

Alkukartoitus 2018

Outokumpu

Asukasluku: 6 803, 75 vuotta täyttäneitä: 868 (12,8 %). Lähde: Sotkanet 2018

Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valittiin vuonna 2018 yhteensä 18 kuntaa (kuvio1.) Kolmivuotisen kehittämistyön käynnistyessä kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät kartoittivat iäkkäiden terveystilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa kunnissaan vuonna 2018. Tässä koosteessa esitetään yhteenvedo Outokummun alkukartoituksesta.

1. Yleistä

- Iäkkäiden terveystilaa ei ole kirjattu kaupungin strategiaan asiakirjoihin.
- Ikäihmisiä ei kuultu liikuntaan liittyvien asioiden kehittämisessä vuonna 2018.
- Kaupunki tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä myöntämällä avustuksia, tarjoamalla liikuntatiloja käyttöön alennettuun hintaan ja avustamalla tiedottamisessa.
- Yli 60-vuotiaille on tarjolla seniorikortti, jolla pääsee uimahalliin, vesijumppiin sekä kuntosalille. 244 henkilöä hankki 50€/vuosi maksavan kortin vuonna 2018.
- Kaupungissa on senioreille soveltuva kuntosali ja uimahalli.
- Kaupungissa on senioriliikuntakalenteri, johon on koottu kattavasti eri toimijoiden liikuntatarjonta yli 60-vuotiaille.



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

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

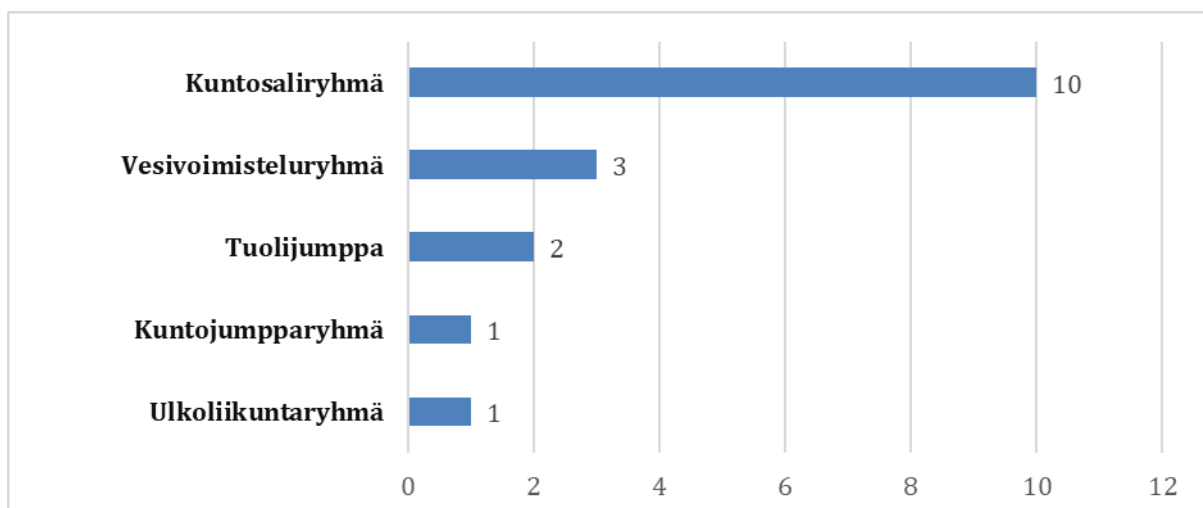
2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille sopivia ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 17 ja niihin osallistui 200 kohderyhmään kuuluvaa henkilöä (taulukko 1). Osallistujista 69% oli naisia ja 30% yli 80-vuotiaita.

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmit sektoreittain vuonna 2018.

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	2	66
Siun sote	9	43
Järjestöt	4	78
Kansalaisopisto	2	19
Yhteensä	17	206

Liikuntatoimi järjesti yhden kahdesti viikossa kokoontuvan seniorikuntosaliryhmän ja yhden vesijumpparyhmän. Siun soten terapiapalvelut järjesti yhdeksän määräaikaista kuntosaliryhmää. Kansalaisopiston tarjonnassa oli tuolitanssia. Outokummun Sydänyhdistys järjesti viikoittain kaksi vesijumppaa sekä kävelykerhon. Outokummun Voimistelu ja liikunta järjesti kuntajumpparyhmän. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2018.

Liikuntatoiminnan laatu (17 ryhmässä)

- Kahdesti viikossa kokoontuvia liikuntaryhmiä oli yksi.
- Liikkumiskykyä testattiin yhdeksässä ryhmässä.
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma tehtiin yhdeksässä ryhmässä.
- Maksuttomia ryhmiä oli kaksi.
- Jatkoarjoitteluun ohjattiin yhdeksästä ryhmästä.
- Asiakaspalautetta kerättiin 11 ryhmässä.
- Kuljetusta liikuntaryhmiin ei järjestetty.
- Osallistujille ei annettu ravitsemustietoa.
- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia 16 ryhmässä ja yhtä ryhmää ohjasi hoito- tai sosiaalityön ammattilainen.

