

# Alkukartoitus 2018

## Orivesi

Asukasluku 9 221, joista 75 -vuotta täyttäneitä 13,1 % (Lähde: Sotkanet 2018)

Orivesi valittiin vuoden 2018 lopussa Voimaa vanhuuteen mentorointi -ohjelmaan. Kehittämistyön käynnistyessä kunnan poikkisektorinen yhteistyöryhmä kartoitti iäkkäiden terveysliikunnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa kunnassa vuonna 2018.

Tässä koosteessa esitetään yhteenveto Oriveden alkukartoituksesta.

### 1. Yleistä

- Iäkkäiden *terveysliikunta on mainittu* kuntanne strategisissa asiakirjoissa, kaupunkistrategiassa.
- Kunnan *liikuntatoimintaa on kehitetty* Osallistuva Orivesi hankkeen sekä seura- ja kuntalaisfoorumien kautta saatujen palautteiden ja keskustelujen perusteella.
- Orivesi *tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä* tarjoamalla edullisia tai maksuttomia tiloja, kouluttamalla, myöntämällä toiminta-avustuksia ja avustamalla liikuntavälineiden hankinnassa tai lainauksessa. Yhdistyksillä on mahdollisuus ilmaisiin liikuntavuoroihin, mikäli ryhmässä on oma ohjaaja mukana.
- Kunnassanne *ei ole erityisliikunnanohjaajaa*.
- Orivedellä *on ikäihmisille soveltuva uima-allas, kuntosali, lähiliikuntapaikka ja esteetön kävelyreitti*.
- Orivedellä *on senioriliikuntakortti*, mikä mahdollistaa uima- ja liikuntahallin rajattoman käytön. Kortin hinta on 120 €/ 12 kk ja on tarkoitettu yli 65 -vuotiaalle. Vuonna 2018 kortteja lunastettiin 165 kappaletta.
- Kunnassa on ikäihmisille jaettavaa *liikuntakalenteriä*.

### 2. Iäkkäiden terveysliikunnasta tiedottaminen

Oriveden kaupunki tiedottaa omasta toiminnastaan kaupungin Interent -sivuilla, erilaisilla Somekanavilla sekä Osallistuva Orivesi -hankkeen kautta suoraan yhdistyksille. Lisäksi toiminnasta tiedotetaan uimahallilla, liikuntahallilla sekä suoraan ohjaajien kautta ryhmäläisille. Urheiluseuroilla ja yhdistyksillä on omat tiedotuskanavat esim. lehti-ilmoitukset.

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

Voimaa vanhuuteen -ohjelmatyö kohdenneetaan 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.

### 3. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 17 kappaletta ja niihin osallistui noin 310 henkilöä, joista naisia oli 71%. Suurimman osan liikuntaryhmistä järjesti liikuntapalvelut (10 ryhmää). Järjestöistä Oriveden sydänyhdistys oli ilmoittanut ikääntyneille suunnatusta liikuntatoiminnasta (4 ryhmää). Kansalaisopistolla oli voimaa vanhuuteen- kohderyhmälle 3 liikuntaryhmää. Sosiaali- ja terveystoimen tietoja kartoitukseen ei saatu. (Taulukko 1)

Suosituimmat ohjatun liikunnan muodot olivat vesijumppa (4 ryhmää) ja tuolijumppa (3 ryhmää). Kuntojumppa-, kuntosaliharjoittelu- ja tasapainoryhmiä oli viikoittain tarjolla kaksi, ulkoliikunta- ja tanssiryhmiä oli molempia yhdet. Muut kategoriaan kuuluvaa toimintaa oli Asahi ja veteraanien voimistelu- ja pelailuryhmä. (Kuvio 2)

Kaikki liikuntaryhmät olivat määräaikaista. Toiminta kesti syyskauden tai sekä syys- että kevätkauden. Kaikilla ryhmillä oli myös yksi harjoituskerta viikossa. Ryhmiä ohjasi yleensä liikunnan tai kuntoutuksen ammattilainen (14 ryhmää), vertaisohjattuja ryhmiä oli kaksi ja yhdessä ryhmässä hoito- tai sosiaalityön ammattilainen. Pääsääntöisesti toiminta oli maksullista, kolmeen ryhmään oli mahdollisuus osallistua maksutta.

