



VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveystoimintajärjestelmä

Saila Hänninen

Voimaa vanhuuteen- ohjelma, Lohjan kuntamentori
saila.hanninen@ikainstituutti.fi



Ikäinstituutti

Alkukartoitus 2018

Lohja

Asukasluku: 46 324, joista 75 -vuotta täyttäneitä: 9,5 % (Lähde: Sotkanet 2018)

Lohja valittiin vuoden 2018 lopussa 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 kohde-ryhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa kunnassa vuonna 2018. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto Lohjan alkukartoituksesta.

1. Yleistä

- Iäkkäiden *terveystoiminta on mainittu* kuntanne hyvinvointikertomuksessa ja -suunnitelmassa, Ikäntyneiden palveluiden kehittämissuunnitelmassa sekä Hyvää ikää -suunnitelmassa.
- Kunnassa *ei ole kuultu ikäihmisiä* liikuntatoiminnan, liikku- misympäristöjen tai liikuntaneuvonnan kehittämisessä.
- Lohja *tukee järjestöjä* iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestä- misessä tarjoamalla edullisia liikuntatiloja, myöntämällä liikunta- avustuksia (painottuen hyvinvoinnin- ja terveydenedistämiseen), tukemalla ja kouluttamalla vertaisohjaajia ja avustamalla heitä liikuntavälineiden hankinnassa.
- Kunnassanne *ei ole erityisliikunnanohjaajaa*.
- Lohjalla *on ikäihmisille soveltuva kuntosali, uimahalli ja lähiliikuntapaikka*.
- Kunnassa *ei ole esteetöntä ulkoilu- tai kävelyreittiä*.
- Senioriliikunta on tarkoitettu niille henkilöille, jotka ovat saaneet eläkepäätöksen. Lohjalla *ei ole senioriliikuntakorttia*, mutta *kurssimaksut ovat ikäntyneille alhaisemmat ja vertaisohjaajien ohjaamat ryhmät maksuttomia*. Ikäihmisillä, joiden liikuntakyky on heikentynyt tai tarvitsevat apuvälinettä liikkumisen apuna on mahdollisuus osallistua erityisliikunnan ryhmiin.
- Kunnassa *on tehty ikäihmisille jaettava liikuntakalenteri*, mihin on koostettu Lohjan liikuntakeskuksen tarjoamat ryhmät.

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 50 kappaletta ja niihin osallistui noin 1100 henkilöä, joista naisia oli 79%. Suurimman osan liikuntaryhmistä järjesti Lohjan liikuntakeskus oy (29 ryhmää), sosiaali- ja terveystoimella oli 8 ryhmää ja Hiiden Opistolla neljä. Järjestöistä Nummentaustan asukasyhdistys, Lohjan Naisvoimistelijat, Hiiden Omaishoitajat, Lohjan Eläkkeensaajat ilmoitti ikäihmisille suunnatusta liikuntatoiminnasta (9 ryhmää). (Taulukko 1)

Pääsääntöisesti kohderyhmälle suunnatut liikuntaryhmät toimivat Lohjan keskustan alueella (45 ryhmää), joista Liikuntakeskuksen ryhmiä oli 27, sosiaali- ja terveystoimen 7, Hiiden Opiston 4, järjestöjen 8. (Taulukko2)

Ohjatut liikuntaryhmät olivat enimmäkseen määräaikaista (41 ryhmää). Toiminta kesti syyskauden tai sekä syys- että kevätkauden. Lähes kaikki ryhmät harjoittelivat kerran viikossa. Sosiaali- ja terveystoimen kolmessa voima- tasapainoryhmässä oli kaksi harjoituskertaa viikossa.

Suosituimmat ohjatun liikunnan muodot olivat kuntosaliharjoittelu (18 ryhmää) sekä vesijumppa (12 ryhmää). Tuolijumpparyhmiä oli 7 ja kuntojumpparyhmiä 4 ja voima-tasapainoryhmiä 3. Muut kategorian ryhmiä oli 6, joita olivat keilaus, tanssi, jooga sekä ohjattu kotivoimistelu. (Kuvio 2)

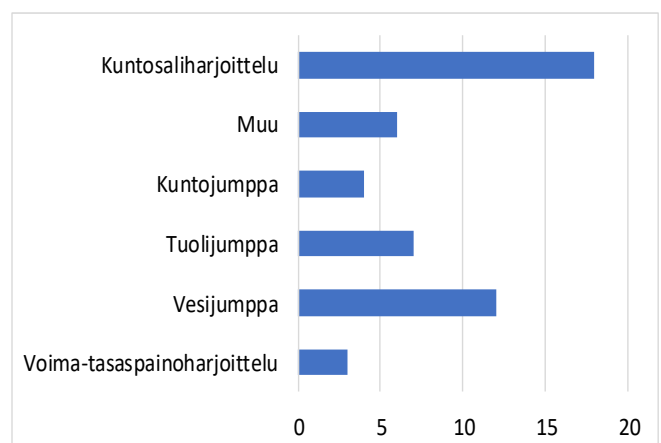
Ryhmiä ohjasi yleensä liikunnan tai kuntoutuksen ammattilainen (70%), vertaisohjattua toimintaa ilmoitettiin olevan noin kolmannes ryhmistä (30%). Vertaisohjattua toimintaa oli sekä Liikuntakeskuksella että järjestöissä. Viidessä päivätoiminnan ryhmässä (11%) toimi ohjaajana hoito- tai sosiaalityön ammattilainen.

