

Alkukartoitus 2018

Pello

Asukasluku 3 439, joista 75 -vuotta täyttäneitä 18,1 % (lähde: Sotkanet)

Pello valittiin vuonna 2018 Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelman. Kehittämistyön käynnistyessä kunnan poikkisektorinen yhteistyöryhmä kartoitti ikkaiden terveystoiminnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa kunnassa vuonna 2018. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto Pellon alkukartoituksesta.

1. Yleistä

- Ikkaiden *terveysliikuntaa ei ole mainittu* kuntanne strategisissa asiakirjoissa. Valmisteilla on liikuntasuunnitelmaan, mihin se tullaan sisällyttämään.
- Kunnassa *ei ole kuultu ikäihmisiä* liikuntatoiminnan, liikku- misympäristöjen ja liikuntaneuvonnan kehittämisessä.
- Kunnassanne on liikunnanohjaaja, mutta *ei erityisliikunnan- ohjaajaa*.
- Pellossa on pieni uima-allas, mutta se ei ole esteetön.
- Kunnassa on esteetön kävelyreitti, Hirvaskosken laavulle.
- Kunnassa *ei ole ikäihmisille soveltuvaa kuntosalia*.
- Pellossa *ei ole senioriliikuntakorttia*.
- Kunnassa *ei ole* ikäihmisille jaettavaa *liikuntakalenteria*.

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille ikkaille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin yhdeksän (9) ja niihin osallistui noin 120 henkilöä, joista naisia oli 86%.

Liikuntatoimi järjesti neljä ryhmää samoin kuin sosiaali- ja terveystoimi. Kansalaisopistolla oli yksi kohderyhmälle suunnattu liikuntaryhmä. Järjestöiltä ei tähän kartoitukseen saatu tietoja. Ryhmiä ohjasi liikunnan tai kuntoutuksen ammattilainen. (Taulukko1)

Voimaa vanhuuteen -ohjelmatyö kohdennetaan kotona asuville ikkaille (75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä. Kunnat saavat Ikäinstituuttilta 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

Ohjatut liikuntaryhmät olivat enimmäkseen jatkuvia (6 ryhmää). Toiminta kesti syyskauden tai sekä syys-, että kevätkauden. Kaikki ryhmät harjoittelivat kerran viikossa.

Pellossa oli vuonna 2018 tarjolla kolme voima-tasapaino-harjoitteluryhmää, kaksi kuntojumppa- ja tuolijumppa-ryhmää sekä yksi vesijumppa- ja ulkoliikuntaryhmä. Ryhmien kestot vaihtelivat 30 minuutista yhteen tuntiin. (Kuvio 2)

2.1 Liikuntatoiminnan laatu (9 ryhmää)

- Liikkumiskykyä testattiin neljässä fysioterapian ryhmässä.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ei tehty.
- Ravitsemustietoa annettiin kahdessa liikuntatoimen ryhmässä.
- Jatkoarjoitteluun ohjattiin kuudesta ryhmästä.
- Asiakaspalautetta kerättiin yhdessä soten ryhmässä.
- Kuljetus oli järjestetty kolmeen ryhmään; Kahteen fysioterapian ryhmään kela -kyydein sekä yhteen liikuntatoimen tuolijumpparyhmään kunnan toimesta.
- Toiminta on maksutonta seitsemässä ryhmässä. Maksu peritään kansalaisopiston sekä liikuntatoimen tuolijumpparyhmästä. (Taulukko 3)

4. Ulkoilu ja vapaaehtoistyö

Pellossa ei ole koordinoitua ulkoiluystävöimintää eikä iäkkäiden terveystoiminnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkostoa. Pellon fysioterapia on tehnyt yhteistyötä sydän-, aivohalvaus- ja reumayhdistyksen kanssa.

- ✓ *Kunta ei osallistunut vuonna 2018 Vie vanhus ulos- kampanjaan.*
- ✓ *Kunnassa järjestettiin yksi ulkoliikuntaryhmä vuonna 2018.*

5. Koulutus

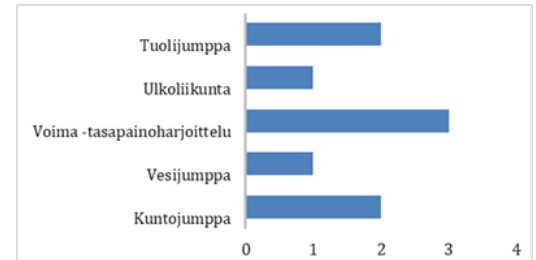
Kunnassa ei järjestetty iäkkäiden terveystoimintaan liittyvää koulutusta vuonna 2018.

