

Vuosiseuranta 2018

Sonkajärvi

Asukasluku: 4 075, 75 vuotta täyttäneitä 564 (13,8 %). Lähde: Sotkanet 2017

Sonkajärvi valittiin Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan vuonna 2017. Ohjelmassa on tällä hetkellä mukana yhteensä 48 kuntaa (kuvio 1). Tässä koosteessa esitetään yhteenvedo kolmivuotisen kehittämistyön etenemisestä ja annetaan kehittämisehdotuksia seuraaville vuosille (2019-2020).

1. Yleistä

Voimaa vanhuuteen -työssä ovat mukana edustajat liikuntatoimesta, sosiaali- ja terveystoimesta, kansalaisopistosta, Eläkelii-ton Sonkajärven yhdistyksestä ja SPR:stä sekä kyläyhdistyksistä. Toimintaa koordinoi yhteistyöryhmä Jussi Haapalan johdolla.

Yhteyshenkilöt:

Jussi Haapala, nuoriso- ja liikuntasihteerin, yhteistyöryhmän puheenjohtaja, jussi.haapala@sonkajarvi.fi
 Maritta Ålander, sote, marita.alander@ylasavonsote.fi
 Leila Honkala, järjestö, SPR, leila.honkala@gmail.com
 Marjatta Raatikainen, vertaisohjaaja, raati.marjatta@gmail.com
 Eeva Keränen, kansalaisopisto, eeva.keranen@sonkajarvi.fi
 Vesa Hynynen (kunta/KallSi) vesa.hynynen@pp.inet.fi

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



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

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

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

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä/-toiminto järjestettiin 34 ja niihin osallistui 545 henkilöä. Ryhmien määrä on lisääntynyt alkukartoituksessa ilmoitetuista (20 ryhmää, 333 osallistujaa (Taulukko 1).

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntatoiminnot sektoreittain vuonna 2018

Järjestäjä	Liikuntaryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	4	130
Sosiaali- ja terveystoimi	4	25
Sosiaali- ja terveystoimi, ohjattu yksilöllinen kotiharjoittelu		50
Järjestöt	12	178
Kansalaisopisto	14	193
	34	545

- Vertaisohjaajien vetämät liikuntatuokiot (15-30 min) SPR:n virkistysryhmissä ovat lisääntyneet. Ryhmät kokoontuvat joka toinen viikko tai kerran kuukaudessa.
- Muut liikuntaryhmät kokoontuvat yleisimmin kerran viikossa.
- Soten kuntoutuksen kuntosaliryhmä kokoontuu kaksi kertaa viikossa ja ohjattu kotiharjoittelujakso on 2-3 kertaa viikossa yksilöllisen tarpeen mukaan.
- Päivätoiminnan kuntosaliohjaus 2018 loppuun asti kuntoutuksen vetämänä. Vuoden 2019 alusta omana toimintana, tarvittaessa saavat kuntoutuksen ammattilaisilta apua harjoitusohjelmien laatimisessa.
- Liikkumiskyvyn testaus tehdään soten kuntosaliryhmissä, päivätoiminnan ryhmissä ja ohjatussa kotiharjoittelussa. Testaustuloksista ei ole saatavilla seurantatietoja.

Onnistumisia

- ✓ SPR on lisännyt liikuntaa ikäihmisten virkistysryhmissä.
- ✓ Uusi vertaisohjaajan vetämä musiikkiliikuntaryhmä on käynnistetty Hollivootissa.
- ✓ Ravitsemustiedon jakaminen on lisääntynyt: nyt jo 12 ryhmässä (alkukartoitus, 3 ryhmässä)

Kehittämiskohteita

- ✓ Tavoitteellista kuntosaliharjoittelua, kahdesti viikossa liikkumiskyvyn testauksineen tulisi olla tarjolla kohderyhmän iäkkäille. Tutkimusten mukaan he hyötyvät eniten nousujohteisesta harjoittelusta.

