

## Inledande kartläggning 2018 Jakobstad

Invånarantal: 19 278, 75 år fyllda: 2 338 (12,1 %). Källa: Sotkanet 2018

År 2018 togs Jakobstad med i mentorprogrammet Kraft i åren. För närvarande deltar 48 kommuner i programmet (figur 1). När det treåriga utvecklingsarbetet inleddes gjorde de sektorsövergripande samarbetsgrupperna i kommunerna en kartläggning av läget i fråga om de äldres hälsomotion och den ledda motionsverksamhet som erbjudits målgruppen år 2018. Denna sammanställning innehåller ett sammandrag av den inledande kartläggning som gjorts i er kommun.

Arbetet med Kraft i åren är inriktat på äldre personer (huvudsakligen 75+) som bor hemma eller i servicebostad, som har begynnande problem med funktionsförmågan och som i regel inte omfattas av omsorgstjänster.

### 1. Allmänt

- Hälsomotion för äldre nämns i planen och strategin för äldreomsorgen.
- Den offentliga sektorn stöder organisationernas motionsverksamhet för äldre med avgiftsfria eller förmanliga hyror samt informationsstöd.
- Motionskort för seniorer, 100 €/år, erbjuds dem som fyllt 70 år.
- Kommunen har ingen motionskalender med information om de olika aktörernas motionsgrupper som delas ut åt de äldre.

Jakobstad deltog i regeringens spetsprojekt Kraft i åren till vän och vana 2017–2018. Under de två år som projektet pågick inleddes utvecklingsarbete och deltog man i utbildning som gällde god praxis i fråga om hälsomotion, vilket gav material till stöd för det praktiska arbetet.

Äldreinstitutet ger kommunerna avgiftsfritt stöd i form av mentorer och utbildning för att de genom sektorsövergripande samarbete ska kunna införa god praxis i fråga om **motionsrådgivning, styrke- och balansträning samt utevistelser**.



**Figur 1.** Kommunerna i programmet Kraft i åren 2016 (orange), 2017 (blått) och 2018 (rött).

## 2. Ledd motionsverksamhet

Det ordnades 17 ledda motionsgrupper för äldre personer (huvudsakligen 75+) med försämrad funktions- och rörelseförmåga som bor hemma, och 320 personer deltog i dem. Idrottssektorn ordnade flest grupper (12 grupper). Det finns inga tillgängliga uppgifter om grupper som ordnats av social- och hälsovårdssektorn eller andra organisationer (tabell 1).

- Majoriteten, 78 % av deltagarna, var kvinnor.
- Av alla deltagarna var 86 % (274 personer) under 80 år.

Den mest populära motionsformen var vattengymnastik och den ordnades i huvudsak av idrottssektorn. En grupp ordnades också av Folkhälsan, som även hade en konditionssalsgrupp (figur 2).

### Kvaliteten på motionsverksamheten (17 grupper)

- Rörelseförmågan testades inte.
- Det gjordes inte upp några individuella träningsprogram.
- Kostråd gavs i en grupp.
- Grupperna är avgiftsbelagda.
- Det fanns ingen transport till motionsgrupperna.
- I alla grupper gavs det handledning i fråga om fortsatt träning.
- Det samlades inte in någon kundrespons (man har börjat göra det i en grupp år 2019).
- Motionsgrupperna leddes av yrkesfolk inom motion och idrott, och det fanns inga grupper som leddes av en kamrathandledare.

