



VOIMAA VANHUUTEEN  
iäkkäiden terveystoimintaohjelma

Saila Hänninen, Jyväskylän kuntamentori  
saila.hanninen@ikäinstituutti.fi  
elokuu 2019



Ikäinstituutti

## Alkukartoitus 2018

### Jyväskylä

Asukasluku: 141 414, joista 75 -vuotta täyttäneitä 7,5 %: (Lähde: Sotkanet 2018)

Jyväskylä valittiin vuonna 2018 Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmaan. Kolmivuotinen ohjelma mahdollistaa Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi -kärkihankkeen aikana alkaneiden ikäihmisille suunnattujen terveystoiminnan hyvien toimintatapojen jatkokehittämisen sekä vakiinnuttamisen.

Kehittämistyön käynnistyessä kunnan poikkisektorinen yhteistyöryhmä kartoitti iäkkäiden terveystoiminnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa kunnassa vuonna 2018. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto Jyväskylän alkukartoituksesta.

#### 1. Yleistä

- Iäkkäiden *terveystoiminta on mainittu* Jyväskylän kaupungin strategiassa, liikunta- sekä hyvinvointisuunnitelmassa.
- Kunnassa *on kuultu ikäihmisiä* liikuntatoiminnan, liikkumisympäristöjen ja liikuntaneuvonnan kehittämisessä liikunta-raadin muodossa.
- Jyväskylä *tukee järjestöjä* toiminta- ja kohdeavustuksilla, myöntämällä edullisia tai maksuttomia tiloja, joiden liikuntavälineet ovat myös järjestöjen käytössä. Liikuntapalvelut ja päiväkeskukset antavat tarvittaessa järjestöille neuvontaa ja tukea sekä kaupunki osallistuu tiedottamiseen.
- Jyväskylässä *on erityisliikunnanohjaaja*.
- Kunnassa *on ikäihmisille soveltuvia kuntosaleja* (kaksi Hurlaittein varusteltua) ja kaksi *uimahallia*. Kuntosaleja on myös useiden liikuntapaikkojen sekä päiväkeskusten yhteydessä, jotka ovat myös ikäihmisten käytettävissä. *Ulkoliikuntapaikkoja ja ulkokuntosalien* suunnittelussa on pyritty huomioimaan iäkkäät. Kuntaan on perustettu penkillisiä kävelyreitejä.
- Jyväskylässä on senioriliikuntakortti 65+, mikä oikeuttaa omatoimiseen liikunnan harrastamiseen esim. uintiin ja kuntosaliharjoitteluun kaupungin liikuntapaikoilla sekä sovitulla yksityisellä kuntosalilla. Kortti maksaa 75 euroa ja on vuoden voimassa. Kortin on lunastanut 2100 henkilöä.

Voimaa vanhuuteen -ohjelmatyö kohdennetaan kotona asuville iäkkäille (75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä. Kunnat saavat Ikäinstituutilta maksutonta mentorointitukea ottaakseen käyttöön liikuntaneuvonnan, voima- ja tasapainoharjoittelun ja ulkoilun hyviä toimintatapoja. Mukana on tällä hetkellä 48 kuntaa. (Kuvio1)



Kuvio 1. Voimaa vanhuuteen -kunnat vuonna 2019.

## 2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 168 kappaletta ja niihin osallistui 3312 henkilöä, joista naisia oli 66 %.

Ikäihmisille suunnatusta liikuntatoiminnasta ilmoitti sosiaali- ja terveystoimi sekä liikuntapalvelut. Näistä ryhmistä oli sosiaali- ja terveystoimella 59% ja liikuntapalveluilla 41%. (Taulukko 1)

- ✓ *Alkukartoitukseen ei saatu tietoja kansalaisopiston, kolmannen sektorin ja muiden mahdollisten liikuntaa järjestävien yleishyödyllisten tahojen liikuntatoiminnasta.*

Pääsääntöisesti kohderyhmälle suunnatut liikuntaryhmät järjestettiin Jyväskylän kantakaupungin alueella (44%), joista sosiaali- ja terveystoimen ryhmiä oli 59% ja liikuntapalveluiden 41%. Vaajakoskella oli tarjolla kaikista ikääntyneille suunnatuista liikuntaryhmistä 13% ja Keljon alueella 11%. Muilla alueilla ryhmien määrät vaihtelivat 0,5%-5%. Muutamilla Jyväskylän alueilla ei ollut ilmoitettua ikääntyneille suunnattua liikuntatoimintaa lainkaan (Keljonkangas, Korpilahden eteläiset kylät, Leppälahti-Oravasaari, Lohikoski-Seppälänkangas, Seppälä-Tourula-Kangas, Vesanka-Kuohu). (Taulukko 2)