Kehittämiskohteita:

- Tarjolla olevan ikäihmisten liikuntatoiminnan tulisi vastata myös toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden tarpeisiin. Tarvitaan lisää matalan kynnyksen toimintaa, johon osallistujia ei tarvitse aikaisempaa liikuntaharrastustaustaa.
- Kuntosaliharjoittelu on tehokkain tapa myös kaikista iäkkäimpien lihasvoiman lisäämiseksi. Toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille tulisi olla tarjolla muutaman kuu-kauden mittaisia, kahdesti viikossa kokoontuvia **tehoharjoitteluryhmiä** kuntosalilla. Tehojakson jälkeen harjoittelua tulisi olla mahdollista jatkaa omatoimisesti tai vertaisohjatussa ryhmässä.
- **Testaaminen kuntosaliryhmissä** helpottaa oikeiden harjoittelupainojen löytämistä ja auttaa yksilöllisten harjoitusohjelmien tekemisessä. Kokemuksen mukaan testaaminen myös motivoi ikäihmisiä harjoittelemaan.
- **Kouluttamalla vertaisohjaajia** saadaan liikuntatarjontaa laajennettua eri puolille kaupunkia. Kun toiminta viedään lähelle kotia, osallistumisen kynnys madaltuu. Osaavien vertaisohjaajien avulla liikuntatuokioita voidaan viedä osaksi yhdistysten tapaamisia.
- Usein esteenä liikuntatoimintaan osallistumiselle on **kuljetuksen puute**. Erilaisia vaihtoehtoja kuljetuksen järjestämiseksi tulisi kartoittaa.

3. Koulutus

Kaupungissa ei järjestetty ikäihmisten terveysliikuntaan liittyviä koulutuksia vuonna 2018. Työpaikan vaihdoksen myötä ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun keskittyvän VoiTas- ja Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajaosaamisen hallitseva fysioterapeutti tuli töihin Outokumpuun.

Kevään 2019 aikana yksi liikunnanohjaaja kävi Voitas-kouluttajakoulutuksen ja kolme henkilöä Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutuksen.

Kehittämiskohde:

- Ikäinstituutin maksutonta koulutustarjontaa kannattaa hyödyntää koko ohjelmakauden ajan. Osa koulutuksista on suunnattu ammattilaisille ja osa vertaisille.

4. Ulkoilu

Kaupungissa ei ollut koordinoitua ulkoilutoimintaa kotona asuville toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille. Myöskään ulkoliikuntaryhmiä ei vielä ole.

Kehittämiskohteita:

- Ulkoiluystävätoiminta käynnistyi kevään 2019 aikana Outokummussa järjestetyn ulkoiluystäväkoulutuksen myötä. Yhteistyössä tulisi miettiä, miten vapaaehtoisia ulkoiluystäviä tuetaan ja kuinka innostetaan uusia ulkoiluystäviä mukaan toimintaan. Vaihtoehtona henkilökohtaisena ulkoiluystävänä toimimiselle voidaan perustaa kimppakävelyryhmiä, jolloin liikuntatoimintaa saataisiin myös kauemmas keskustasta.

5. Liikuntaneuvonta ja liikunnan palveluketju

Outokummussa tehokkaaksi tavaksi markkinoida liikuntatoimintaa on havaittu puskaradio ja yhdistysten kautta tiedottaminen. Siun soten työntekijät vinkkaavat alueen liikuntatarjonnasta asiakkailleen. Siun soten liikuntaryhmiin tullaan ammattilaisen ohjaamana, joten ryhmiä ei markkinoida avoimesti. Liikuntatoimi ja järjestöt tiedottavat toiminnastaan itsenäisesti.

Varsinaista liikuntaneuvonnan palvelua ei ole tarjolla senioreille. Liikunnan puheeksi ottamisessa hyvänä apuvälineenä toimii Outokummussa tehty senioriliikuntakalenteri, josta löytyy liikuntatarjontaa yli 60-vuotiaille.

Kehittämiskohteita:

- Ikäihmisillä tulisi olla mahdollisuus saada matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa. Neuvontaa kannattaa järjestää siellä, missä ikäihmiset asioivat.
- Ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta on hyviä kokemuksia. Ikäinstituutilta saa valmiita materiaalia sekä koulutusta liikuntaneuvontaryhmien ohjaamiseen.
- Senioriliikuntakalenteriin tulisi lisätä lyhyt kuvaus toiminnan sisällöstä ja keille ryhmä on tarkoitettu. Liikuntaraadissa keväällä 2019 nousi esiin, ettei senioriliikuntakalenteria tunnettu kohderyhmän keskuudessa.

6. Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Voimaa vanhuuteen -työtä tehdään poikkihallinnollisella yhteistyöllä.

Yhteistyöryhmään kuuluvat:

Jonna Nissinen, liikunnanohjaaja

Kirsi Vänskä-Partanen, fysioterapeutti, Siun sote

Pia Sormunen, Outokummun Voimistelu ja Liikunta ry

Helka Ratilainen, Outokummun Sydänyhdistys ry

Liisa Hiltunen, Rikkaveen kyläyhdistys ry

Lea Tolonen, Eläkeliiton Outokummun yhdistys ry

Kari Tahvanainen, Outokummun karjalaiset ry

Eveliina Hovinen, Outokummun mentori, Ikäinstituutti

eveliina.hovinen@ikainstituutti.fi puh. 040 505 2321

