

Alkukartoitus 2018

Lappeenranta

Asukasluku: 72 699, 75 vuotta täyttäneitä: 7 473 (10,3 %). Lähde: Sotkanet 2018

Lappeenranta osallistui hallituksen kärkihankkeeseen Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi 2017-2018. Kaksivuotisen hankekauden aikana lähdettiin jalkauttamaan ikäihmisten terveystoiminnan hyviä käytäntöjä.

Kaupunki valittiin Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan loppuvuodesta 2018 (kuvio1). Ohjelmakauden alussa kunnan poikkisektorinen yhteistyöryhmä kartoitti ikäikäiden terveystoiminnan tilaa ja kohde-ryhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa vuodelta 2018. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto Lappeenrannan alkukartoituksesta.

1. Yleistä

- Ikäikäiden terveystoiminta on mainittu kunnan strategisista asiakirjoista Lappeenranta 2033 -strategiassa ja Lappeenrannan liikumisohjelmassa 2025.
- Kaupunki tukee järjestöjä ikäikäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä myöntämällä järjestöavustuksia, tarjoamalla liikuntatiloja käyttöön alennettuun hintaan, lainaamalla liikuntavälineitä ja avustamalla tiedottamisessa.
- Yli 65-vuotiaille on seniorikortti, jolla pääsee omatoimisesti liikkumaan päiväaikaan Lappeenrannan ja Lauritsalan uimahalleissa ja kuntosaleilla sekä Joutsenohallissa. Kortti maksaa 80€/vuosi. Vuonna 2018 kortin hankki 675 henkilöä.



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

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

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille sopivia ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 50 ja niihin osallistui yli 800 henkilöä (taulukko 1).

Liikuntatoimi järjesti 18 liikuntaryhmää, jotka painoutuivat vesiliikuntaan, tuolijumppaan ja kuntosaliharjoitteluun (kuvio 2).

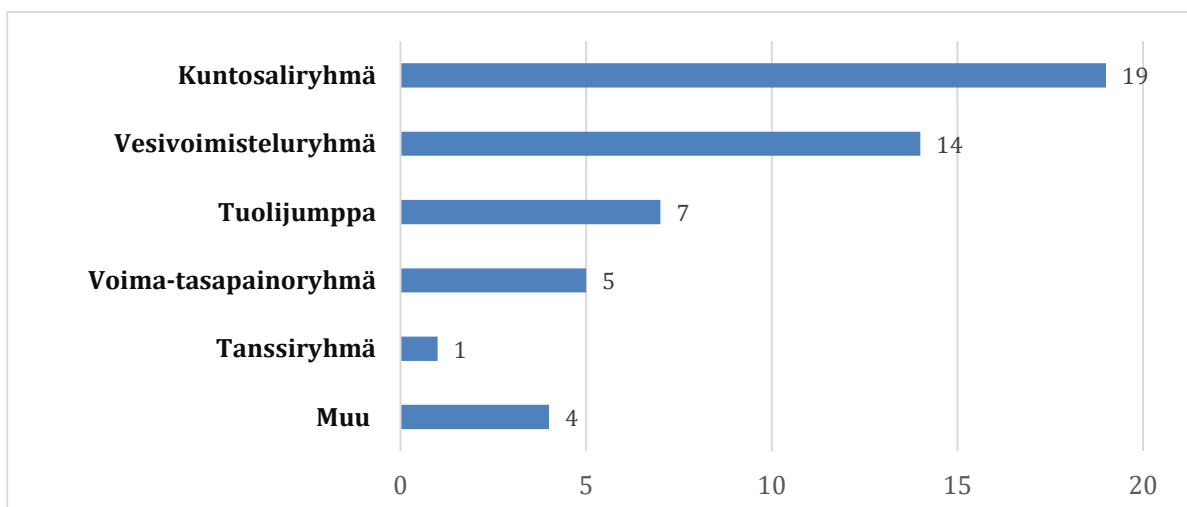
Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2018.

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	18	351
Eksote	6	109
Järjestöt	18	320
Palvelukeskussäätiö	8	42
Yhteensä	50	822

Eksote järjesti kuusi ryhmää. Yksi ryhmistä oli 'non-stop'-ryhmä, johon uusia osallistujia otettiin heti edellisten lopetettua jaksolla. Ryhmään arvellaan osallistuneen 50 eri henkilöä vuoden aikana.