#### 3.1 Liikuntatoiminnan laatu (17 ryhmää)

- Liikkumiskyvyn testausta ei liikuntaryhmissä ollut.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ei tehty.
- Ravitsemustietoa ei annettu.
- Jatkoarjoitteluun ei ohjattu.
- Asiakaspalautetta kerättiin kansalaisopiston, liikuntapalvelujen sekä yhdessä järjestön ryhmissä (10 ryhmää).
- Kuljetusta liikuntaryhmiin ei ollut järjestetty. (Taulukko 3)

### 4. Ulkoilu ja vapaaehtoistyö

Orivedellä ei ole koordinoitua ulkoiluystävätoimintaa eikä iäkkäiden terveystoiminnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkostoa.

- ✓ Kunnassa oli yksi ulkoliikuntaryhmä.
- ✓ Vertaisohjaajille järjestettiin Senioripuistossa keväällä 2018 koulutustilaisuus, mihin osallistui 15 henkilöä.

### 5. Liikuntaneuvonta

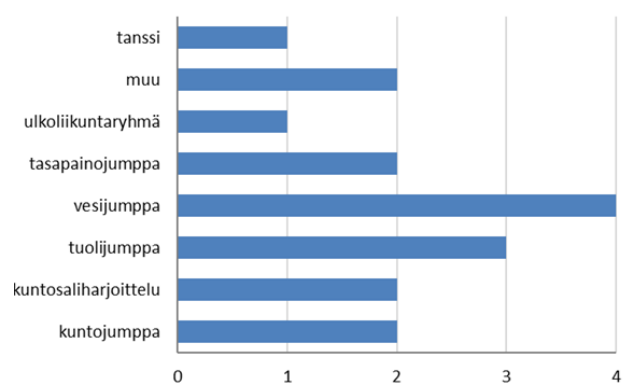
Orivedellä ei ole ollut ikäihmisille suunnattua matalankynnyksen liikuntaneuvontaa.

- ✓ Kunnassa toteutettiin keväällä 2019 pilotti, jossa sekä yksilö että ryhmäohjausta liikuntahallilla arkipäivisin klo 12.00-14.30. Asiakkailta oli mahdollisuus tulla neuvontaan ilman lähetettä ja maksutta. Toimintaa mainostettiin kaupungin tiedotuskanavilla sekä pienellä lehti jutulla.

**Taulukko 1.** Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2018

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntapalvelut	10	171
Kansalaisopisto	3	67
Järjestöt	4	73
Sote	-	-
<b>Yhteensä</b>	<b>17</b>	<b>311</b>

**Kuvio 2.** Kohderyhmän iäkkäille suunnattu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2018



**Taulukko 3.** Liikuntaryhmien laatu n= 17

	Ryhmiä
Liikkumiskyvyn testaus	0
Yksilöllinen harjoitusohjelma	0
Annetaan ravitsemustietoa	0
Kerätään asiakaspalautetta	10
Ohjataan jatkoarjoitteluun	0
Kuljetus ryhmään	0
Toiminta on maksutonta	3

## 6. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -ohjelmalle

Kunnassa on tarjolla ikäihmisille suunnattua liikuntatoimintaa, mutta sen kohdistamista erityisesti Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle tulisi lisätä sekä mahdollistaa liikuntaan osallistuminen eri puolella kuntaa, lähellä ikäihmistä. Yhteistyötä eri sektoreiden välillä on seurafoorumien ja osallistuva Orivesi -hankkeen kautta, mutta ikääntyneiden liikuntatoiminnan kehittämisen kannalta, yhteistyötä kaupungin eri toimijoiden, järjestöjen, liikuntaseurojen, seurakunnan yms. kanssa kannattaa edelleen tiivistää ja erityisesti laajentaa.

- ✓ *Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän saavuttamiseksi tarvitaan monipuolista yhteistyötä erilaisten toimijoiden kanssa. Yhteistyöryhmään sekä yhteisen liikuntatoiminnan suunnitteluun olisi tärkeää ottaa myös sosiaali- ja terveystoimi aktiivisesti mukaan esim. fysioterapia ja etsivä vanhustyö.*
- ✓ *Suunnitelma liikunnan palveluketjusta selkiyttää yhteistyötä sekä palveluohjausta, huomioiden toimintakyvyltään erilaiset asiakasryhmät ja sitouttaa eri toimijat vastuualueensa liikuntatoiminnan järjestämiseen.*

Kunta tukee järjestöjä eri tavoin. Kunnassa ei kuitenkaan ole koordinoitua vapaaehtoistoiminnan verkostoa.

