

Alkukartoitus 2018 Pietarsaari

Asukasluku: 19 278, 75 vuotta täyttäneitä 2 338 (12,1 %). Lähde: Sotkanet 2018

Pietarsaari valittiin Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan vuonna 2018. Ohjelmassa on tällä hetkellä 48 kuntaa (kuvio 1.) Kolmivuotisen kehittämistyön käynnistyessä kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät kartoittivat iäkkäiden terveysliikunnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa vuodelta 2018. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kuntanne tekemästä alkukartoituksesta.

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

1. Yleistä

- Iäkkäiden terveysliikuntaa on mainittu vanhushuollon suunnitelmassa ja strategiassa.
- Julkinen sektori tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoimintaa maksuttomilla tai edullisilla tilavuokrilla sekä tiedotustuella.
- Senioriliikuntakortti, 100€/vuosi on tarjolla 70 vuotta täyttäneille.
- Kunnassa ei ole iäkkäille jaettavaa liikuntakalenteria, johon on koottu eri toimijoiden liikuntaryhmät.

Pietarsaari oli mukana hallituksen kärkihankkeessa Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi 2017-2018. Kaksisivuotisen hankekauden aikana aloitettiin kehittämistyö ja osallistuttiin terveysliikunnan hyvät käytännöt -koulutukseen, jossa saatiin materiaalia käytännön työn tueksi.

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



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

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 17 ja niihin osallistui 320 henkilöä. Liikuntatoimi järjesti eniten ryhmiä (12 ryhmää). Sosiaali- ja terveystoimen tai muiden järjestöjen ryhmistä ei ole saatavilla tietoa (taulukko 1).

Enemmistö, 78 % osallistujista oli naisia. Alle 80-vuotiaita oli 86 %, kaikkiaan 274 osallistujaa.

Suosituinta liikuntaa oli vesivoimistelu, sitä järjesti pääosin liikuntatoimi sekä yksi ryhmä Folkhälsanilla, jolla oli myös yksi kuntosaliryhmä (kuvio 2).

Liikuntatoiminnan laatu (17 ryhmässä)

- Liikkumiskykyä ei testattu.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ei tehty.
- Ravitsemustietoa annettiin yhdessä ryhmässä.
- Ryhmät ovat maksullisia.
- Kuljetusta liikuntaryhmiin ei ollut.
- Jatkoarjoitteluun ohjattiin kaikissa ryhmissä.
- Asiakaspalautetta ei kerätty vuonna 2018 (aloitettu yhdessä ryhmässä 2019).
- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat liikunnan ammattilaisia, vertaisohjaajan ryhmiä ei ollut.

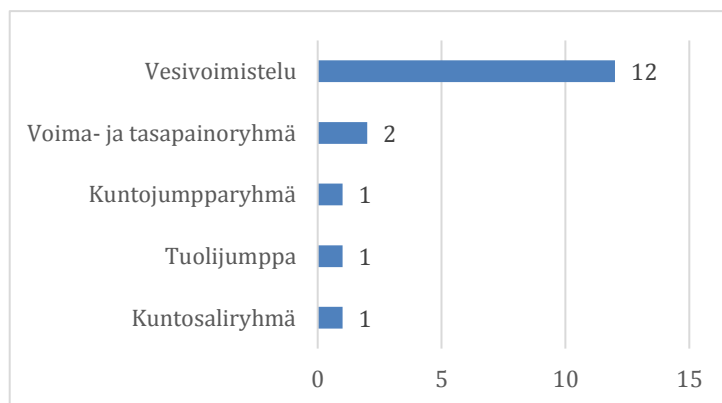
Kunnassa terveystoiminnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden yhteistyöelin. Vertaisohjaajia on sosiaalitöissä 3, liikuntatoimessa 4 ja järjestöillä 4, muilla tahoilla 5 henkilöä, yhteensä 16 henkilöä.

Kehittämiskohteita:

- Kuntosaliharjoittelua kohderyhmän iäkkäille tulisi lisätä, sillä juuri he hyötyvät tavoitteellisesta harjoittelusta.
- Ravitsemusohjaus kannattaa sisällyttää ryhmätoiminnan ohjelmaksi, sillä oikea ravitsemus tukee liikuntaharjoittelua.
- Miten tavoitetaan myös miehiä ja yli 80-vuotiaita kohderyhmään kuluvia iäkkäitä.
- Vertaisohjaajia on kunnassa melko paljon. Voisiko heille tarjota koulutusta ja välineitä, jotta saadaan perustettua uusia liikuntaryhmiä kohderyhmän iäkkäille.

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettujen liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2018

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	12	260
Järjestö; JGK	2	20
Folkhälsan	3	40
Yhteensä	17	320



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2018

3. Ulkoilu

Kunnassa on tarjolla ulkoiluapua kotona asuville iäkkäille. Vapaaehtoisia ulkoiluystäviä oli 20, jotka tarjosivat säännöllistä ulkoiluapua kaikkiaan 50 ikäihmisille. Toimintaa koordinoi eri tahot: liikuntatoimi, sosiaali- ja terveystoimi sekä SPR. Kunnassa ei järjestetty ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä vuonna 2018.

Kehittämiskohteita

- Uusia kävelyryhmiä on jo käynnistetty keväällä 2019, niiden markkinointia ja toiminnan kehittämistä yhdessä esimerkiksi järjestöjen kanssa kannattaa edelleen kehittää.

4. Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnan vastaanottoa ikäihmisille ei ole tarjolla. Voimisteluseura JGK on käynyt pitämässä kertaluontoisesti neuvontatilaisuuden vanhusten asumisyksikössä.

Kehittämiskohteita

- Iäkkäille tulisi olla tarjolla matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa sekä tukea liikkumisen ja liikuntaharjoittelun lisäämiseen.

5. Koulutus

Iäkkäiden terveysliikuntaan liittyviä koulutuksia ikäihmisille ei järjestetty vuonna 2018

Kehittämiskohteita:

- Mentorointiohjelman maksuttomia koulutuksia kannattaa hyödyntää ja lisätä siten ammattilaisten ja vapaaehtoisten osaamista liikunnan ohjaamisesta, liikuntaneuvonnasta ja ulkoilusta.

6. Tiedottaminen

Voimaa vanhuuteen -toiminnasta tiedotetaan eri kanavia pitkin: lehdissä, sosiaalinen media ja erilaiset iäkkäille suunnatut tapahtumat. Ammattilaisille tiedotettu lääkärien meetingeissä sekä geriatrisilla luennoilla. Haasteena on tavoittaa toimintaan yksin asuvat ikäihmiset.

Pietarsaaren Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Tove Jansson, liikuntatoimenjohtaja

Pia Nyman, koulutussuunnittelija, Sosiaali- ja terveystoimi

etunimi.sukunimi@jakobstad.fi

Solveig Granholm, JGK, solveig.granholm@elisanet.fi soli.granholm@elisanet.fi



Pietarsaaren mentori

Minna Säpyskä-Nordberg, suunnittelija, Ikäinstituutti

minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi