

Alkukartoitus 2018

Lapua

Asukasluku: 14 427, 75 vuotta täyttäneitä 1 498 (10,4 %). Lähde: Sotkanet 2018

Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelman valittiin vuonna 2018 yhteensä 18 uutta kuntaa. Mukana on tällä hetkellä 48 kuntaa (kuvio1). Kolmivuotisen kehittämistyön käynnistyessä kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät kartoittivat iäkkäiden terveysliikunnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa kunnissaan vuonna 2018. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kuntanne alkukartoitukselta.

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

1. Yleistä

- Lapualla Voimaa vanhuuteen -työssä on mukana laaja ja innokas toimijajoukko eri sektoreilta.
- Iäkkäiden terveysliikuntaa on mainittu Lapuan ikäpoliittisessa [ohjelmassa 2017-2020](#).
- Senioriliikuntakortti on tarjolla 65 vuotta täyttäneille (60€ tai 80€), vuonna 2018 sen hankki 51 ikäihmistä.

Kehittämiskohteita

- Kohderyhmän iäkkäitä tavoitetaan hyvin useassa eri järjestössä, joissa voisi lisätä liikuntatoimintaa kouluttamalla vertaisohjaajia ryhmien ohjaajiksi.
- Sopivien liikuntatilojen, myös seniorikuntosalin, saaminen ikäihmisten liikuntaryhmille ja niiden käytöstä sopiminen eri toimijoiden kesken.
- Tarvitaan lisää ulkoiluystävällisyyttä ja ohjattuja ulkoiluryhmiä.
- Liikuntaneuvonta tukee ikäihmisiä lisäämään liikuntaa ja arkiliikkumista.
- Iäkkäiden osallisuutta toimintojen kehittämisessä kannattaa lisätä järjestämällä [liikuntaraati](#).



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

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltä heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 51 ja niihin osallistui 912 henkilöä.

Naisia oli 588 ja miehiä 330. Suurin osa (764) oli alle 80-vuotiaita. Liikuntatoimi järjesti eniten ryhmiä. Järjestön ryhmiä oli Eläkeliiton Lapuan yhdistyksellä.

Suosituin liikuntamuoto oli kuntosaliharjoittelu, eri sektoreiden järjestämänä (kuviot 2). Liikuntaryhmät olivat yleensä lukukauden tai lukuvuoden mittaisia. Pääosin ryhmät kokoontuivat kerran viikossa ja ne olivat ammattilaisten ohjaamia ryhmiä (45). Vertaisohjaaja oli eläkeläisjärjestön ryhmissä (6).

Liikuntatoiminnan laatu (51 ryhmässä)

- Liikkumiskyvyn testaus 7 ryhmässä
- Ravitsemustietoa annettiin 7 ryhmässä
- Asiakaspalautetta kerättiin 12 ryhmässä
- Henkilökohtaista harjoitusohjelmaa ei laadittu
- Maksullisia ryhmiä oli 42
- Järjestöjen ryhmät pääosin maksuttomia
- Ryhmiin ei ollut kuljetusta

Onnistumisia

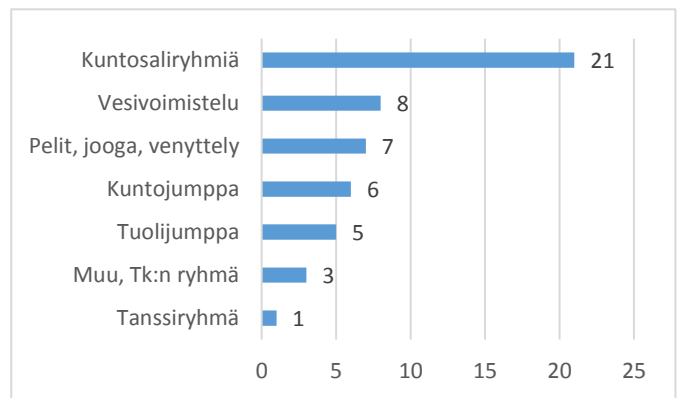
- Liikuntatoimella on tarjolla paljon eri ryhmiä ikäihmisille.

Kehittämisehdotuksia

- kahdesti viikossa kokoontuvia kuntosaliryhmiä tulisi lisätä, sillä kohderyhmän iäkkäät höytyvät tavoitteellisesta harjoittelusta.
- Ravitsemusohjausta kannattaa lisätä ryhmissä, sillä oikea ravinto tulee liikuntaharjoittelua
- Järjestöissä kannattaa lisätä liikuntatoimintaa.

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2018.

Sektori	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	25	510
Sivistystoimi	10	182
Järjestö	4	113
Saarenpään palvelukoti	7	77
Sosiaali- ja terveystoimi	5	36
Yhteensä	51	918



Kuviot 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2018

3. Ulkoilu

Kunnassa ei ole tarjolla säännöllistä ulkoiluapua kotona asuville iäkkäille. Kunnassa ei järjestetty ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä vuonna 2018.

4. Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvontavastaanottoa ikäihmisille ei ole tarjolla. Liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset voivat antaa myös liikuntaneuvontaa muun asiakastyön yhteydessä.

5. Koulutus

Iäkkäiden terveystuuletuntaan liittyviä koulutuksia ei järjestetty vuonna 2018.

Lapuan Voimaa vanhuuteen -työryhmä

Niko Savinainen, Liikunta- ja nuorisotoimen päällikkö
Heli Hyvärinen-Näykki, Erityisryhmien liikunnanohjaaja
Kati Karjanlahti, kotihoidon päällikkö
etunimi.sukunimi@lapua.fi
Kirsti Kallio, järjestöedustaja, Eläkelitto Lapuan yhdistys ry.
kirsti.majja.kaarina.kallio@gmail.com

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

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