- ✓ *Järjestöyhteistyön tiivistyminen edesauttaa vertaisohjaajien käytännön ohjaustoimintaan sijoittumista. Samalla kaupungin eri alueille voidaan kustannustehokkaasti saada lisää liikuntamahdollisuuksia ja mahdollistetaan liikuntatoiminnan saavutettavuus.*
- ✓ *Toiminnan koordinoinnista sekä vapaaehtoistyötä tekevien palkitsemisesta kannattaa sopia selkeästi eri tahojen kesken sekä mahdollistaa siihen tarvittavat resurssit. Vertaisohjaajien jaksamisen kannalta on tärkeää varmistaa, että osaamista vahvistetaan ja toimintaa tuetaan.*

Orivedellä ei ole koordinoitua ikäihmisten ulkoilutoimintaa eikä mahdollisuutta ulkoiluystävään.

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

Liikuntaryhmien laatuun kannattaa kiinnittää huomiota erityisesti kuntosaliryhmissä. Parhaimmat harjoitteluvaikutukset saadaan, kun voimaa ja tasapainoa harjoitetaan kahdesti viikossa nousujohteisesti.

- ✓ *Liikkumiskyvyn testausta ja henkilökohtaisen harjoitusohjelman tekemistä tulisi lisätä.*
- ✓ *Kuntosaliharjoittelun intensiivijaksoja sekä niistä jatko-ohjausta muihin ryhmiin kehittää.*

Kunnassa ei ole tarjolla liikuntaneuvontaa eikä yhteistä liikuntakalenteria

- ✓ *Kunnan liikuntatoiminnasta tiedottamisesta tai iäkkään ohjaamisesta palvelujen pariin ei ole yhtenäistä linjaa. Liikuntaneuvonnan kehittäminen kannattaa suunnitella tiiviisti eri toimijoiden kesken.*
- ✓ *Liikuntakalenteri, johon on koottu kaikkien eri tahojen järjestämä ikäihmisten liikuntatoiminta yhteistyötoimeen ja ryhmäkuvauksineen helpottaa liikunnan puheeksi ottamista ja liikuntatoimintaan ohjaamista.*

Yllä olevat kehittämiskohteet täydentävät Orivedellä tehtyä hyvinvointisuunnitelmaa, missä kuntalaiskyselyn ikäihmisten elämänhallinnan edistämisen -osassa kannatusta olivat saaneet samankaltaiset toimenpiteet.

- ✓ *Panostetaan ikäihmisten yksinäisyyden torjuntaan.*
- ✓ *Ikäihmisille tarjotaan edullisia tai maksuttomia kulttuurin osallistumis- ja harrastemahdollisuuksia.*
- ✓ *Lisätään yhteistyötä järjestöjen kanssa yhteisten toimintamallien luomiseksi: ystäväpalvelu, liikuttajakaveri, yhteinen keittiö jne.*
- ✓ *NOPA-palveluliikenteen kehittäminen.*
- ✓ *Panostetaan asumispalveluyksiköissä ikäihmisten ulkoiluttamis- ja viriketoimintaan.*

### Oriveden Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

#### Roope Marski

*Liikuntapäällikkö*  
roope.marski@orivesi.fi

#### Pia-Maria Ahonen

*Kulttuurijohtaja-kansalaisopiston rehtori*  
pia-maria.ahonen@orivesi.fi

#### Peurala Tuija

*Hyvinvointijohtaja*  
tuija.peurala@orivesi.fi

#### Seija Käkelä

*Oriveden Seudun Senioriopettajat*  
seija.kakela@hotmail.com

#### Ulla Reini

*Eläkeläiden Oriveden yhdistys*  
ulla.reini@saunalahti.fi

#### Salla-Mari Myllykoski

*Vastaava liikunnanohjaaja*  
Salla-Mari.Myllykoski@orivesi.fi

#### Ulla Eronen

*Oriveden Sydänyhdistys*  
ulla.eronen@elisanet.fi