Ohjatut liikuntaryhmät olivat enimmäkseen jatkuvia (108) ryhmää). Loput 60 ryhmää olivat määräaikaista ja yleensä toiminta kesti syyskauden tai sekä syys- että kevätkauden. Lähes kaikki ryhmät harjoittelivat kerran viikossa. Liikuntatoimen kahdessa tehostarttiryhmässä oli kaksi harjoituskertaa viikossa. Yleisimmät harjoituskerran kestot olivat 45 minuuttia (38%), tunti (26%) ja 75 minuuttia (23%). Loppujen ryhmien kestot vaihtelivat puolesta tunnista kahteen tuntiin.

Suosituimmat ohjatun liikunnan muodot olivat kuntosaliharjoittelu (36 %), vesijumppa (29%) ja tuolijumppa (26%). Voima-tasapainoryhmien osuus oli noin 16% ja kuntojumpparyhmien 5%. Tanssi- ja ulkoliikuntaryhmiä oli yksi kappale. (Kuvio 2)

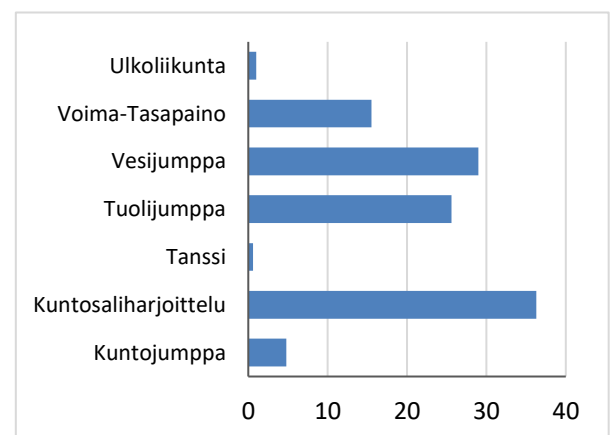
Ryhmiä ohjasi yleensä liikunnan tai kuntoutuksen ammattilainen (75%). Hoito- tai sosiaalityön ammattilainen toimi ohjaajana 17%:ssa ryhmistä ja vertaisohjattua toimintaa ilmoitettiin olevan muutamassa ryhmässä (3%).

**Taulukko 1.** Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2018 (n=168)

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	69	1515
Sosiaali- ja terveystoimi	99	1797
Järjestöt	0	0
Yhteensä	168	3312

**Taulukko 2.** Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät eri alueilla vuonna 2018 (n=168)

	Ryhmiä	Järjestäjä
Huhtasuo	6	Sote (5), Liik. (1)
Jyskä-Halssila	1	Liik. (1)
Kantakaupunki	74	Sote (44), Liik.(30)
Keljo	18	Sote
Keltinmäki-Myllyjärvi	4	Sote
Korpilahti	7	Sote (4), Liik. (3)
Kuokkala	8	Liik.
Kypärämäki-Kortepohja	9	Sote
Palokka-Puuppola	9	Sote
Säynätsalo-Lehtisaari	7	Sote (5), Liik. (2)
Tikkakoski-Nyrölä	3	Liik.
Vaajakoski	22	Sote (1), Liik (21)
Keljonkangas Korpilahden etel.kylät Leppälahti-Oravasaari Lohikoski-Seppälänk. Seppälä-Tourula-Kangas Vesanka-Kuohu	0	0



**Kuvio 2.** Kohderyhmän iäkkäille suunnattu ohjattu liikuntatoiminta (%) vuonna 2018

## 2.1 Liikuntatoiminnan laatu (168 ryhmää)

- Liikkumiskykyä testattiin 70:ssä ryhmässä, joista 49 oli sosiaali- ja terveystoimen ja 21 liikuntapalveluiden ryhmää.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia tehtiin 77:ssä ryhmässä, sosiaali- ja terveystoimessa hieman useammin (49) kuin liikuntapalveluissa (28).
- Ravitsemustietoa annettiin 114 ryhmässä.
- Jatkoharjoitteluun ohjattiin yhteensä 75:stä pääsääntöisesti sosiaali- ja terveystoimen ryhmästä.
- Asiakaspalautetta kerättiin 76:sta ryhmästä, jotka olivat yleisimmin soten (74).
- Enemmistö ryhmistä oli asiakkaille maksullista (119).
- Kuljetus oli järjestetty 49 sosiaali- ja terveystoimen ryhmään.

