

Vuosiseuranta 2018

Janakkala Asukasluku 16 455, joista 75 vuotta täyttäneitä 10,2 % (Lähde: Sotkanet 2018)

Janakkala valittiin mukaan kolmivuotiseen Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan vuonna 2017. Tässä koosteessa on yhteenveto ohjelman etenemisestä vuonna 2018.

1. Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Kokoontuu 2-3 kuukauden välein. Mukana edustajat liikuntapalveluista, sosiaali- ja terveystalvveluista, vanhuspalveluista, kulttuuritoimista ja seurakunnasta. Järjestöistä mukana ovat Turengin sekä Tervakosken eläkkeensaajat, Janakkalan Reuma, Eläkeliiton Janakkalan yhdistys, Janakkalan Sydänyhdistys, Kanta-Hämeen Hengitys, ja Vanhusneuvosto.

- ✓ Yhteistyöryhmä arvioi ensimmäisen vuoden kehittämistyön ja yhteistyöryhmän toiminnan onnistuneen asteikolla 1-5 arvosanoilla viisi.
- ✓ Päättäjien ja luottamushenkilöiden tuki koetaan vahvana, mutta jatkossa toivottaisiin mahdollisuuksia oma-aloitteeseen osallistumiseen.

2. Koulutuksiin osallistuminen

Janakkalan edustajat ovat osallistuneet ja hyödyntäneet Voimaa vanhuuteen -ohjelman tarjoamia maksuttomia koulutuksia vuonna 2018:

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- Ikääntyneiden Liikunta- ja ravitsemus
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
- Virikkeitä Ikääntyneiden liikunnanohjaukseen
- Kanta- ja Päijät-Hämeen maakunnallinen oppimisverkosto

Paikallisia koulutuksia ei vuonna 2018 järjestetty

3. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 54 ja niihin osallistui noin 850 henkilöä, joista naisia oli 78 %. Vastaavasti vuonna 2017 ryhmiä ilmoitettiin olevan 44, joissa liikkui yhteensä noin 761. Sosiaali- ja terveystoimen ryhmät olivat lisääntyneet. (Taulukko 1)

Taulukko1. Kohderyhmän iäkkäille tarjotut liikuntaryhmät sektoreittain

	2018		2017	
	Ryhmien määrä	Asiakkaat	Ryhmien määrä	Asiakkaat
liikuntapalvelut	11	111	11	72
kansalaisopisto	7	155	7	155
järjestöt	19	367	19	348
sote	16	206	6	176
muu (srk.)	1	10	1	10
yhteensä	54	849	44	761



Kuvio 1. Voimaa vanhuuteen -kunnat vuonna 2019.

Vuonna 2018 voima-tasapainoharjoitteluryhmien määrä oli lisääntynyt. Suosittuja liikuntatoimintoja oli myös kuntosaliharjoittelu, vesijumppa ja ”muut toiminnot” kuten, tanssiryhmät, kehonhuolto, boccia, sulkapallo, mölkky. Kuntojumpparyhmät olivat myös hieman lisääntyneet. Tuolijumppa, ulkoliikunta ja kuntosaliharjoittelu olivat ryhmien määrän osalta vähentyneet. (Kuvio2)

Liikuntaryhmien ohjaajat olivat pääsääntöisesti liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia (70%), loput ryhmistä olivat vertaisohjaajavetoisia (30%). Suurin osa toiminnasta on ikäihmisille maksullista (70%).

Liikkumiskykytesteihin oli mahdollisuus 22 ryhmässä ja yksilöllinen harjoitusohjelma tehtiin 20 liikuntaryhmässä. Jatkoharjoitteluun ohjattiin 18 liikuntaryhmästä ja ravitsemustietoa annettiin 16 ryhmässä. Kuljetukset oli järjestetty kahdeksassa ryhmässä ja ne toteutettiin kimpakkyydein. Asiakaspalautteita kerättiin seitsemässä ryhmässä. (Taulukko 2)

- ✓ *Ikääntyneet voivat liikunta- ja toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi varata suoraan ajan fysioterapeutille. Tarvittaessa ohjataan jatkoharjoitteluun esim. erityisliikunnan ryhmiin tai voima- tasapainoharjoitteluryhmään.*
- ✓ *Turengissa ja Tervakoskella järjestetään maksutonta tehoharjoittelua kuntosalissa (jakso 8 viikkoa, 2x/vko).*

4. Ulkoilu ja vapaaehtoistyö

Ulkoiluun oli mahdollisuus 30:llä kohderyhmän iäkkäällä ja heidän ulkoiluapunaan toimi 40 vapaaehtoista. Vastaavasti vuonna 2017 sai 22 ikäihmistä säännöllistä viikoittaista ulkoiluapua ja vapaaehtoisia oli 32. Toimintaa koordinoi SPR ja eläkeläisjärjestöt.