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2018

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntakeskus	29	536
Sosiaali- ja terveystoimi	8	229
Järjestöt	9	189
Hiiden Opisto	4	130
Yhteensä	50	1084

Taulukko 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät eri alueilla vuonna 2018

	Ryhmiä	Järjestäjä
Karjalohja	1	Hiiden Opisto
Lohja keskusta	45	Liikuntakeskus, järjestöt, sote, Hiiden Opisto
Länsi-Lohja	1	Liikuntakeskus
Nummi	2	Sote, Järjestöt
Pusula	1	Liikuntakeskus
Etelä-Lohja	0	
Pohjois-Lohja	0	



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille suunnattu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2018

Lohjan kaupungin sekä järjestöjen ym. toimijoiden on Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelman aikana mahdollisuus osallistua maksuttomiin koulutuksiin ja lisätä sekä syventää osaamista ikäihmisten terveystoiminnan alueella. Kunnan kannattaakin hyödyntää Ikäinstituutin ilmaiset kouluttajakoulutukset sekä asiantuntijoille ja vertaisohjaajille suunnatut muut koulutukset. Lohja kuuluu myös Voimaa vanhuuteen maakunnalliseen oppimisverkostoon, missä on mahdollisuus jakaa kokemuksia ja kuulla hyvistä jo toimivista terveystoiminnan käytännöistä maakunnan muilta toimijoilta.

2.1 Liikuntatoiminnan laatu (50 ryhmää)

- Liikkumiskykyä testattiin kuudessa ryhmässä, joista puolet oli liikuntakeskuksen ja puolet soten.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia tehtiin sosiaali- ja terveystoimen kolmessa ryhmässä.
- Ravitsemustietoa annettiin kahdeksassa sosiaali- ja terveystoimen ryhmässä.
- Jatkoharjoitteluun ohjattiin yhteensä 15:sta ryhmästä.
- Asiakaspalautetta kerättiin yhteensä kymmenessä järjestön ja Liikuntakeskuksen ryhmässä. Sosiaali- ja terveystoimen ryhmissä on palautetta kerätty suullisesti.
- Enemmistö ryhmistä oli asiakkaille maksullisia (40 ryhmää). Maksutonta toimintaa oli Liikuntakeskuksen seitsemässä vertaisohjatuissa ryhmässä sekä kolmessa järjestön ryhmässä.
- Kuljetus oli järjestetty yhteensä viiteen päivätoiminnan ryhmään.

Taulukko 3. Liikuntaryhmien laatu (n= 50)

	Ryhmiä
Liikkumiskyvyn testaus	6
Yksilöllinen harjoitusohjelma	3
Annetaan ravitsemustietoa	8
Kerätään asiakaspalautetta	10
Ohjataan jatkoharjoitteluun	15
Kuljetus ryhmään	5
Toiminta on maksutonta	10

3. Ulkoilu ja vapaaehtoistyö

Kunnassa ulkoiluystävällisyyttä koordinoi sosiaali- ja terveystoimi. Lohjalla toimii aktiivisesti neljä ulkoiluystävällistä, jotka mahdollistivat viiden kohderyhmän viikoittaisen ulkoilun.

- ✓ *Kunta osallistui vuonna 2018 Vie vanhus ulos- kampanjaan. Ikäihmisille järjestettiin ulkoilupäivä lähiliikuntapaikalla yhteistyössä Kisakallion urheiluopiston opiskelijoiden kanssa.*
- ✓ *Lohjan alueella ei ole vielä ikäihmisille suunnattuja ulkoliikuntaryhmiä.*

Lohjalla on koulutettu vertaisohjaajia ja heitä toimii 14 liikuntakeskuksen ryhmissä, sosiaali- ja terveystoimella neljä ja arviolta 50 järjestöjen ryhmissä. Kunnassa ei ole vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkostoa.

4. Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnasta vastaa Lohjan liikuntakeskus. Asiakas ohjautuu neuvontaan liikkumislähetteellä tai ottamalla itse suoraan yhteyttä. Liikuntaneuvonta on maksutonta ja koostuu noin vuoden kestävästä prosessista, jossa tapaamisia on 1-5. Liikuntaneuvonnassa kirjataan asiakkaan asettamat tavoitteet ja mietitään keinot, miten tavoitteisiin päästään. Tarvittaessa ohjataan liikuntaryhmään tai voidaan käydä tutustumassa kuntosalilla. Asiakkaaseen ollaan säännöllisesti yhteydessä sähköpostilla tai puhelimitse.

5. Iäkkäiden terveysliikunnasta tiedottaminen

Lohjalla on liikuntakalenteri, mutta se sisältää vain Liikuntakeskuksen toiminnan. Varsinaista yhteistä tiedottamista liittyen ikääntyneiden terveysliikuntaan ei kunnassa ole, vaan jokainen taho vastaa ja toteuttaa tiedottamisen pääsääntöisesti itsenäisesti.

6. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Lohjalla on hyvät lähtökohdat ikäihmisten liikunnan kehittämiseksi ja ikääntyneiden terveysliikuntaa on jo osittain kehitettykin kärkihankkeen aikana eteenpäin. Erilaisia sekä ammattilaisten että vertaisohjaajien vetämiä liikuntaryhmiä on tarjolla, tosin pääsääntöisesti keskustan alueella. Lohjalla haasteena ovat useammat erilliset taajamat ja pitkät etäisyydet organisoituun ryhmäliikuntaan.

- ✓ *Alueelliseen toimintaan tulisi kiinnittää huomiota.*
- ✓ *Liikuntatoiminnan tiedottamisesta vastaa jokainen sektori erikseen omilla tiedotteillaan. Liikuntakalenteri, johon on koottu eri tahojen järjestämä ikäihmisten liikuntatoiminta yhteystietoineen ja ryhmäkuvauksineen, helpottaa liikunnan puheeksi ottamista ja liikuntatoimintaan ohjaamista.*

Kunnassa ei ole kuultu ikäihmisiä terveysliikuntaan liittyvissä asioissa.

- ✓ *Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa on saatu hyviä kokemuksia liikuntaraadeista, joissa ikäihmisten osallisuutta liikuntatoiminnan kehittämisessä voidaan lisätä kuulemma erityisesti juuri Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän ikäihmisiä, joiden mielipiteet ja toiveet jäävät usein taka-alalle.*

Yhteistyö eri toimijoiden välillä koetaan tällä hetkellä niukaksi. Tieto eri organisaatioiden välillä ei siirry, mikä näkyy esim. alkukartoituksessa järjestöjen vähäisessä vastausten määrässä.

- ✓ *Tietoisuuden ja tiedon kulkemisen parantamiseksi sekä yhteistyön kehittämiseksi Lohjalla 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.*

Lohjalla on koulutettu useita vertaisohjaajia. Kunta myös tukee järjestöjä taloudellisesti eri tavoin. Kunnassa ei kuitenkaan ole koordinoitua vapaaehtoistoiminnan verkostoa.

- ✓ *Toiminnan koordinoinnista sekä vapaaehtoistyötä tekevien palkitsemisesta kannattaa sopia selkeästi eri tahojen kesken sekä mahdollistaa siihen tarvittavat resurssit. 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 vertaisohjatuista liikuntaryhmistä ja toimintaa järjestetään lähelle ikäihmistä esim. taloyhtiöihin, kylätiloihin tai muihin mahdollisiin kokoontumispaikkoihin.*

Kunnassa on koordinoitua ikäihmisten ulkoilutoimintaa, mutta ei ulkoiluryhmiä.

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

Liikuntaryhmien sisältöä kannattaa kehittää edelleen.

- ✓ *Liikkumiskyvyn testausta ja henkilökohtaisen harjoitusohjelman tekemistä tulisi lisätä.*
- ✓ *Huomiota kannattaa kiinnittää miesten saamiseksi toimintaan mukaan.*

Lohjan Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Mervi Toivanen

Erytisasiantuntija
mervi.toivanen@lohja.fi

Johanna Repola

Johdon assistentti
johanna.repola@lohja.fi

Minna Mäenpää

Hiiden seudun omaishoitajat
minna.maenpaa@hiiden-seudunomaishoitajat.fi

Eija terävä

Hiiden Opisto, apulaisrehtori
eija.terava@lohja.fi

Suvi Jaunila

Apuomena
suvi.jaunila@apuomena.fi

Raimo Friberg

Lohjan Sydän
raimo.friberg@saunalahti.fi

Ari Pitkamäki

Jumppajussit
ari.pitkamaki@gmail.com

Katri Kalske

Hyvinvoinnin toimialajohtaja
katri.kalske@lohja.fi

Tuula Suominen

Palvelualuejohtaja
tuula.m.suominen@lohja.fi

Mari Heikkilä

Kisakallion urheiluopisto
mari.heikkila@kisakallio.fi

Riikka Karinto

Lohjan seurakunta
riikka.karinto@evl.fi