Palvelukeskussäätiö järjesti 8 liikuntaryhmää, joista 7 oli kuntosaliharjoittelua. Järjestöt järjestivät 18 ryhmää. Liikuntatarjonta sisälsi vesivoimistelua, kuntosaliharjoittelua, voimatasapainoryhmiä ja kehonhuoltoa.

Ryhmät kokoontuivat pääsääntöisesti viikoittain. Kahdesti viikossa kokoontuvia ryhmiä oli 6. Ryhmistä 22 oli jatkuvaa, loput järjestettiin määräaikaisina.



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2018.

Liikuntatoiminnan laatu (50 ryhmässä)

- Liikkumiskykyä testattiin 15 ryhmässä
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma tehtiin 6 ryhmässä.
- Ravitsemustietoa annettiin 8 ryhmässä.
- Maksuttomia ryhmiä oli 5.
- Kuljetusta liikuntaryhmiin ei järjestetty.
- Jatkoarjoitteluun ohjattiin 30 ryhmästä.
- Asiakaspalautetta kerättiin 18 ryhmässä.
- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia 41 ryhmässä, hoito- tai sosiaalityön ammattilaisia 4 ryhmässä ja vertaisohjaajia 3 ryhmässä.

Kehittämiskohteita:

- **Kouluttamalla vertaisohjaajia** voidaan liikuntatarjontaa laajentaa eri puolille Lappeenrantaa. Osaavien vertaisohjaajien avulla liikuntasisältöjä saadaan eri yhdistysten tapaamisten yhteyteen, vaikka kyseessä ei olisikaan liikuntaryhmä.
- 2-3 kuukauden mittaisilla **teoharjoittelujaksoilla kuntosalilla** on saatu aikaan erinomaisia tuloksia. Määräaikaiset tehoryhmät varmistavat sen, että ammattilaisten ohjaukseen pääsee uusia harjoittelijoita. Harjoittelemalla kahdesti viikossa varmistetaan harjoittelun tuloksellisuus. Eksote järjestää neljä VV-mallin mukaista tehoryhmää. Yhdessä liikuntatoimen kanssa voitaisiin pohtia, miten mahdollisimman monella kohderyhmään kuuluvalla olisi mahdollisuus päästä tehojaksolle.
- **Henkilökohtaisen harjoitusohjelman** tekemistä kuntosaliryhmissä tulisi lisätä.
- Toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille esteenä liikuntaryhmään osallistumiselle voi olla **kuljetuksen** puute. Yhteistyössä eri tahojen kanssa voisi kartoittaa vaihtoehtoja kuljetuksen järjestämiseksi.

3. Koulutus

Kärkihankekauden aikana hyödynnettiin Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksutonta koulutustarjontaa. Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun keskittyvään VoiTas -kouluttajakoulutukseen osallistui kaksi henkilöä. Vertaisohjaajaksi koulutettiin syksyllä 2018 kuusi henkilöä. Koulutus järjestettiin ostopalveluna.

Alueellista yhteistyötä tehtiin osallistumalla Voimaa vanhuuteen -työpajapäivään Lappeenrannassa syyskuussa 2018. Päivään osallistui viisi liikuntatoimen edustajaa. Verkostotyö jatkuu tammikuussa 2019 Luumäellä.

Kehittämiskohde:

- Ikäinstituutin kattavaa maksutonta koulutustarjontaa kannattaa hyödyntää ohjelma-kauden aikana. Koulutuksia on suunnattu sekä ammattilaisille että vertaisille.

4. Ulkoilu

Kotona asuvien ikäihmisten ulkoilutoiminnasta vastaa SPR:n Piristäjäpalvelut. Piristäjät avustavat tukea tarvitsevia henkilöitä erilaisiin tapahtumiin. Vuonna 2018 koulutettuja Piristäjiä toimi 105. Viikoittaista ulkoiluapua sai kymmenen Voimaa vanhuuteen -kohderyhmään kuuluvaa ikäihmistä. Ulkoliikuntaryhmiä ei ollut. Syksyn Vie vanhus ulos -kampanjan aikana ulkoilukertoja kirjattiin Lappeenrannassa 24.