Taulukko 3. Liikuntaryhmien laatu

	Ryhmiä	Asiakas
Liikkumiskyvyn testaus	70	1449
Yksilöllinen harjoitusohjelma	77	1516
Annetaan ravitsemustietoa	114	2083
Kerätään asiakaspalautetta	76	1410
Ohjataan jatkoharjoitteluun	75	1493
Kuljetus ryhmään	35	494
Toiminta on maksutonta	49	806

## 3. Ulkoilu ja vapaaehtoistyö

Ulkoiluystävöimintää koordinoi liikuntapalvelut ja SPR. Asiakas voi tilata liikuntaluotsin ulkoiluavukseen. Tapaaminen ja ensimmäiset käyntikerrat sovitaan koordinaattorin kautta. Jyväskylässä toimi aktiivisesti 32 ulkoiluystävää, jotka mahdollistivat 10 kohderyhmän viikoittaisen ulkoilun.

✓ *Kunta osallistui vuonna 2018 Vie vanhus ulos- kampanjaan.*

✓ *Ulkoliikuntaa on toteutettu yhteistyössä eläkeläisjärjestöjen kanssa. Myös vanhushpalveluiden päivätoiminta on järjestänyt kävelyryhmiä.*

Vertaisohjaajien toimintaa koordinoidaan liikuntapalvelujen toimesta. Vertaisille tarjotaan koulutusta ja erilaisia ideapäiviä noin 1-2 kertaa vuodessa. Vertaisohjaajat saavat liikuntaryhmiin välineitä liikuntapalvelujen kautta ja heillä on oma yhteyshenkilö, johon voivat tarvittaessa olla yhteydessä. Vertaisohjaajia toimii arviolta 13 eri ryhmässä.

## 4. Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnasta vastaa Jyväskylässä liikuntapalvelut. Asiakas ohjautuu neuvontaan liikkumislähetteellä tai ottamalla itse suoraan yhteyttä. Toiminta on maksutonta, prosessimuotoista, mikä sisältää liikuntasuunnitelman, yhteisiä tapaamisia 3-4, lisäksi mahdollisesti kontrollisoittoa. Tarvittaessa voidaan kokeilla yhdessä eri liikuntalajeja. Vuonna 2018 neuvonnassa kävi noin 143 asiakasta, joista yli 80 -vuotiaita oli 17 henkilöä. Terveyspalvelujen fysioterapian vastaanotolle ohjautuvat asiakkaat, joilla on rajoituksia liikunnan aloittamiselle.

## 5. Iäkkäiden terveysliikunnasta tiedottaminen

Liikunta-, terveys-, vanhushpalveluiden, kansalaisopiston sekä yksityisen ja kolmannen sektorin iäkkäille suunnatut liikuntaryhmät kootaan syksyisin kaupungin Liikkumaan-liitteeseen ja se jaetaan jokaiseen talouteen kaupungin alueella. Terveys- ja liikuntapalvelut mainostavat toimintaansa Facebookissa ja Instagramissa. Liikuntatoimintaa esitellään myös erilaisissa tapahtumissa ja tempauksissa. Terveyspalveluiden liikuntasuunnittelija välittää muiden tahojen viestejä, tiedotteita ja mainoksia terveyspalveluihin sähköpostijakelulla.

## 6. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Jyväskylässä on hyvät lähtökohdat ikäihmisten liikunnan kehittämiseksi ja ikääntyneiden terveysliikuntaa on jo kehitettykin esim. kärkehankkeen aikana eteenpäin. Erilaisia liikuntaryhmiä on tarjolla, tosin pääsääntöisesti keskustan alueella. Jyväskylän haasteena ovat useat erilliset taajamat, pitkät etäisyydet organisoituun ryhmäliikuntaan sekä toimijoiden moninaisuus, mikä toisaalta on myös etuna palveluiden saavuttavuudelle.

- ✓ *Alueelliseen toimintaan tulisi kiinnittää huomiota.*
- ✓ *Liikuntaraateja olisi hyvä järjestää useammalla alueella.*

Yhteistyötä eri toimijoiden välillä on, mutta tieto eri organisaatioiden kesken ei aina siirry. Kunnassa toivotaankin yhteistyön rakentumista erityisesti kaupungin ja järjestöjen välillä.

