

Vuosiseuranta 2018

Enonkoski

Asukasluku: 1 405, joista 75 vuotta täyttäneitä 237 (16,9 %), Lähde: Sotkanet 2018

Enonkoski 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 mallikkaasti Enonkoskella. Merkittävimpinä menestystekijöinä voidaan pitää innokkaita toimijoita sekä päättäjien vahvaa tukea työlle. Työryhmä itse arvioi kehittämistyön ensimmäisen vuoden sujuneen erittäin hyvin.

Haasteena on sivukylillä asuvien ikäihmisten saaminen mukaan liikuntatoimintaan. Liikuntaraadissa toivottiin lisää avoimia liikuntaryhmiä myös toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille.

Onnistumisia:

- ✓ Kohderyhmän mielipiteitä kuultiin liikuntaraadissa ja toiveisiin on reagoitu nopeasti.
- ✓ Ammattilaisten tueksi on muodostunut ikkääiden liikunnan vertaisohjaajaverkosto.

Kehittämiskohteita:

- ✓ Ulkoilutoiminta.
- ✓ Kahdesti viikossa toteutuvat tehoharjoittelujaksot kuntosalilla.
- ✓ Liikuntaneuvonta.

Voimaa vanhuuteen -työ kohdennetaan kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta eivät 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 kunnan ja Sosterin tarjoamana kuusi. Toiminta on tavoittanut viikoittain yli 120 osallistujaa, mikä on 50 enemmän kuin vuonna 2017.

Uutena liikuntaryhmänä aloitti liikunnanohjaajan ja fysioterapeutin yhdessä vetämä kuntosaliryhmä, joka kokoontuu 10 viikon ajan. Ryhmässä tutustutaan kuntosalilaitteiden käyttöön ja harjoitellaan henkilökohtaisen ohjelman mukaisesti. Jakson jälkeen osallistujat ohjataan jatko-harjoitteluun vertaisohjaajien ryhmään. Näin ammattilaisten ohjaukseen pääsee taas uusia liikkuja.

Myös eläkeläisjärjestöt tarjoavat liikuntatoimintaa jäsenilleen. Toimintaan osallistuu aktiivisia eläkeläisiä, joiden ikä vaihtelee 70-90 välillä. SPR:n tapaamisisten ohjelmaan on otettu liikunta-tuokio kahden vertaisohjaajan vetämänä.

Onnistumisia:

- ✓ Uusi Jonna Immosen ja Tarja Pirisen yhdessä vetämä kuntosaliryhmä.
- ✓ Vapaaehtoisia Vertaisvetureita kouluttamalla liikuntamahdollisuudet ovat lisääntyneet.
- ✓ Liikuntaraadissa toivottiin toiminta- ja liikkumiskyvyn testipäiviä, jotka toteutetaan vuonna 2019.

Kehittämiskohteita:

- ✓ Liikuntaraadissa toivottiin lisää kotona asuvien toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden liikuntaryhmiä. Fysioterapeutin vetämät ryhmät ovat täysiä ja niihin on pitkä jono.
- ✓ Kuntosaliryhmien laatua voidaan parantaa lisäämällä testaamista ja tekemällä osallistujille henkilökohtainen nousujohteinen harjoitusohjelma. Testaaminen antaa tietoa harjoittelun vaikutuksista sekä ikäihmiselle että ohjaajalle.
- ✓ Ohjatun liikuntatoiminnan tarjonta keskittyy kuntakeskukseen. Liikuntaraadissa toivottiin liikuntatoimintaa myös sivukylille.

3. Ulkoilu

Eläkeläisyhdistykset järjestävät satunnaisia ulkoilupäiviä palvelutalossa asuville ikäihmisille. Syksyn Vie vanhus ulos -kampanjan ulkoilupäivää varten oli suunnitelmia, jotka valitettavasti jouduttiin perumaan.

Onnistumisia:

- ✓ Liikuntaraadin penkkilenkki-idea on viety eteenpäin ja penkit saadaan vuoden 2019 aikana.

Kehittämiskohteita:

- ✓ Kotona asuville toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille ei ole tarjolla ulkoiluapua. Osallistumalla Ikäinstituutin maksuttomaan Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutukseen saadaan valmiuksia kouluttaa vapaaehtoisia iäkkäiden ulkoilukavereiksi.
- ✓ Liikuntaraadissa nousi esiin toive yhteiskävelyistä, jotka kunta saattaisi alulle.

4. Liikuntaneuvonta

Sosteri tarjoaa kotona asuville ikäihmisille liikuntaneuvontaa yksilöohjauksena. Neuvontaan tullaan läheteellä tai ammattilaisen ohjaamana, joten se ei ole kaikille avointa toimintaa. Osallistujille tehdään toimintakyvyn mittausten perusteella henkilökohtainen liikkumissuunnitelma, jonka noudattamista seurataan seurantakäyntein.

Vertaisveturi -koulutukseen osallistuneet ovat vieneet liikuntaohjeita omiin yhdistyksiinsä. Vuoden 2019 suunnitelmissa on toteuttaa Tanhuvaaran opiskelijoiden kanssa toimintakyvyn testaus- ja liikuntaneuvontapäivät.

Kehittämiskohde:

- ✓ Kunnassa tulisi olla tarjolla kaikille iäkkäille avointa liikuntaneuvontaa.

5. Koulutus ja verkostotyö

Ikäinstituutin tarjoamaan iäkkäiden voima ja tasapainoharjoitteluun keskittyvään Voitas – kouluttajakoulutukseen osallistui kaksi ammattilaista. Kouluttajakoulutuksen jatkoksi järjestettiin Enonkoskella oma vertaisohjaajakoulutus, johon osallistui seitsemän henkilöä. Ikäinstituutin järjestämään Senioritanssikoulutukseen osallistui yksi henkilö.

6. Tapahtumat, yleisöluennot

Maaliskuussa 2018 pidettiin kuntalaisille Voimaa vanhuuteen –infotilaisuus, johon osallistui 50 ikäihmistä. Kunnanjohtajan avaamassa tilaisuudessa kerrottiin Voimaa vanhuuteen –työn tavoitteista ja markkinoitiin syksyn vertaisohjaajakoulutusta. Lokakuussa kuultiin Voimaa vanhuuteen –kohderyhmän mielipiteitä liikuntatoiminnan kehittämisessä Enonkosken omassa liikuntaraadissa.

7. Voimaa vanhuuteen -viestintä

Liikunnanohjaaja vastaa tiedottamisesta. Hän jakaa tietoa järjestöille ja Sosterille eteenpäin välitettäväksi. Apua markkinointiin saadaan kunnan viestinnästä vastaavalta henkilöltä.

Onnistuminen:

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

8. Voimaa vanhuuteen -työryhmä

Yhteistyötä tehdään poikkisektorisesti liikuntatoimen, Sosterin ja järjestöjen yhteistyönä. Työryhmä kokoontuu 2-3 kuukauden välein.

Yhteistyöryhmään kuuluvat:

Jonna Immonen, liikunnanohjaaja
Tarja Pirinen, fysioterapeutti, Fysio Tervaranta
Aila Räsänen, terveydenhoitaja, Sosteri
Tuula Lehtosalo, kliininen asiantuntija fysioterapeutti, Sosteri
Pirjo Liukko, Enonkosken Eläkkeensaajat ry
Kirsti Eronen, Eläkeliiton Enonkosken yhdistys

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