6. Iäkkäiden terveystoiminnasta tiedottaminen ja liikuntaneuvonta

Kunnassa ei ole yleistä, kaikille jaettavaa liikuntakalenteria, vaan jokainen taho vastaa omasta tiedottamisestaan. Ryhmiin ohjaututaan omatoimisesti tai terveydenhuollon ammattilaiset voivat suositella liikuntaa ja esim. fysioterapiasta ohjataan yleisiin liikuntaryhmiin. Pellossa ei ole ikäihmisille suunnattua matalankynnyksen kaikille avointa liikuntaneuvontaa.

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2018

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	4	86
Sosiaali- ja terveystoimi	4	25
Kansalaisopisto	1	8
Yhteensä	9	119



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille suunnattu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2018 (n=9)

Taulukko 3. Liikuntaryhmien laatu (n= 9)

	Ryhmiä
Liikkumiskyvyn testaus	4
Yksilöllinen harjoitusohjelma	0
Annetaan ravitsemustietoa	2
Ohjataan jatkoarjoitteluun	6
Kerätään asiakaspalautetta	1
Kuljetus ryhmään	3
Toiminta on maksutonta	7

7. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Pellossa on tarjolla ikäihmisille suunnattua liikuntatoimintaa, mutta sen kohdistamista erityisesti toimintakyvyltään heikentyneille ikääntyneille tulisi lisätä sekä mahdollistaa toiminta eri kylissä. Yhteistyötä eri sektoreiden välillä on jonkin verran, mutta liikuntatoiminnan kehittämisen kannalta, yhteistyötä kunnan eri toimijoiden, järjestöjen, liikuntaseurojen, seurakunnan yms. kanssa kannattaa tiivistää.

- ✓ *Järjestöyhteistyön tiivistyminen edesauttaa myös vertaisohjaajien käytännön ohjaustoimintaan sijoittumista. Näin eri alueille voidaan kustannustehokkaasti saada lisää liikuntamahdollisuuksia.*
- ✓ *Kunnassa myönnetään urheiluseuroille ja eri järjestöille avustusta. Jakokriteereitä tulisi selkiyttää, jotta ne kannustaisivat eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöjä, kyläyhdistyksiä yms. järjestämään ikääntyneille suunnattua liikuntatoimintaa.*
- ✓ *Muutamissa kunnissa myös urheilu- ja liikuntaseurojen ovat innostuneet järjestämään Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle liikuntatoimintaa tai toimimaan kouluttajina.*

Kunnassa ei ole kuultu ikäihmisten mielipiteitä liikuntatoiminnan kehittämisessä.

- ✓ *Liikuntaraadeista on saatu hyviä kokemuksia ikäihmisten kuulemisessa ja osallistamisessa.*

Pellossa ei ole koordinoitua vapaaehtoistoiminnan verkostoa eikä koordinoitua ulkoiluystävätoimintaa.

- ✓ *Järjestöjen osuutta liikuntaryhmien järjestämisessä saadaan lisättyä kouluttamalla niihin osaavia vertaisohjaajia, joiden avulla liikuntatoimintaa voidaan järjestää laajemmin kunnan eri alueilla. Kunnan ammattilaisten kannattaakin hyödyntää Ikäinstituutin ilmaiset kouluttajakoulutukset.*
- ✓ *Ulkoiluystäviä kouluttamalla voi mahdollistaa ulkoiluystävätoiminnan ja ohjatut ulkoliikuntaryhmät. Ulkoiluryhmät voivat olla esim. porukkalenkkejä, jotka kokoontuvat eri puolella kaupunkia tai taajamia.*

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

- ✓ *Kuntosaliharjoittelun intensiivijaksoilta jatko-ohjausta muihin ryhmiin kehittää*
- ✓ *Asiakaspalautteen kerääminen on hyvä ottaa tavaksi kaikissa ryhmissä*
- ✓ *Jatkossa kannattaa kiinnittää huomiota miesten saamiseksi toimintaan mukaan.*

Kunnassa ei ole tarjolla liikuntaneuvontaa eikä yhteistä liikuntakalenteria

- ✓ *Kunnan liikuntatoiminnasta tiedottamisesta tai iäkkään ohjaamisesta palvelujen pariin ei ollut yhtenäistä linjaa. Liikuntakalenteri, johon on koottu kaikkien eri tahojen järjestämä ikäihmisten liikuntatoiminta yhteystietoineen ja ryhmäkuvauksineen, helpottaa liikunnan puheeksi ottamista ja liikuntatoimintaan ohjaamista.*

Pellon Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Emilia Andersson

liikunnanohjaaja
emilia.andersson@pello.fi

Kaisa Rautio

Meän Opisto
kaisa.rautio@pello.fi

Pilvi Niemi

palveluohjaaja
pilvi.niemi@pello.fi

Soili Ilmavirta

Pellon Latu&Polku
sil mavirta@gmail.com

Jouko Granath

Pellon SPR
jouko.granath@gmail.com

Satu Uusimaa

Länsipohjan omaishoitajat
satu.uusimaa@lansipohjan-omaishoitajat.fi

Maarit Maunula

Pellon Latu&Polku
maaritmaunula55@gmail.com

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