3. Ulkoilu

Kunnassa ei ole koordinoitua, säännöllistä ulkoiluapua kotona asuville iäkkäille. SPR:n ystävöitymässä on entistä enemmän ulkoilua ikäihmisten kanssa.

Vie vanhus ulos -kampanjaan osallistuttiin 2018, verkkosivuille kirjattiin 34 ulkoilukertaa. Päättäjät haastettiin ulkoilemaan ikäihmisten kanssa. Kunnanhallituksen puheenjohtaja ja kunnanjohtaja tarttuivat haasteeseen.

Onnistumisia

- ✓ Päättäjien vetämät kimppakävelyt saivat näkyvyyttä.
- ✓ SPR lisännyt ulkoilua ystävätapaamisissa
- ✓ Keskustaan saatiin penkkilenkki.

Kehittämiskohteita

- ✓ Säännöllistä ulkoiluapua tulisi lisätä kotona asuville ikäihmisille, jotka eivät pääse/uskalla lähteä yksin ulos.

4. Liikuntaneuvonta

- Kunnanlääkärillä kuntosalilla ohjaus- ja neuvontakertoja, joissa ikäihmiset saavat opastusta laitteiden käyttöön ja harjoitusohjelman laadintaan, 50 henkilöä
- SPR liikkuva terveystapahtuma eri puolilla kuntaa tapahtumissa, 35 henkilöä

Matalan kynnyksen liikuntaneuvontavastaanottoa ei ole tarjolla.

Onnistumisia

- ✓ Tarjolla on lääkärin vapaaehtoisvoimin antamaa neuvontaa.
- ✓ SPR liikkuva neuvontapiste tavoittaa ikäihmisiä eri puolilla kuntaa

Kehittämiskohteita

- ✓ Tarvetta olisi pysyväälle ja säännölliselle neuvontavastaanotolle, jonne ikäihmisten on helppo tulla (terveyskeskus, kirjasto, kaupat, srk) ja jossa laaditaan yksilöllinen liikkumissuunnitelma.

5. Koulutus

Sonkajärvi on hyödyntänyt ohjelman maksuttomia koulutuksia 2017-2018

- Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen, kaksi henkilöä (2017)
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, yksi henkilö (2018)
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus, 4 henkilöä (2018)

Paikallisia koulutuksia on järjestetty kuusi, osallistujia yhteensä 168 (Taulukko 2).

Taulukko 2. Paikalliset terveystapahtumiin liittyvät koulutukset Sonkajärvellä 2018.

Koulutuksen nimi	Järjestäjä (t)	Osallistujat	lkm
Ulkoiluystäväksi iäkkäälle	Kulttuuritoimi, liikuntatoimi, sote, järjestöt.	vapaaehtoiset	12
Ikääntyminen ja terveys- luentosarja: Urheiluvammojen ehkäisy	Sosiaali- ja terveystoimi, Sivistystoimi, Järjestöt	ikäihmiset	30
Ikääntyminen ja terveys- luentosarja: Ikääntyvän hyvä ravinto	SPR terveystapahtuma, kunnanlääkärit ja Ylä-Savon sote, kansalaisopisto	ikäihmiset	58
Ikääntyvän tules-vaivat ja lihas-huolto	SPR, kansalaisopisto, kunnanlääkäri	ikäihmiset	40
Vertaisohjaajien opintopiirikoulutus (6 kertaa)	liikuntatoimi, kansalaisopisto, SPR, muut järjestöt ja kyläyhdistykset.	vertaisohjaajat	20
Kuntosaliohjaus, täydennyskoulutus vertaisohjaajille	Ylä-Savon sote, kuntoutus	vertaisohjaajat	7
			168

Onnistumisia

- ✓ Liikuntaluentoja ja vertaisten kouluttamisia on järjestetty onnistuneella yhteistyöllä.

Kehittämiskohteita

- ✓ Kannattaa hyödyntää [Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomia koulutuksia](#) ja verkostotapaamisia.

