

# Alkukartoitus 2018

## Rauma

Asukasluku: 39 360, 75 vuotta täyttäneitä 4 356 (11,1 %). Lähde: Sotkanet 2018

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

### 1. Yleistä

- Kunnan hyvinvointiohjelmaan on kirjattu ikäihmisten osalta Voimaa vanhuuteen -ohjelma sekä tavoitteet ja toimenpiteet ikäihmisten toimintakyvyn tukemiseksi.
- Järjestöjä tuetaan ikäihmisten liikuntatoiminnan järjestämisessä toiminta-avustuksin, liikuntavälineiden hankinnoin, koulutuksilla sekä tiedotustuella.
- Kunnassa ei ole asukkaille jaettavaa ikäihmisten liikuntakalenteria.
- Kunnassa ei ole seniorikuntosalia.

Rauma oli mukana hallituksen kärkihankkeessa Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi 2017-2018. Kaksivuotisen hankekauden aikana käynnistettiin jo monia ikäihmisten terveysliikunnan hyviä käytäntöjä ja osallistuttiin koulutuksiin.

Julkisen ja järjestöjen yhteistyöllä on hyvät mahdollisuudet **kehittää ja lisätä ikäihmisten terveysliikuntaa ja liikuntaneuvontaa.**

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



**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 liikkumiskyvyltä heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 15. Ryhmiä järjestivät eri sektorit yhtä paljon. Sosiaali- ja terveystoimen liikkui eniten ikäihmisiä. Kyläyhdistyksissä oli kiitettävästi toimintaa (Taulukko 1).

- Osallistujista enemmistö, 74 % (169 henkilöä) oli naisia, miehiä oli 26 % (58 henkilöä).
- Kaikista osallistujista alle 80-vuotiaita oli 76 % eli (172 henkilöä).

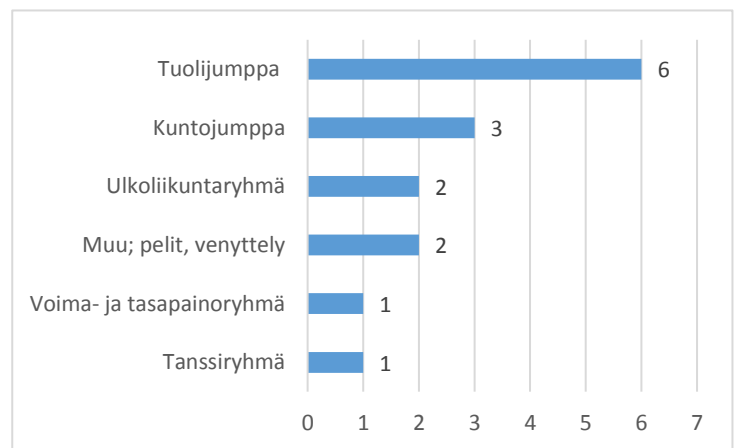
Suosituinta oli tuolijumppa, joka oli taloyhtiöissä matalan kynnyksen maksutonta toimintaa. Ohjaajana oli liikunnan ammattilainen.

Kyläyhdistyksillä ja asukasyhdistyksellä oli 6 vertaisohjaajien vetämää ryhmää.

Palvelukeskuksen ryhmiä (3) ohjaa hoito- tai sosiaalityön ammattilainen.

**Taulukko 1.** Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2018

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	5	73
Sosiaali- ja terveystoimi	5	110
Järjestö, kyläyhdistys	5	44
<b>Yhteensä</b>	<b>15</b>	<b>227</b>



**Kuvio 2.** Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2018

Kukin sektori tiedottaa toiminastaan omia kanavia pitkin. Asukastoiminta markkinoi erilaisia liikuntamuotoja ja tarjosi mahdollisuuden kokeilla eri liikuntalajeja.

Kunnassa terveystoimen vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden ”Kunnon verkko”, jota koordinoi liikuntapalvelut yhteistyössä LiikU ry:n kanssa. Vertaisohjaajia toimii erilaisissa aikuis- ja ikäihmisten liikuntaryhmissä 23.

### Liikuntatoiminnan laatu (15 ryhmässä)

- Ryhmät ovat maksuttomia.
- Liikkumiskyvyn testaus tehdään kolmessa ryhmässä.
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma tehdään päivätoiminnan ryhmässä
- Ravitsemustietoa annetaan kolmessa ryhmässä.
- Asiakaspalautetta kerätään kahdeksassa ryhmässä.
- Kuljetus (paikallisliikenteen maksu) on järjestetty päivätoiminnan ryhmään, kyläyhdistysten jumppiin kuljetaan kimpakyydeillä.

### 3. Ulkoilu

Raumalla osallistuttiin Vie vanhus ulos -kampanjaan vuonna 2018. Opiskelijat ulkoilivat vanhainkodin asukkaiden kanssa ja muita vapaaehtoisia ikäihmisten asuinalueilla. Verkkosivuille kirjattiin yli 200 ulkoilukertaa. Palvelutori koordinoi avustettua ulkoilutoimintaa. Säännöllistä ulkoiluapua sai 30 ikäihmistä, vapaaehtoisia oli toiminnassa mukana 20 henkilöä. He ovat ulkoilun tukena vanhusten hoitolaitoksissa ja asumisyksiköissä. Ohjattuja ulkoilu- tai kävelyryhmiä ei ollut.

### 4. Liikuntaneuvonta

Varsinaista liikuntaneuvonnan vastaanottoa ei ole. Ammatillaiset ovat käyneet vierailmassa yhdistyksissä ja asukastoiminnan ryhmissä kertomassa liikunnan merkityksestä ja kunnan liikuntatarjonnasta.

### 5. Koulutus

Yhteistyössä liikuntatoimen, lääkinnällisen kuntoutuksen ja palvelutorin kanssa pidettiin Ulkoilustävänä iäkkäälle -koulutus, jossa koulutettiin seitsemän vapaaehtoista iäkkäiden ulkoilun tueksi.

## Rauman Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Ari Rajamäki, liikuntapalvelupäällikkö  
Kimmo Kouri, vs. liikuntatoimen johtaja  
Tanja Hakulinen, palveluohjaaja  
Oili Kangasmäki, lääkinnällinen kuntoutus  
[etunimi.sukunimi@rauma.fi](mailto:etunimi.sukunimi@rauma.fi)

Erkki Keskiäli, Rauman seudun sydänyhdistys ry,  
[erkki.keskivali@gmail.com](mailto:erkki.keskivali@gmail.com)  
Juhani Leino, Lapin Ylisenpää kylärinki  
[juhani.leino@svennens.fi](mailto:juhani.leino@svennens.fi)



Rauman mentori, Minna Säpyskä-Nordberg, suunnittelija  
Ikäinstituutti, [minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi](mailto:minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi)