

Vuosiseuranta 2018

Iisalmi

Asukasluku: 21 472, 75 vuotta täyttäneitä 2 293 (10,7 %). Lähde: Sotkanet 2018

Iisalmi valittiin Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan 2017. Ohjelmassa on tällä hetkellä mukana 48 kuntaa (kuvio1.) Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kuntanne Voimaa vanhuuteen -työn etenemisestä ja annetaan kehittämisehdotuksia seuraaville vuosille (2019-2020). Tiedot perustuvat poikkisektorisen yhteistyöryhmän keräämiin vuosiseuranta-tietoihin ja yhteistyöryhmän kokousmuistioihin.

1. Yleistä

- Voimaa vanhuuteen -työssä ovat mukana liikuntatoimi Ylä-Savon sote, eläkeläisjärjestöt, sydänyhdistys, liikuntaseuroja, seurakunta sekä Ilvola-säätiö.
- Yhteistyöryhmä on kokoontunut kolme kertaa vuoden 2018 aikana.
- Ikäihmisten mielipiteitä on kuultu ikäihmisten neuvoston kautta. Liikunnanohjaaja käynyt kokouksissa kertomassa Voimaa vanhuuteen -toiminnasta.
- Kehittämistyön ensimmäinen vuosi on yhteistyöryhmän arvion mukaan onnistunut melko hyvin (3/5).
- Päätäjät (ylimmät virkamiehet ja luottamushenkilöt) ovat yhteistyöryhmän arvion mukaan jonkin verran kiinnostuneita Voimaa vanhuuteen -työstä.



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

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

Kunnat saavat Ikäinstituutilta maksutonta mentorointitukea ja koulutusta ottaakseen käyttöön liikuntaneuvonnan, voima- ja tasapainoharjoittelun ja ulkoilun hyviä toimintatapoja poikkisektorisella yhteistyöllä.

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2018

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä ilmoitettiin vuosiseurannassa 14 ja niihin osallistui arviolta 300 henkilöä (samat kuin alkukartoituksen tiedot) (Taulukko 1).

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	7	187
Järjestöt	6	112
Muu	1	7
Yhteensä	14	306

Muuta

- Ylä-Savon soten, asumispalveluiden ja kotihoidon kanssa käynnistetty liikunnan pilottiryhmä syksyllä 2018 yhteistyössä liikuntaseura Ote ry:n kanssa. Toiminnassa mukana paljon miehiä.
- Ylä-Savon Soten Kuntoutuspalveluissa on kotona asuville ikäihmisille kuntosali- ja tasapainoryhmiä. Ryhmät ovat 10 kerran ryhmiä, osallistujia 4-5 hlöä.
- Tehoharjoittelujaksoja ei ollut vielä vuonna 2018. Tammikuussa 2019 käynnistyi liikuntapalvelujen ja Vetrean yhteistyönä kaksi 10 vk kuntosalijaksoa. Ryhmissä aloitti yhteensä 30 henkilöä. Osa keskeytti kuljetusvaikeuksien vuoksi.
- Vertaisohjaajien ryhmiä on kuusi, ne ovat järjestöissä, joissa liikkuu paljon ikäihmisiä.

Onnistumisia

- ✓ Liikuntaseura lähtenyt hyvin mukaan iäkkäiden liikuntatoimintaan.

Kehittämiskohteita

- ✓ Järjestöissä paljon ikäihmisiä jäsenenä, sinne kannattaa lisätä liikuntatoimintaa.
- ✓ Tavoitteellista harjoittelua liikkumiskyvyn testauksineen kannattaa jatkaa ja lisätä.

3. Ulkoilu

- Vie vanhus ulos -kampanjan sivuille kirjattiin 70 ulkoilua.
- Ulkoilutapahtumassa urheiluseura IPK:n edustusjoukkue ulkoili vanhusten kanssa.
- Seurakunta organisoinut porukkaulkoiluja (2 krt) Malminkadun vanhustentaloille.
- Ilvola-säätiön ja srk:n kanssa toimii ulkoiluavun välitys.
- Kunnassa ei ole tarjolla säännöllistä ulkoiluapua kotona asuville iäkkäille. Seurantatiedon mukaan kolme ikäihmistä sai ulkoiluapua.
- Säännöllisiä, ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä ei ole.

Onnistumisia

- ✓ Urheiluseuran ja nuorten saaminen mukaan ikäihmisten ulkoiluun.

Kehittämiskohteita

- ✓ Iisalmen ulkoliikuntapuistoihin voisi saada säännöllistä ohjattua ulkoilutoimintaa kohderyhmän iäkkäille.
- ✓ Ulkoiluystävötoimintaa tarvitaan kotona asuville ikäihmisille, jotka eivät yksin pääse/uskalla lähteä ulos.

4. Liikuntaneuvonta

- Kertaluontoista maksutonta liikuntaneuvontaa on tarjolla uimahallin kuntosalilla
- neuvonnassa kävi yhteensä arviolta 170 henkilöä. Suurin osa (160) oli alle 80-vuotiaita.
- tarkkaa tilastointia neuvonta-asiakkaista ei ole, neuvontaan tullaan omatoimisesti tai lääkärin suosituksesta.
- oman kuntosaliohjelman tai muun liikuntaohjelman laadintaan, lisämaksusta voi saada lihaskunto- ja liikkuvuustestejä.
- Uimahallin aulassa on infopiste, jossa saa tietoa liikuntapalveluista ja Voimaa vanhuuteen -toiminnasta, saatavilla liikuntakalenteri, johon koottu liikuntaryhmät ja liikunta-paikat.
- Liikunnanohjaajan infotilaisuudet eläkeläiskerhoissa voima- ja tasapainoharjoittelusta ja uimahallin matalan kynnyksen toiminnasta.
- Ylä-Savon soten ja Ohjurin neuvontatoiminnasta ei ole vuosiseurantatietoa.

Onnistumisia

- ✓ Liikuntahallilla on jo vakiintunutta toimintaa kuntosaliohjelman laatimisessa ja liikun-taan ohjaamisessa.
- ✓ Liikunnanohjaajan vierailut järjestöissä; info uimahallin matalan kynnyksen toiminnasta tavoitti ison joukon ikäihmisiä.

Kehittämiskohteita

- ✓ Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa tulisi olla tarjolla paikoissa, missä ikäihmiset liik-kuvat, esim. kirjasto, kaupat, terveyskeskus, järjestöjen kokoontumiset, srk.
- ✓ Ikäihmisille tulisi laatia yksilöllinen liikuntasuunnitelma, jota seurataan ja päivitetään.
- ✓ Ravitsemusohjausta osana liikuntaneuvontaa tulisi lisätä.
- ✓ Seuraavaan liikuntakalenteriin on tulossa lisää tietoa matalan kynnyksen ryhmistä ja Voimaa vanhuuteen -toiminnasta.
- ✓ Suunnitelmissa on lisätä järjestöihin suunnattuja infotilaisuuksia ja koulutuksia.

5. Koulutus

Iisalmi on hyödyntänyt Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomia koulutuksia

- VoiTas-kouluttajakoulutus, (2017) yksi henkilö,
- Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus, (2018) kaksi henkilöä
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus, (2018) kolme henkilöä

Paikallisia koulutuksia on järjestetty 2018

- VertaisVeturi-koulutus järjestöjen ohjaajille ja muille vapaaehtoisille, 14 osallistujaa
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus, 15 osallistujaa.
- Voima- ja tasapainoharjoittelun ohjaaminen, AMK:n ennakoivan seniorityön opiskelijoil-le, 20 osallistujaa.

Onnistumisia

- ✓ kouluttajakoulutusten avulla on saatu lisää osaamista iäkkäiden liikunnan ohjaamiseen
- ✓ yhteistyö AMK:n kanssa on lisännyt liikuntaa srk:n korttelikerhoissa

Kehittämiskohteita

- ✓ Kannattaa hyödyntää [Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomat koulutukset](#) ja ver-kostotapaamiset (2019-2020).

Iisalmen Voimaa vanhuuteen työryhmän yhteyshenkilöt:

Pekka Partanen, kulttuuri- ja vapaa-aikajohtaja, yhteistyöryhmän pj.

Juho Ruotsalainen, liikunnanohjaaja, Kaija Herd, liikuntasuunnittelija

sähköposti: etunimi.sukunimi@iisalmi.fi

Juho Rytönen, juho.rytkonen@ylasavonsote.fi

Aimo Mursu, Airi Pietikäinen, järjestöedustajia; aimo.mursu@meili.fi

airi.pietikainen@gmail.com ja

Iisalmen mentori Säpyskä-Nordberg, Ikäinstituutti, minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