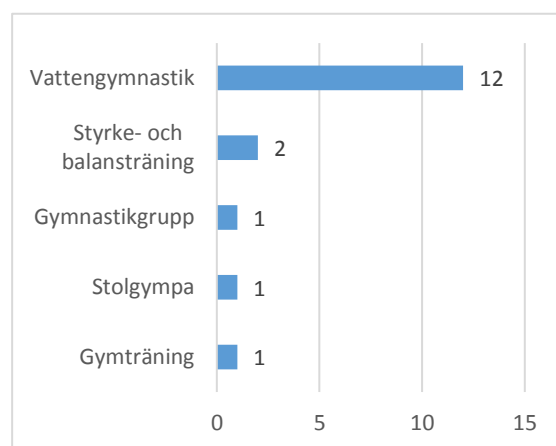
När det gäller hälsotion har kommunen ett samarbetsorgan för aktörer inom kamratstöd och frivilligarbete. Antalet kamrathandledare är 3 inom den sociala sektorn, 4 inom idrottssektorn, 4 hos de olika organisationerna och 5 hos andra aktörer, dvs. totalt 16 personer.

### Rum för utveckling

- Konditionssalsträningen för de äldre i målgruppen bör utökas, eftersom just de har nytta av målinriktad träning.
- Utöver gruppverksamheten lönar det sig även att ge kostråd, eftersom rätt näring stöder motionsträningen.
- Hur man kan nå även män och äldre över 80 år som hör till målgruppen.
- Det finns ganska många kamrathandledare i kommunen. Kunde man erbjuda dem utbildning och redskap så att det inrättas nya motionsgrupper för de äldre i målgruppen?

**Tabell 1.** Motionsgrupper sektorsvis för målgruppen i Kraft i åren 2018

	Grupper	Deltagare
Idrottssektorn	12	260
Organisation:JKG	2	20
Folkhälsan	3	40
<b>Sammanlagt</b>	<b>17</b>	<b>320</b>



**Figur 2.** Ledd motionsverksamhet för de äldre i målgruppen år 2018.

### 3. Utevistelser

I kommunen erbjuds det hjälp till utevistelse för äldre som bor hemma. Det fanns 20 frivilliga promenadkompisar, som erbjöd regelbunden hjälp till utevistelse för totalt 50 äldre personer. Verksamheten samordnas av olika aktörer: idrottssektorn, social- och hälsovårdssektorn och FRK. Det ordnades inga ledda grupper för utomhusmotion i kommunen år 2018.

#### Rum för utveckling

- Under våren 2019 har det redan startats nya promenadgrupper. Det lönar sig att ännu utveckla marknadsföringen av dem samt hur verksamheten kunde utvecklas i samarbete med exempelvis de olika organisationerna.

### 4. Motionsrådgivning

Det erbjuds ingen mottagning för motionsrådgivning till äldre. Gymnastikföreningen JKG har som engångsföreteelse hållit ett rådgivningstillfälle vid en boendeenhet för äldre.

#### Rum för utveckling

- De äldre bör erbjudas motionsrådgivning med låg tröskel samt stöd för ökad rörlighet och motionsträning.

### 5. Utbildning

År 2018 ordnades det inga kurser för äldre i fråga om hälsotion för äldre.

#### Rum för utveckling

- Det lönar sig att utnyttja mentorprogrammets avgiftsfria kurser för att öka yrkesfolkets och de frivilligas kompetens när det gäller ledning av motionsverksamhet, motionsrådgivning och utevistelser.

### 6. Informationsverksamhet

Information om Kraft i åren-verksamheten ges via olika kanaler: tidningar, sociala medier och olika evenemang som riktar sig till äldre. Yrkesfolket har informerats i samband med läkarträffar och föreläsningar i geriatrik. Utmaningen är att nå de äldre som bor ensamma.

#### Kontaktpersoner i Jakobstad för Kraft i åren

Tove Jansson, Idrottsdirektör

Pia Nyman, utbildningsplanerare, Social- och hälsovårdsverket  
fornamn.efternamn@jakobstad.fi

Solveig Granholm, JGK, [solveig.granholm@elisanet.fi](mailto:solveig.granholm@elisanet.fi) [soli.granholm@elisanet.fi](mailto:soli.granholm@elisanet.fi)

Jakobstads mentor, Minna Säpyskä-Nordberg, planerare, Äldreinstitutet  
minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