Kehittämiskohteita:

- Kouluttamalla ulkoiluystäviä tai vahvistamalla SPR:n Piristäjien osaamista iäkkäiden ulkona liikkumisesta lisättäisiin kotona asuvien ikäihmisten ulkoilumahdollisuuksia.
- Koulutetut ulkoiluystävät voisivat järjestää kimppekävelyitä tai ohjattuja liikuntatuokioita lähiliikuntapaikoissa, jolloin seuraa liikkumiseen olisi tarjolla lähellä kotia.

5. Liikuntaneuvonta ja liikunnan palveluketju

Maksutonta liikuntaneuvontaa senioreille on tarjolla hyvinvointiasemilla ja liikuntapaikoilla eri puolilla kaupunkia. Neuvonta järjestetään yksilötapaamisina ajanvarauksella. Osallistujille tehdään henkilökohtainen liikkumissuunnitelma, jonka toteuttamiseen kannustetaan seuranta-tapaamisilla tai puhelimitse. Tapaamisia järjestetään 1-3 kertaa puolen vuoden prosessin aikana. Vuonna 2018 liikuntaneuvontapalvelua on käyttänyt lähes 70 senioria, joista kolme on ollut yli 80-vuotiaita. Liikuntaneuvonnasta tiedotetaan asukaslehdessä, kaupungin verkkosivuilla, tapahtumissa ja sähköpostiviestein. Kaupungin liikuntatarjonta senioreille on koottu liikuntakalenteriksi asukaslehteen.

Senioreille suunnattuja maksuttomia toiminnallisia luentoja järjestettiin vuoden 2018 aikana viisi. Lisäksi ammattilaiset jalkautuivat pyydettyinä eri tahojen tilaisuuksiin kertomaan liikkumisesta ja liikuntatarjonnasta. Liikuntatoimen ryhmiä markkinoidaan asukaslehdessä, verkkosivuilla sekä suoramarkkinointina yhdistyksille. Eksoten liikuntaryhmiä ei markkinoida avoimesti, sillä ryhmiin tullaan ammattilaisen lähettämänä. Järjestöt markkinoivat toimintaansa omilla tiedotteillaan.

Kehittämiskohteita:

- Liikuntaneuvontaa voisi rohkeasti markkinoida myös yli 80-vuotiaille. Apuvälineen käyttäjät ja kaatumispelkoa tuntevat hyötyisivät liikuntaneuvonnasta ja liikkumaan rohkaisemisesta.
- VV-kohderyhmän tavoittamisessa Eksoten työntekijät ovat avainasemassa. Liikkumisen puheeksi ottaminen tulisi olla myös muiden kuin kuntoutuksen työntekijöiden tehtävä.
- Yhteistyönä tulisi määritellä ikäihmisten liikunnan palveluketju ja sopia työnjaosta siten, että toimintakyvyltään erilaiset asiakasryhmät tulevat huomioiduksi. Yhteiset linjaukset helpottavat liikkumaan ohjausta.
- Ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta on hyviä kokemuksia. Ikäinstituutilta saa valmiita materiaalia sekä koulutusta liikuntaneuvontaryhmien ohjaamiseen.

6. Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Voimaa vanhuuteen -työtä tehdään poikkihallinnollisella yhteistyöllä:

Pasi Koistinen, liikuntajohtaja, Lappeenrannan liikuntatoimi

Ulla Pyysalo, seniorihanketyöntekijä, Lappeenrannan liikuntatoimi

Sirpa Pöllänen, vs. liikuntapalvelupäällikkö, Lappeenrannan liikuntatoimi

Mauri Backman, suunnitteluinsinööri, Lappeenrannan Elinvoima- ja kaupunkikehitys

Päivi-Linnea Pötry, kulttuuritoimenjohtaja, Lappeenrannan kulttuuritoimi

Riikka Lehmus, toimintayksikön esimies, Eksoten kotikuntoutus ja asumisen kuntoutus

Hanna Sinisalo, Etelä-Karjalan Muisti ry

Heli Heimala, Kaakkois-Suomen Sydänpiiri ry

Riitta Heiska, Lauritsalan Eläkkeensaajat ry

Tuula Kainlauri, Lappeenrannan palvelukeskussäätiö

Kyösti Heikkonen, SPR Lappeenrannan osasto

Sirkka Kiuru, Lappeen seurakunta

