VOIMAA VANHUUTEEN

Ikäinstituutti

Huhtikuu 2019

# Vuosiseuranta 2018
# Närpiö

Asukasluku: 9507, 75 vuotta täyttäneitä: 1357 (14,3 %), Lähde: Sotkanet 2017

Närpiö valittiin mukaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan vuonna 2016. Ohjelmassa on tällä hetkellä mukana yhteensä 48 kuntaa (kuvio1.) Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kuntanne Voimaa vanhuuteen -työn etenemisestä 2018 vuosiseurantatietojen pohjalta sekä toiminnasta alkuvuodesta 2019. Koosteessa on myös kehittämisehdotuksia viimeiselle mentorointiohjelman vuodelle.

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

- Julkinen sektori tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä kouluttamalla ohjaajia ja ryhmäläisiä, tarjoamalla liikuntavälineitä ja materiaaleja järjestöjen käyttöön.
- Liikuntakalenteriin on koottu iäkkäille suunnatut ryhmät.
- Kaupungissa toimii palveluliikenne. Tarvetta olisi sen lisäksi saada kuljetuspalveluja, jotta sivukylien ikäihmiset voisivat osallistua liikuntaharjoitteluun.
- Kunnassa on tehty yhteistyötä *Soveltavaa liikuntaa kaksikielisiin kuntiin -hankkeen* kanssa. On pidetty yhteinen liikuntafoorumi, jossa kuultiin kuntalaisten toiveita ja tarpeita liikuntatoiminnasta.
- Yhteistyötä tehdään myös Kristiinankaupungin kanssa, joka oli VV-kärkikunta 2017-2018.
- Paikallislehti on aktiivisesti mukana tiedottamisessa.

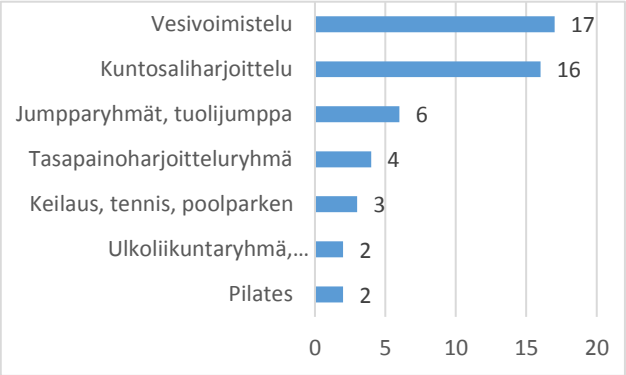
**Kuvio 1.** Voimaa vanhuuteen -ohjelman valitut kunnat, vuonna 2016 (oranssi) ja vuonna 2017 (sininen) ja 2018 valitut (punainen).

## 2. Voimaa vanhuuteen -työryhmä

- Työryhmän työrukkasena toimii liikunnanohjaaja ja kuntoutuksen fysioterapeutti. Mukana on myös kansalaisopiston, Folkhälsanin, eläkeläisjärjestöjen ja vanhusneuvoston edustajat.

## 3. Ohjattu liikuntatoiminta

**Kuvio 2.** Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2018, yhteensä 50 ryhmää.




Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja liikuntaryhmät ja osallistujamäärät lisääntyivät jonkin verran. 2018.

- 50 ryhmää (46 ryhmää 2017)
- 763 osallistujaa (695 osallistujaa 2017)
- enemmistö oli edelleen naisia, 542 hlö
- miehiä oli 221 hlö, miehille suunnattuja ryhmiä oli kolme (3).
- enemmistö (692) oli alle 80 vuotiaita
- liikkumiskyvyn testaus tehtiin 17 ryhmässä. (2017 vain yhdessä ryhmässä).

- Suosituinta ohjattua liikuntaa oli edelleen vesivoimistelu ja kuntosaliharjoittelu (kuvio 2).
- Järjestöille on jaettu jumppaohjeita ja -materiaali liikuntatoiminnan lisäämiseksi järjestöjen omissa tapaamisissa.
- Kaikki ryhmät kokoontuivat kerran viikossa.

- Monelle ikäihmiselle kuntosaliryhmän ja kuljetuksen maksu oli este jatkaa harjoittelua. Palvelubussin aikataulu ei mahdollista asioiden hoitoa sekä jumpparyhmässä käyntiä.

