

Alkukartoitus 2018 Siilinjärvi

Asukasluku: 21 674, 75 vuotta täyttäneitä 1 760 (8,1%). 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 ja toiminnasta alkuvuonna 2019.

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

Siilinjärvi 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 hyvin alkaneella yhteistyöllä on hyvät mahdollisuudet lisätä osaamista ja käynnistää uutta liikuntatoimintaa ikäihmisille.

1. Yleistä

- Hyväksytyssä (2019) hyvinvointikertomuksessa ikään-tyneiden terveysliikunta on nostettu myös tavoitteeksi ja suunnitelmaosiossa on listattu myös toimenpiteet.
- Julkinen sektori tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoimintaa monin eri tavoin; edulliset tilavuokrat, toiminta-avustukset, välinehankinnat, tiedotus ja koulutus.
- Maksuton senioriliikuntakortti oikeuttaa alennuksiin Fontanellassa ja Kunnonpaikassa.
- Kunnassa on hyvät liikuntamahdollisuudet myös ikäihmisille, kaksi uimahallia kuntosaleineen, yksityisiä kuntosaliryityksiä sekä runsaasti ulkoliikuntareittejä.
- Kunnan liikuntaryhmät on koottu terveysliikuntakalenteriin.
- Liikuntaraati järjestettiin kärkihankkekauden aikana.



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

2. Ohjattu liikuntatoiminta

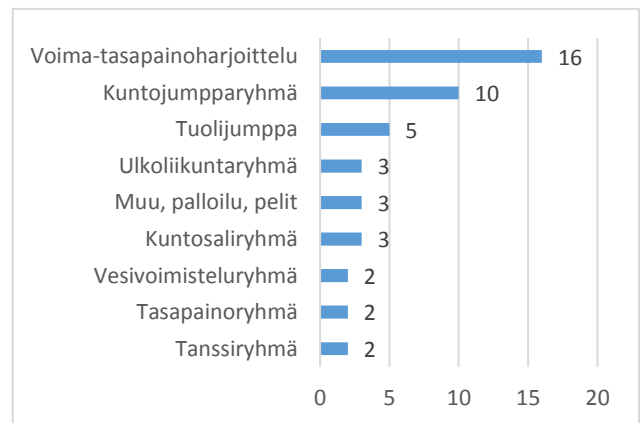
Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltä heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin yhteensä 46 ja niihin osallistui liki tuhat ikäihmistä. Liikuntatoimi järjesti eniten ryhmiä Eläkeläisjärjestöissä kuntoliikuntaseurassa liikkui yli 300 ikäihmistä. Kyläyhdistyksellä oli tuolijumpparyhmä. Kansanterveysjärjestöjen liikuntaryhmiä ei ole alkukartoitustietoa (Taulukko 1).

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2018

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	24	591
Sivistystoimi	8	206
Järjestöt	7	112
Sosiaali- ja terveys-toimi	6	33
Muu	1	12
Yhteensä	46	954

Enemmistö (72 %) osallistujista oli naisia. Vertaisohjaajien vetämiä ryhmiä oli 9, muut olivat liikunnan ammattilaisten ryhmiä.

Suosituinta ohjattua liikuntaa oli voima- ja tasapainoharjoitteluja kuntojumpparyhmät, muitakin lajeja oli melko monipuolisesti tarjolla (kuvio 2). Liikuntaryhmät olivat yleensä lukukauden tai lukuvuoden mittaisia. Pääosin ryhmät kokoon-
tuivat kerran viikossa. Yleisin ryhmän kesto oli 45-60 min.



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2018

Liikuntatoiminnan laatu (46 ryhmässä)

- Liikkumiskyvyn testaus 11 ryhmässä (liikuntatoimi ja sote)
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma tehdään 6 ryhmässä
- Ravitsemustietoa annetaan 16 ryhmässä
- Toiminta on maksullista 21 ryhmässä
- Kuljetus on järjestynyt 5 ryhmässä, (palvelulinja, yhdistys tai kunta)

Kunnassa terveysliikunnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkostoa koordinoi erityisliikunnanohjaaja. Järjestöissä on 10 ja liikuntatoimessa kolme vertaisohjaajaa.

Onnistumisia

- ✓ Liikuntaryhmiä on jo kiitettävästi tarjolla, myös ulkoliikuntaryhmiä jo käynnissä.
- ✓ Ravitsemustietoakin jaetaan jo useassa ryhmässä

Kehittämiskohteita

- ✓ Kuntosaliharjoittelua kannattaisi lisätä, sillä Voimaa vanhuuteen -kohderyhmä hyötyy tavoitteellisesta harjoittelusta.
- ✓ Miten tavoitetaan myös miehiä liikuntatoimintaan?
- ✓ Järjestöjen välistä yhteistyötä kannattaa lisätä ja tiivistää, jotta saadaan lisää liikuntatoimintaa ikäihmisille ja Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle.

3. Ulkoilu

Kunnassa ei ollut vuonna 2018 tarjolla säännöllistä ulkoiluapua kotona asuville iäkkäille. Seurakunnan ystävätoiminnassa on ollut jonkin verran myös ulkoilua. Vuoden 2019 keväällä koulutettu uusia vapaaehtoisia iäkkäiden ulkoilun tueksi.

Ulkoiluryhmiä on kolme, liikuntatoimella ja Eläkeläiset ry:llä. Siilinjärvellä osallistuttiin Vie vanhus ulos- kampanjaan 2018.

Onnistumisia

- ✓ ulkoiluryhmiä on jo toiminnassa.
- ✓ ulkoiluystävätoimintaa on haluttu lisätä ja lähdetty kouluttamaan uusia ulkoiluystäviä (keväällä 2019 jo koulutettu 24 vapaaehtoista).

Kehittämiskohteita

- ✓ tarvitaan ulkoiluryhmiä eri puolille kuntaa, myös sivukylien ikäihmisille.
- ✓ ohjattuja liikuntaryhmiä voisi käynnistää ulkoliikuntapuistoissa.
- ✓ ulkoiluystävätoiminnan koordinoinnista kannatta sopia yhteistyöryhmässä.

4. Liikuntaneuvonta

- Liikuntaneuvontaa on tarjolla sosiaali- ja terveystoimessa, terveyden-, sairaanhoitajan tai lähihoitajan vastaanotolla. Neuvontaan tullaan läheteellä tai ammattilaisen ohjaamana. Vastaanotolle tullaan myös usein jonkin muun syyn takia. Käyntejä on useampia. Vuonna 2018 neuvontaa sai arviolta 1400 ikäihmistä.
- Eläkeläiset ry:n kerhotiloissa on saanut ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa 48 ikäihmistä. Neuvoja on ollut liikunnanohjaaja, kuntoutusohjaaja, kuntohoitaja tai fysioterapeutti.

Onnistumisia

- ✓ Liikuntaa otetaan puheeksi terveydenhuollon ammattilaisten asiakastyössä.
- ✓ Ammatilliset ovat vierailleet järjestöjen kokoontumisissa kertomassa liikunnan merkityksestä ja ohjanneet liikuntaharjoittelua.

Kehittämisehdotuksia

- ✓ Tarvitaan matalan kynnyksen liikuntaneuvonnan vastaanottoa, jossa ikäihmisille tehdään henkilökohtainen liikkumissuunnitelma ravitsemusohjeineen. Suunnitelmaa seurataan ja päivitetään.

5. Koulutus

Siilinjärvellä pidettiin Voimaa vanhuuteen -kärkihankkeen aikana useita koulutustilaisuuksia ikäihmisille järjestöissä sekä muille vapaaehtoisille (128) hlö). Aiheina olivat liikuntaharjoittelu ja liikuntatuokion suunnittelu ja koulutukset olivat toiminnallisia ja käytännön harjoittelua. Yhteistyötä tekivät liikuntatoimi, sosiaalityö ja järjestö (Eläkeläiset ry).

Kotipalvelun ja palveluasumisessa henkilökunta (12 henkilöä) osallistui Kunnan Hoitaja -koulutukseen.

Onnistumisia

- ✓ Kärkihankkeen aikana on jo hyödynnetty VoiTas -kouluttajakoulutus ja muitakin koulutustilaisuuksia.

Kehittämisehdotuksia:

- ✓ Kannustamme mahdollisimman laajaa toimijajoukkoa hyödyntämään [Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomia](#) koulutuksia ja lisäämään toimijoiden osamista eri aihealueilta.
- ✓ Vertaisohjaajia kouluttamalla voidaan lisätä käynnistää uutta liikuntatoimintaa eri järjestöissä ja kyläyhdistyksissä.

Siilinjärven Voimaa vanhuuteen -työryhmä

Tanja Tilles-Tirkkonen, hyvinvointisuunnittelija tanja.tilles-tirkkonen@siilinjarvi.fi

Timo Hyötyläinen, liikuntatoimen johtaja

Tanja Korhonen, erityisliikunnanohjaaja

Antti Jokikokko, sivistystoimenjohtaja

Päivi Jalkanen, fysioterapeutti, sosiaali- ja terveystoimi

Anu Mehtonen, palveluohjaus Luotsi)

etunimi.sukunimi@siilinjarvi.fi

Rauno Jääskeläinen, Siilinjärven eläkeläiset ry, rauno.jaaskelainen@suomenaluetieto.fi

Arja Jolkin, Siilinjärven eläkkeensaajat, arja.jolkin@gmail.com

Minna Säpyskä-Nordberg, Siilinjärven mentori suunnittelija, Ikäinstituutti

minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