- ✓ *Kunta osallistui vuonna 2018 Vie vanhus ulos -kampanjaan. Siihen liittyviä tapahtumia järjesti Ikäkeskus, vanhustyön kuntoutus sekä Tervakosken eläkkeensaajat.*

Janakkalassa terveysliikunnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkostoa koordinoi erityisliikunnan ohjaaja. Vertaisohjaajia toimi vuonna 2018 ryhmissä noin 48.

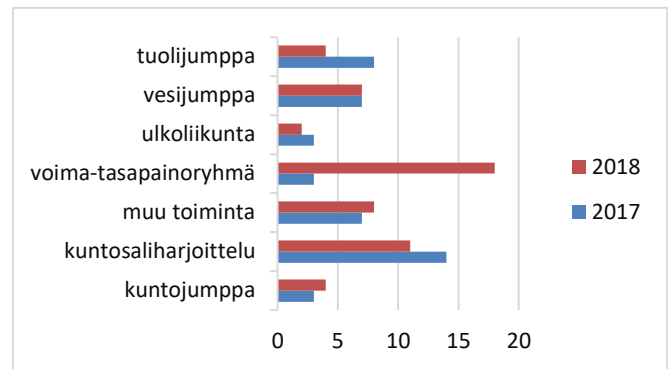
5. Liikuntaneuvonta

Kunnassa järjestettiin kahden fysioterapeutin ohjaamaa kolmen kerran ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa, minne tultiin esitteiden ja ammattilaisten ohjaamana. Liikuntaneuvonta sisälsi liikkumissuunnitelman, toimintakyvyn mittauksen sekä seurantakäynnin. Asiakkaita oli 12. Yksilölliseen liikuntaneuvontaan on mahdollisuus fysioterapeuttien vastaanotoilla.

6. Liikunnasta tiedottaminen ja toimintaan ohjaus

Kunnassa on liikuntakalenteri, mihin on koottu erityisliikunnan, järjestöjen ja Ikäkeskuksen toiminta. Toiminnasta ilmoitetaan myös paikallislehdessä, kunnan verkkosivuilla ja some-kanavilla. Janakkalassa on myös omat Voimaa vanhuuteen Facebook -sivut, missä julkaistaan esim. Kunnan eväät- kortteja.

Janakkalassa tehdään laajasti eri sektoreilla toimintakyvyn mittausta. Yhteisesti on sovittu, että asiakas ohjataan fysioterapian ryhmiin, jos SBPP testien pisteet on alle 7, erityisliikunnan toimintaan pisteillä 7-10 ja sen ylittävälle kannustetaan omaehtoiseen liikuntaan sekä ohjataan järjestöjen ja yhdistysten toimintaan ja muihin avoimiin liikuntaryhmiin. Tilanne arvioidaan kuitenkin aina yksilöllisesti eli harkinnan mukaan voidaan toimia myös toisin.



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille suunnatut ohjatut liikuntamuodot vuonna 2018 (n=54)

Taulukko 2 Liikuntaryhmien laatu (n=54)

	2018	2017
Liikkumiskyvyn testaus	22	11
Yksilöllinen harjoitusohjelma	20	8
Annetaan ravitsemustietoa	16	6
Kerätään asiakaspalautetta	7	9
Ohjataan jatkoharjoitteluun	18	6
Toiminta on maksutonta	25	16
Kuljetus ryhmään	8	11

7. Katsaus Voimaa vanhuuteen -ohjelman etenemiseen

Voimaa vanhuuteen -ohjelma on edennyt Janakkalassa ensimmäisen vuoden aikana hienosti eteenpäin. Ikäihmisille on onnistuttu kehittämään uusia toimintoja poikkisektorisena yhteistyönä ja saamaan myös järjestöjä toimintaan mukaan. Janakkalassa järjestettiin vuonna 2018 liikuntaraati, lautakuntien infotilaisuus sekä ikäihmisille suunnattuja liikuntatapahtumia.

