

# Vuosiseuranta 2018

## Pori

Asukasluku: 84 403, joista 75 vuotta täyttäneitä 9 479 (11,2 %) Lähde: Sotkanet 2018

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

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

### 1. Yleistä

Porissa ensimmäisenä kehittämisvuonna keskityttiin Voimaa vanhuuteen -työstä tiedottamiseen. Ikäihmisten terveysliikunnan hyvien käytäntöjen käyttöönotossa ollaan vielä alussa. Ikäinstituutin laaja ja maksuton koulutustarjonta on hyödynnettävissä vielä vuoden 2020 loppuun asti.

#### Onnistumisia:

- ✓ Liikuntalaukut ja -ämpärit lainattavissa kirjastoista ympäri kaupunkia.
- ✓ Oppilaitosyhteistyön tiivistyminen.
- ✓ Aktiivinen tiedotus ohjelmasta sekä kaupungin sisäisesti että erilaisissa tapahtumissa.
- ✓ Tapahtumissa kartoitettiin kohderyhmän ajatuksia liikuntatarjonnasta.

#### Kehittämiskohteita:

- ✓ Poriin tarvitaan lisää liikuntatoimintaa kotona asuville, toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille.
- ✓ Ikäihmisten liikunnan palveluketjun määrittäminen poikkisektorisella yhteistyöllä.
- ✓ Voima- ja tasapainoharjoittelun tehojaksot kuntosalilla.
- ✓ Ulkoilutoiminta.



**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 vähäisesti. Muutosta vuoteen 2017 ei juurikaan ole tapahtunut. Seurantatietoihin saatiin tiedot 39 liikuntaryhmästä, joista lähes 80 % on tarkoitettu kuntoutusjaksolla tai päivätoiminnassa oleville ikäihmisille. Toiminta ei siis ole avointa kaikille ikääntyneille porilaisille. Liikuntapalveluiden tarjonnassa ei ole toimintaa Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle.

Yhdistykset järjestävät monipuolista liikuntatoimintaa, joka on tarkoitettu pääasiassa omille jäsenille. Satakunnan Omaishoitajat ry aloitti uutena toimintana senioritanssiryhmän sekä saunajoogan.

Valtakunnallisesti vain 2 % yli 75-vuotiaista liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti. Liikunnan avulla voidaan vahvistaa toimintakykyä ja ennaltaehkäistä useita terveyshaittoja. Liikunnallisempaan elämäntapaan kannustettavien iäkkäiden määrä on suuri myös Porissa.

### Onnistumisia:

- ✓ Rakkaudella porilaisille -hyvinvointirahalla ja yritysten lahjoitusten avulla kasattiin monipuolisia liikuntalaukkuja ja -ämpäreitä, joita voi lainata kirjastoista ympäri kaupunkia. Osa materiaalista keskittyy erityisesti iäkkäiden lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluun.

### Kehittämiskohteita:

- ✓ Eri puolille kaupunkia tarvitaan lisää ohjattua liikuntatoimintaa Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle. Kouluttamalla vapaaehtoisia vertaisohjaajia liikuntatarjontaa voidaan laajentaa kustannustehokkaasti.
- ✓ Voimaa vanhuuteen -mallin mukaisella 2-3 kuukauden mittaisella teoharjoittelujaksolla voidaan tuloksetta parantaa ikäihmisten liikkumiskykyä. Määräaikaiset kuntosaliryhmät mahdollistavat uusien harjoittelijoiden pääsyn ammattilaisten ohjaukseen. Jaksion jälkeen harjoittelua jatketaan omatoimisesti tai vertaisohjaajien ryhmissä.
- ✓ Liikuntatoiminnan laatua voidaan parantaa lisäämällä osallistujien toimintakyvyn testaamista. Tulokset auttavat henkilökohtaisen harjoitusohjelman laadinnassa. Lisäksi testaaminen antaa tietoa harjoittelun vaikutuksista sekä ikäihmiselle että ohjaajalle.

## 3. Ulkoilu

Kaupungissa ei ole nimetty tahoja, jotka koordinoisi kotona asuvien iäkkäiden ulkoilua. Syksyn Vie vanhus ulos -kampanjan aikana palveluasumisen yksiköt osallistuivat ulkoiluhaasteeseen. Myös opiskelijat ulkoilivat ikäihmisten kanssa aktiivisesti.

Sataedussa kehitettiin Ikäinstituutin Luontoelämyspolku -materiaalista mobiilipeli. Maksuton peli on ladattavissa Android -käyttöjärjestelmälle.

### Kehittämiskohteita:

- ✓ Kotona asuville ikäihmisille ei ole tarjolla ulkoiluapua. Osallistumalla Ikäinstituutin maksuttomaan Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutukseen saadaan valmiuksia kouluttaa vapaaehtoisia iäkkäiden ulkoilukavereiksi.
- ✓ Tapahtumien yhteydessä tehdyistä liikuntakyselyistä nousi esiin toive ohjatusta ulkoilutoiminnasta omalla asuinalueella.

