

Vuosiseuranta 2018

Kuopio

Asukasluku: 118 664, 75 vuotta täyttäneitä: 10 371 (8,7 %), Lähde: Sotkanet 2018

Kuopio valittiin mukaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan vuonna 2016. Mentorointiohjelmassa on tällä hetkellä mukana yhteensä 48 kuntaa (kuvio1.). Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kuntanne Voimaa vanhuuteen -työn etenemisestä etupäässä Puijonlaakson, keskustan ja Männistön alueella. Tiedot on koottu yhteistyöryhmän keräämien vuosiseuranta-tietojen (2018) ja muistiodien pohjalta. Koosteessa on myös kehittämiskohteita viimeiselle mentorointiohjelman vuodelle.

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

1. Voimaa vanhuuteen - yleistä

Kuopiolla on jo paljon aiempaa kokemusta iäkkäiden liikuntatoiminnan kehittämisestä ja mm. toimiva vertaisohjaajien verkosto sekä tuki järjestötyölle.

Voimaa vanhuuteen -työryhmässä on laaja edustus kaupungin eri toimialoilta ja järjestöistä.

Toimintaa on viety lähelle ikäihmisiä, asukastuville ja taloyhtiöihin.

Toiminnasta tiedotetaan paikallislehdessä, some-kanavissa sekä järjestöjen omissa kokoontumisissa ja tiedotuslehdissä.

Onnistumisia

- ✓ Taloyhtiöihin saatiin lisää yhteisöllistä liikuntaa. Toiminnasta tehtiin [innostava video](#), joka levisi laajalle toimijajoukolla myös muualle Suomea.
- ✓ On kokeiltu ja perustettu ennakkoluulottomasti erilaisia liikuntaryhmiä eri ympäristöissä: mm. sukupolvien kohtaamisia sekä liikuntatuokioita kirjastossa ja taide-museossa.
- ✓ Perinteisessä Kielonpäivän juhlassa kesäkuussa Voimaa vanhuuteen -teema oli vahvasti esillä ja tilaisuudessa palkittiin toimijoita "Vuoden Voimateko" -diplomilla.



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

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 182. Ryhmien määrä ja osallistujat ovat pääosin pysyneet ennallaan. Kaatumisen ehkäisy -tutkimuksen ryhmät (55 ryhmää vuonna 2017) eivät ole enää mukana vuoden 2018 seurannassa.

Liikuntaa lähellä kotia -toiminta laajenee

Uusien koulutettujen (5) vertaisohjaajien voimin aloitettiin kolme uutta "Naati naapurista"- taloyhtiöjumppaa, joita on nyt kaikkiaan yhdeksän. Vertaisohjaajat olivat aktiivisesti mukana käynnistämässä toimintaa taloyhtiöissä mm. neuvottelemalla tiloista sekä tiedottamisessa.

Muita liikuntaryhmiä ja -tapahtumia eri toimijoiden yhteistyönä

- Tuoliyooga kirjastoissa: yksittäisiä kokeilukertoja sekä viiden kerran kurseja eri kirjastoissa (139 osallistujaa).
- Liiku, leiki, ilostu- ryhmät eri asuinalueilla: lapset ja ikäihmiset liikkuvat yhdessä joka toinen viikko.
- Liikutu taiteen äärellä Kuopion taidemuseossa, kaksi tapahtumaa liikuntaa ja taidetta yhdistäen.
- Talolta talolle -kävelyt, historialliset kohteet keskustassa ja satama-alueella oppaan johdolla ja yhdessä muistellen (2 tapahtumaa, yhteensä 20 osallistujaa).



Liikuntatoiminnan laatu 182 ryhmässä, (suluissa alkukartoitus 2016)

- Liikkumiskykyä testattiin 45 ryhmässä, kuntoutusyksikön kuntosali- ja tasapainoryhmissä (vuonna 2016: 50 ryhmässä). Testituloksista ei ole seurantatietoja saatavilla.
- Ravitsemustietoa annettiin AMK:n ohjatussa kotiharjoittelussa (2016: 2 ryhmässä).
- Asiakaspalautetta kerättiin 117 ryhmässä (2016: 95 ryhmässä).

Onnistumiset

- ✓ Vertaisohjaajien vetämät ryhmät näyttävät lisääntyneen, niitä oli 75 (vuonna 2017 ryhmiä 65).
- ✓ Vertaisohjaajaverkoston onnistunut koordinointi.

Kehittämiskohteita

- ✓ Ravitsemusohjausta voisi lisätä säännöllisesti kokoontuvissa ryhmissä, oikea ravitsemus tukee liikuntaharjoittelua.
- ✓ Liikkumiskyvyn testausta ja tavoitteellista harjoittelua (2x /vko) voisi lisätä myös muissa kuin kuntoutuksen ryhmissä, sillä Voimaa vanhuuteen -kohderyhmä hyötyy nousujohteisesta kuntosaliharjoittelusta.
- ✓ Työryhmän arvion mukaan ikäihmisten etsimiseen kannattaa kiinnittää huomiota Liiku leiki ilostu -ryhmissä, jotta päästään oikeasti yhdessä liikkumaan.
- ✓ Eläkeläisyhdistyksien toimintasuunnitelmiin olisi hyvä saada Voimaa Vanhuuteen -toiminta.