- ✓ *Uusia ikäihmisten terveystoimintatapoja on kokeiltu ja otettu käyttöön; ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta, tehoharjoittelujakso kuntosalilla, muu vertaisohjattu liikuntatoiminta.*
- ✓ *Janakkalan toimijat ovat tehneet myös yhteistyötä lähikuntien kanssa esim. vertaisohjaajakoulutusten muodossa.*

Vuoden 2018 onnistumisina koetaan

- ✓ *Voimaa Vanhuuteen -toiminta on viety tehokkaasti päättäjien tietoisuuteen.*

Haasteeksi koetaan

- ✓ *Liikkumattomien tavoittaminen ja toimintaan innostaminen.*

Kunta tukee järjestöjä toiminta-avustuksilla, edullisilla tai maksuttomilla tiloilla kouluttamalla sekä lainaamalla tai hankkimalla liikuntavälineitä. Janakkalassa liikunnan vertaisohjaajien verkostoa koordinoi erityisliikunnanohjaaja. Ulkoiluystävällisyydestä vastaa järjestöt.

- ✓ *Toiminnan jatkuvuuden turvaaminen edellyttää, että osaamista vahvistetaan ja toimintaa sekä jaksamista tuetaan.*
- ✓ *Haasteena on yhteistyön tiivistäminen kolmannen sektorin kanssa ja erityisesti uusien järjestöjen innostaminen mukaan toimintaan.*
- ✓ *Vertaisohjaajien rekrytointia kannattaakin suunnatta laajemmin eri toimijoille. Muutamissa kunnissa on saatu hyviä kokemuksia liikuntaseurojen aktivoimisesta mukaan toimintaan.*
- ✓ *Kunnassa on ulkoiluystävällisyyttä, mutta tietoa siitä ei ole esim. Internetistä saatavilla*

Ikääntyneille suunnatut voimaa-liikuntaryhmät ovat lisääntyneet. Toimintaa on jäsenelty ja huomiota kiinnitetty yleiseen tiedotukseen ja yhteistyöhön.

- ✓ *Kunnassa on sovittu yhteiset toimintatavat liikunnan eri portailla. Jatkoharjoitteleluun ohjataankin useasta ryhmästä. Jatkossa voisi kiinnittää huomiota asiakaspalautteiden keräämiseen.*
- ✓ *Liikuntaryhmien kuljetukset oli järjestetty hienosti kimpakyydein. Pysyvyyden kannalta olisi hyvä miettiä myös muita mahdollisia tapoja.*

Liikuntaryhmiin osallistui pääsääntöisesti naisia (78%)

- ✓ *Jatkossa hyvä pohtia, miten tavoittaa lisää miehiä liikuntatoiminnan pariin.*

Ulkoliikuntaryhmiä toimi kunnassa vuonna 2018 kaksi.

- ✓ *Uusia ulkoiluystävällisiä kouluttamalla voisi mahdollistaa esim. ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä kuntakeskusten ulkopuolelle.*

Liikuntaneuvonnan toteutumiseksi ja vakiintumiseksi tarvitaan tiivistä yhteistyötä

- ✓ *Tiedotusta liikuntaneuvonnasta olisi hyvä lisätä erityisesti kuntalaisille.*
- ✓ *Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta on ikäihmisille hyvä toimintatapa. Mahdollisuuksien mukaan kunnassa olisi hyvä olla tarjolla myös matalankynnyksen yksilöllistä liikuntaneuvontaa.*

Janakkalan vanhuuteen yhteistyöryhmä

Inkeri Jortikka

liikuntapäällikkö

inkeri.jortikka@janakkala.fi

Aija Koskela

fysioterapeutti

aija.koskela@janakkala.fi

Päivi Pirnes

erityisliikunnanohjaaja

paivi.pirnes@janakkala.fi

Anna-Milla Vainio

kulttuurisihteeri

anna-milla.vainio@janakkala.fi

Erkki Koskelin

Turengin eläkkeensaajaj

erkki.koskelin@pp.inet.fi

Ari Vanhala

Tervakosken eläkkeensaajaj

ari.vanhala@gmail.com

Päivi Salonen

Janakkalan Reuma

salonen.paivi58@gmail.com



Voimaa vanhuuteen -ohjelma

Työ kohdennetaan kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä. Kunnat saavat Ikäinstituutilta maksutonta mentorointi -tukea ottaakseen käyttöön liikuntaneuvonnan, voima- ja tasapainoharjoittelun ja ulkoilun hyviä toimintatapoja. Mukana on tällä hetkellä 48 kuntaa.