#### 4. Liikuntaneuvonta

Liikuntapalveluilla on jokaviikkoinen avoin liikuntaneuvontapiste keskustan uimahallilla. Toiminta on tarkoitettu kaikille porilaisille ja sen arvioidaan tavoittaneen 300 yli 80-vuotiasta vuoden 2018 aikana. Pisteeltä saa mm. tietoa liikunnan aloittamisesta ja ohjeita omaehtoiseen liikkumiseen. Halutessaan kävijät voivat mitata puristusvoimansa. Yksilöllisiä liikkumissuunnitelmia ei tehdä, eikä toimintaan kuulu seurantakäyntejä.

##### **Kehittämiskohteita:**

- ✓ Liikuntatiedon vieminen sinne, missä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ikäihmiset asioivat.
- ✓ Ikäihmisten liikunnan palveluketjun määrittäminen poikkisektorisella yhteistyöllä. Palveluketjumallin avulla selkiytetään työnjakoa eri toimijoiden välillä ja varmistetaan, että toimintakyvyltään erilaiset asiakasryhmät tulevat huomioiduiksi.
- ✓ Liikuntaneuvonnan vastaanotto toimintaa tulisi kehittää entistä yksilöllisempään suuntaan. Henkilökohtainen liikkumissuunnitelma kannustaa arkiliikunnan lisäämiseen ja liikuntaharjoitteluun. Seurantakäynnit tukevat elämäntavan muutoksessa. Ikäihmisillä on saatu hyviä tuloksia myös ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta.
- ✓ Liikuntatoimintaan ohjaamista helpottaisi koko kaupungin yhteinen senioriliikuntakalenteri, johon olisi koottu myös yhdistysten liikuntatarjonta.

#### 5. Koulutus ja verkostotyö

Ikäinstituutin tarjoamaa maksutonta koulutustarjontaa on hyödynnetty heikosti. Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun keskittyvään Voitas-kouluttajakoulutukseen osallistui kaksi henkilöä. Heillä ei ollut resursseja kouluttaa vapaaehtoisista vertaisohjaajia ammattilaisten tueksi. Kotihoidon tiimeihin koulutettiin 30 ikäihmisten liikuntaharjoitteluun perehtynyttä Kunnan Hoitajaa.

#### 6. Tapahtumat, yleisöluennot

Voimaa vanhuuteen -ohjelma oli esillä useissa tapahtumissa. Tapahtumien yhteydessä kysyttiin ikäihmisten mielipiteitä liikuntatarjonnasta. Yli 75-vuotiaat vastaajat kertoivat saavansa tietoa liikuntatarjonnasta parhaiten paikallislehdistä. Liikkumiskyvyn ongelmat, pitkät etäisyydet liikuntapaikoille sekä terveyshaasteet koettiin suurimmiksi esteiksi liikunnan harrastamiselle. Omalle asuinalueelle toivottiin säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä sekä liikuntatapahtumia.

Kirjastolla järjestetyssä Liikuntalaukkujen esittelytilaisuudessa pääsi tutustumaan laukkujen sisältöön ja mittaamaan puristusvoimansa. Tapahtuma keräsi paikalle 100 ikäihmistä. Kävijöille jaettiin ämpäreitä ja ämpärijumppaohjeita.

#### 7. Voimaa vanhuuteen -viestintä

Tiedottamisesta ei ole sovittu selkeää työnjakoa. Jokainen taho tiedottaa asioista itsenäisesti. Kaupungin verkkosivuille on avattu Voimaa vanhuuteen -alasivu, jonne on koottu perustiedot hankkeesta. Liikuntalaukuista ja -ämpäreistä päästiin kertomaan Radio Porissa.

## 8. Voimaa vanhuuteen -työryhmä

Yhteistyötä tehdään poikkisektorisesti liikuntatoimen, vanhuspalvelujen, järjestöjen ja oppilaitosten kanssa. Työryhmä kokoontuu 2-3 kuukauden välein.

### **Vuonna 2018 yhteistyöryhmään kuuluivat:**

Tomi Lähteenmäki, Porin kaupunki  
Nina Leppälampi, Porin vanhuspalvelut  
Johanna Kuusisto, Porin liikuntapalvelut  
Hanna Kemikangas, Porin perusturva  
Kirsti Santamäki, Porin Seudun Muistiyhdistys ry  
Johanna Hemmi, Satakunnan Vanhustuki ry  
Tanja Tukkikoski, Satakunnan omaishoitajat ry  
Eeva-Liisa Moisio, Länsirannikon gerontologinen ravitsemusyhdistys  
Krista Toivonen, Sataedu  
Heli Sulkava, Sataedu  
Anna-Mari Järvelä, Winnova  
Pilvi Koskela, Winnova  
Päivi Kankaanranta, SAMK

Vuonna 2019 yhteistyöryhmän puheenjohtajana toimii liikunta- ja nuorisoyksikön päällikkö Petteri Lahti

### **Kunnan mentori**

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

