimaa vanhuuteen -työryhmä

Yhteistyötä tehdään poikkisektorisesti kaupungin vapaa-aikatoimen, Sosterin ja järjestöjen kanssa. Työryhmä kokoontuu 2-3 kuukauden välein.

Yhteistyöryhmään kuuluvat:

Tuula Lehtosalo, kliininen asiantuntija fysioterapeutti, Sosteri
Simo Rätty, vapaa-aikapäällikkö
Maija Kapanen, vapaa-aikaohjaaja
Tarmo Malinen, vapaa-aikaohjaaja
Sami Itkonen, liikunnanohjaaja
Anne Kosonen, erityisliikunnanohjaaja
Pirjo Jäntti, Linnalan Setlementti ja opisto
Pentti Pasanen, Savonlinnan Eläkkeensaajien yhdistys ry
Leena Kosonen, Savonlinnan Eläkkeensaajien yhdistys ry
Maire Hämäläinen, Eläkeliiton Itä-Savon piiri
Pirjo Natunen, Eläkeliiton Länsi-Savonlinnan yhdistys ry

Kunnan mentori

Eveliina Hovinen, suunnittelija, Ikäinstituutti
eveliina.hovinen@ikainstituutti.fi
040 505 2321