**Onnistumisia**

- ✓ Yhteistyö paikallislehden ja Lähi-tv:n kanssa: viikoittaisessa tv-lähetyksessä jumpataan Kunnon eväät -korttien mukaan. Lehdessä julkaistaan joka viikko yksi liike (52 liikettä) tv-ohjelmasivulla.
- ✓ Liikkumiskyvyn testauksia on onnistuneesti lisätty ryhmissä. Testien perusteella voidaan laatia yksilöllinen harjoitusohjelma, joka motivoi harjoitteluun.

**Kehittämisehdotuksia**

- ✓ Kahdesti viikossa tapahtuvaa tehoharjoittelujaksoja tulisi olla tarjolla kohderyhmän iäkkäille, sillä erityisesti he hyötyvät tavoitteellisesta harjoittelusta.
- ✓ Ravitsemusohjausta tulisi jakaa enemmän liikuntaryhmissä.
- ✓ Liikuntatoimintaa tulisi olla tarjolla myös iäkkäimmille, (yli 80-vuotiaille).

## 4. Ulkoilu

Iäkkäiden avustettua ulkoilua on tarjolla kotihoidossa ja SPR:llä on omia vapaaehtoisia avustajia, samoin Folkhälsanin resurssipoolissa. Toimintaa koetetaan koordinoida yhdessä kaupungin kanssa. Närpiössä osallistuttiin myös Vie vanhus ulos -kampanjaan. Verkkosivuille kirjattiin 195 ulkoilua.

Vanhustenviikolla järjestettiin kunnan eri toimialojen sekä monen eri järjestön yhteistyönä liikunta- ja ulkoilutapahtumia eri puolilla kuntaa. Viidessä tapahtumassa oli osallistujia yhteensä 305, joista ikäihmisiä 145.

## 5. Liikuntaneuvonta

Närpiössä liikuntaneuvontaa annetaan edelleen seniorineuvonnan yhteydessä, jossa liikuntaa otetaan puheeksi tapaamisissa. Asiakkaat ohjautuvat kertaluontoiseen neuvontaan oma-aloitteisesti tai ammattilaisen ohjaamana. Heille annetaan liikuntaohjeita, ravitsemusohjeita ja kannustetaan lisäämään liikuntaa. Tarvittaessa ohjataan fysioterapeutille. Kirjallista liikkumissuunnitelmaa ei tehdä.

**Onnistumisia**

- ✓ Seniorineuvonnan asiakastapaamisissa liikunta on tärkeä osa neuvontaa, myös ravitsemusohjauksen materiaalia otettu käyttöön.

**Kehittämiskohteita**

- ✓ Iäkkäille tulisi olla tarjolla erillistä matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa (valtakunnallisten suositusten mukaisesti).

## 6. Koulutus

Närpiön edustajat ovat osallistuneet Voimaa vanhuuteen -ohjelman tarjoamiin maksuttomiin koulutuksiin ohjelmakauden aikana (2016-2018)

- Voimaa vanhuuteen -verkostotapaaminen, starttiseminaari 1 osallistuja (2016)
- Voitas-kouluttajakoulutus, 2 osallistujaa (2016)
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus, 2 osallistujaa (2017)
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, 10 osallistujaa, (2017)
- Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen, 3 osallistujaa (2018)

Voimaa vanhuuteen -työpajat ja oppimisverkostotapaamiset Seinäjoki 24.4.2018 ja Vaasa 27.9. 2019, kaksi osallistujaa

Paikallisia koulutuksia on järjestetty ohjelmakauden aikana:

- VertaisVeturi -koulutus, (8 henkilöä) sosiaali- ja terveystoimen sekä liikuntatoimen yhteistyöllä.
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus, (7 henkilöä).
- liikunnanohjaaja on pitänyt kansalaisopiston ryhmien ohjaajille koulutuksen, jossa on käyty läpi liikkumiskyvyn testaamista (2018 syksy)

**Onnistuminen**

- ✓ Kunnassa on pystytty hyvin hyödyntämään pääosin suomenkielisiä koulutuksia ja kouluttamaan edelleen paikallisia toimijoita iäkkäiden terveysliikuntaan.

### Yhteystiedot:

Ida Hautaoja, liikunnanohjaaja, ida.hautaoja@narpes.fi
Ann-Katrin Lindström, kuntoutusohjaaja ann-katrin.lindstrom@narpes.fi
Annica Eklund, rehtori, aikuisopisto, annica.eklund@narpes.fi
Gun Forsman, vanhusneuvoston puheenjohtaja, gunhelene.forsman@gmail.com
Jenny Björndahl-Öhman, vanhuspalvelupäällikkö, jenny.bjorndahl-ohman@narpes.fi (toimivapaa 2019)

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