- ✓ *Tietoisuuden ja tiedon kulkemisen parantamiseksi sekä yhteistyön kehittämiseksi Jyväskylässä kannattaisi tehdä yhteistyössä kunnan eri sektoreiden ja järjestöjen kanssa suunnitelma liikunnan palveluketjusta. Sen avulla voidaan myös selkiyttää työnjakoa, huomioiden toimintakyvyltään erilaiset asiakasryhmät ja sitouttaa eri toimijat vastuualueensa liikuntatoiminnan järjestämiseen.*
- ✓ *Järjestöyhteistyön tiivistyminen edesauttaa myös vertaisohjaajien käytännönohjaustoimintaan sijoittumista. Näin eri taajamiin voidaan kustannustehokkaasti saada lisää liikuntamahdollisuuksia.*

Jyväskylässä on koulutettu jo nyt vertaisohjaajia mukaan ohjaamaan liikuntaryhmiä. Kunta myös tukee järjestöjä taloudellisesti eri tavoin.

- ✓ *Vertaisohjaajien ja ulkoiluystävien jaksamisen kannalta on tärkeää varmistaa, että osaamista vahvistetaan ja toimintaa tuetaan myös jatkossakin.*
- ✓ *Saavutettavuuden kannalta on oleellista, että ikäihmisille tiedotetaan oman alueen liikuntaryhmistä ja toimintaa järjestetään lähelle ikäihmistä esim. taloyhtiöihin, kylätiloihin tai muihin mahdollisiin kokoontumispaikkoihin.*

Kunnassa on koordinoitua ikäihmisten ulkoilutoimintaa, mutta niukasti ulkoiluryhmiä.

- ✓ *Uusia ulkoiluystäviä kouluttamalla voisi mahdollistaa ohjatut ulkoliikuntaryhmät. Ulkoiluryhmät voivat olla esim. porukkalenkkejä, jotka kokoontuvat eri puolella kaupunkia tai taajamia*
- ✓ *Osassa Voimaa vanhuuteen kuntia on saatu hyviä kokemuksia ulkoilutoiminnasta liikkujan apteekkien kanssa.*

Liikuntaryhmien sisältöä kannattaa kehittää edelleen.

- ✓ *2-3 kuukauden mittaisilla tehoharjoittelujaksolla on saatu aikaan erinomaisia tuloksia. Jyväskylässä toimii kaksi tehoryhmää, joissa harjoitellaan kaksi kertaa viikossa. Harjoittelemalla kahdesti viikossa varmistetaan harjoittelun tuloksellisuus.*
- ✓ *Määräaikaisten ryhmien jälkeen tulisi tarjota jatkoharjoittelumahdollisuus lähellä ikäihmistä eri kaupunginosissa.*
- ✓ *Huomiota kannattaa kiinnittää miesten saamiseksi toimintaan mukaan.*

### Jyväskylän Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

LIIKUNTAPALVELUT

**Kirsi Pelo-Arkko**

*kirsi.pelo-arkko@jkl.fi*

**Lotta Lepoaho**

*lotta.lepoaho@jkl.fi*

TERVEYSTOIMI

**Kari Mastokangas**

*kari.mastokangas@jkl.fi*

**Marja Lehtoranta**

*marja.lehtoranta@jkl.fi*

**Kata Isotalo**

*kata.isotalo@jkl.fi*

KANSALAI SOPISTO

**Anu Vainio**

*anu.vainio@jkl.fi*

KESKI-SUOMEN SAIRAANH.PIIRI

**Liisa Lumiaho**

*liisa.lumiaho@ksshp.fi*

JASO ASUNNOT

**Anne Rätty**

*anne.ratty@jasoasunnot.com*

KESKI-SUOMEN LIIKUNTA

**Jyrki Saarela**

*jyrki.saarela@kesli.fi*

VANHUSPALVELUT

**Eila Ahvenainen**

*eila.ahvenainen@jkl.fi*

**Maarit Raappana**

*maarit.raappana@jkl.fi*

**Sari Antila**

*sari.h.antila@jkl.fi*

SPR YSTÄVÄTOIMINTA

**Päivi Polvi**

*ystava.jkl@punainenristi.fi*

KESKI-SUOMEN OMAISHOITAJAT

**Pirjo Isännäinen**

*p.isannainen@gmail.com*

**Elina Sironen**

*keskisuomenoh.elina@gmail.com*

KESKI-SUOMEN MUISTIYHDISTYS

**Ulla Halonen**

*ulla.halonen@ksmuusti.fi*

**Saara Ojala**

*saara.ojala@ksmuusti.fi*

ELÄKELÄISJÄRJESTÖJEN YHTEISTYÖVERKOSTO

**Sirpa Teräväinen**

*sirpateravainen15@gmail.com*

MONNIKKO RY

**Alina Ahtamo**

*monikko.ry@gmail.com*

POHJOISEN KORPILAHDEN

YHTEISTYÖYHDISTYS RY

**Paula Määttä**

*pamaatta@gmail.com*

**Anneli Kuusinen-Laukkala**

*kuusianne@gmail.com*