3. Ulkoilu

- Ulkoiluapua (koko kaupungissa) sai säännöllisesti 54 ikäihmistä, 55 ulkoiluavustajaa oli ulkoilutoiminnassa, jota koordinoi sosiaali- ja terveystoimi. Mukana oli useita IB-lyseolaisia ja muita koululaisia, jotka kävivät ulkoilemassa ikäihmisten kanssa.
- Vie vanhus ulos -kampanjaan osallistuttiin verkkosivuille kirjattiin 342 ulkoilukertaa.
- Ohjatut puistojummat (5 ryhmää) jatkuivat edelleen kesäkaudella ammattilaisten ohjaamana.
- Luovan liikunnan tuokiot (3 krt) Valkeisenlammella järjestettiin soten ja liikunnanohjaajien kanssa. Ohjelmassa tehtäviä siirtyen lajista lajiin, tarinoihin ja paikallishistoriaan liittyen (20 hlö).
- Perinteinen Mualimannavan kierto torilla vanhustenviikolla eri sektoreiden yhteistyönä.

4. Liikuntaneuvonta ja liikkumaan ohjaus

Sosiaali- ja terveystoimen järjestämässä Terve Kuopio -kioskissa fysioterapeutin antama neuvonta tavoitti noin 1500 ikäihmistä. Tarkkoja ikä- ja sukupuolijakauksia ei ole saatavilla. Vastaanotto on avoin, jonne kaikki voivat tulla ilman ajanvarausta. Henkilökohtaista liikkumissuunnitelmaa ei tehty.

Liikunnanohjaaja vieraili 10 eri järjestössä kertomassa liikunnan merkityksestä ja kaupungin liikuntatarjonnasta. Ikäihmisiä tavoitettiin noin 300. Samalla heiltä kerättiin toiveita ja ideoita liikuntatoiminnan kehittämiseen.

Yksilöllistä liikuntaneuvonnan vastaanottoa suunniteltiin aloitettavaksi liikunnanohjaajien järjestämänä, mutta toimintaan ei ollut tässä vaiheessa riittävästi resursseja.

Onnistumisia

- ✓ Terve Kuopio -kioskin toiminta on jo vakiintunut neuvontapiste.
- ✓ Järjestöihin saatiin laajasti vietyä liikuntatietoutta oppimisverkostotehtävän kokeilussa, jossa tavoitteena oli lisätä ikäihmisten tietoa liikunnan hyödyistä ja kaupungin liikuntatoiminnasta.

Kehittämiskohteita

- ✓ Ikäihmisille suunnattu liikuntaneuvonnan vastaanotto, jossa heille laaditaan yksilöllinen liikuntasuunnitelma ja ravitsemusohjaus.

5. Koulutus ja verkostotyö

Voimaa vanhuuteen -ohjelman tarjoamat maksuttomat koulutukset 2017-2019 (huhtikuu)

- Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen, Kuopio (2017) 16 osallistujaa
- Voimaa vanhuuteen -verkostopäivät, Helsinki (2017) 3 osallistujaa
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, Kuopio (2018) 4 osallistujaa
- Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus, Kuopio (2018) 3 osallistujaa
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus (2019) 2 osallistujaa

Paikallisia koulutuksia

- Liikunnanohjaajat järjestivät vertaisohjaajille sekä ammattilaisille ja järjestöjen edustajille koulutustilaisuuksia voima- ja tasapainoharjoittelusta, kuntosaliharjoittelusta, vesijumpasta sekä kävelytestikoulutuksen. Osallistujia em. tilaisuuksissa oli yhteensä 144.
- Kansalaisopisto ja liikuntatoimi: Voimaa vanhuuteen -luento, jota voi seurata myös etänä.

Verkostotapaamiset

- Maakunnallinen työpaja; Kuopio (2018), 7 osallistujaa
- Voimaa vanhuuteen -oppimisverkosto, Siilinjärvi 2018, 2 osallistujaa

Muiden kuntien (Siilinjärvi, Iisalmi) kanssa on tehty tutustumis- ja opintomatkavierailuja sekä Tuusniemen ja Suonenjoen kanssa vertaissparrausta viestintäasioissa.

Onnistumisia

- ✓ Ohjelman tarjoamia koulutuksia on pystytty hyödyntämään melko hyvin, ainakin lähialueella oleviin koulutuksiin on osallistuttu innokkaasti.

Kehittämisehdotuksia

- ✓ Kannustamme olemaan edelleen mukana Voimaa vanhuuteen -verkostotyössä ja Pohjois-Savon oppimisverkostossa jakamassa kokemuksia muiden kuntien kanssa.

Kuopion Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä:

- työryhmän puheenjohtaja Kirsti Turunen, kansalaisopisto
- kansalaistoiminnan aktivointiyksikkö: Säde Rytönen, Sirpa Niemi ja Carita Randelin-Kauppinen
- perusturva- ja terveydenhuolto/kuntoutus: Aku Kolari
sähköpostit etunimi.sukunimi@kuopio.fi (carita.randelin@kuopio.fi)
- vanhusneuvosto pj. Erkki Kukkonen, erkki.kukkonen@gmail.com

Lisäksi ryhmässä on edustajia eri järjestöistä

- Kuopion varhaiseläkkeensaajat KVES ry
- Kuopion Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
- Savon Martat ry
- Pohjois-Savon Muisti ry

Mukana myös edustajia

- toimintakeskus
- Savonia AMK, Viretori
- Huoltoliitto ry, Kunnonpaikka



Minna Säpyskä-Nordberg, minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi
Kuopion Voimaa vanhuuteen -mentori, Ikäinstituutti