Saila Hänninen, Petäjäveden kuntamentori
saila.hanninen@ikainstituutti.fi

Vuosiseuranta 2018
Petäjävesi

Asukasluku on 3900, joista 75 vuotta täyttäneitä 10,3 % (Lähde: Sotkanet 2018)

Petäjävesi valittiin mukaan kolmivuotiseen Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan vuonna 2016. Tässä koosteessa on yhteenveto ohjelman etenemisestä vuonna 2018.

1. Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Kokoontuu 2-3 kuukauden välein. Mukana vanhuspalvelut, Keski-Suomen muistiyhdistys -Petäjäveden alaosasto, Petäjäveden eläkkeensaajat, Eläkeliitto, Kansalliset seniorit, Liikkuvat eläkeläiset, SPR -Petäjäveden alaosasto, Vanhus- ja vammaisneuvostot, seurakunta, Kintauden ja Pengerjoen kyläyhdistykset.
Työryhmä arvioi toisen vuoden kehittämistyön ja yhteistyöryhmän toiminnan onnistuneen asteikolla 1-5 arvosanalla neljä.

- ✓ *Onnistumisiksi koetaan uusien yhteistyökumppaneiden saaminen ja verkostojen rakentuminen, ikäihmisten tavoittaminen.*
- ✓ *Voimaa vanhuuteen ohjelman on saatu sisällytettyä omaan toimintaan ja uusia toimintatapoja syntynyt kunnan käytänteiksi.*

2. Koulutuksiin osallistuminen

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

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle kouluttaja -koulutus
- Keski-Suomen oppimisverkosto

Paikallisia koulutuksia järjestettiin:

- Ulkoiluystävä -koulutus

3. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 12 ja niihin osallistui noin 130 henkilöä, joista naisia oli 88 %. Vastaavasti vuonna 2017 ryhmiä ilmoitettiin olevan 10, joissa liikkui noin 80 henkilöä. (Taulukko1)

- ✓ *Tietojen keruussa on ollut vuosittain vaihtelua, mikä voi vääristää taulukon osoittamaa tulosta.*

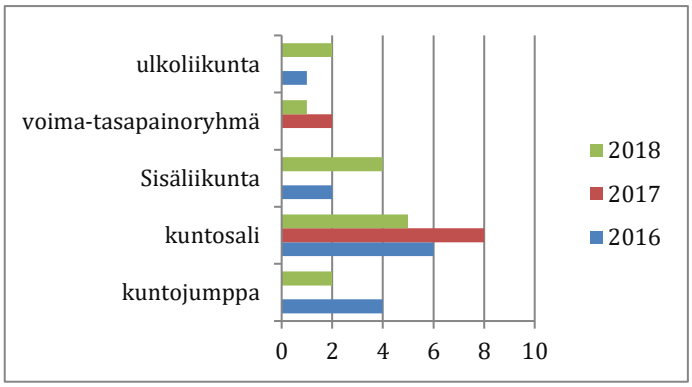
Taulukko1. Kohderyhmän iäkkäille tarjotut liikuntaryhmät sektoreittain

	2018		2017		2016	
	ryhmien määrä	asiakkaat	ryhmien määrä	asiakkaat	ryhmien määrä	asiakkaat
Liikuntatoimi	1	21			2	23
Sosiaali- ja terveystoimi	6	44	9	81	6	69
Järjestöt	2	11	1	3	4	25
Kansalais-opisto	3	52			1	14
Yhteensä	**12**	**128**	**10**	**84**	**13**	**201**

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.

Vuonna 2018 suosituimmat liikuntamuodot olivat kuntosaliharjoittelu ja sisäliikuntaryhmät (venyttely, Asahi). (Kuvio 1)
Suurin osa toiminnasta oli ikäihmisille maksutonta, vain kahdessa ryhmässä oli pieni maksu. Liikuntaryhmien ohjaajat olivat useimmin liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia (7 ryhmää). Vertaisohjaajan vetämiä ryhmiä oli kaksi (2) ja Voimaa Vanhuuteen -omatoimiryhmiä, joihin on mahdollista siirtyä intensiivijakson jälkeen, oli kaksi (2).

- ✓ *Kaikilla kunnan yli 65- vuotiaille asukkaille on mahdollisuus maksuttomiin kuntosalikäynteihin Petäjäkodin kuntosalilla.*
- ✓ *Ohjelman koetaan tuoneen Petäjävedelle useita uusia liikuntaryhmiä.*



Kuvio 1. Kohderyhmän iäkkäille suunnatut ohjatut liikuntamuodot vuonna 2018

Vuonna 2018 liikkumiskykytestejä tehtiin yhdessä ryhmässä, yksilöllinen harjoitusohjelma oli mahdollinen kolmessa (3) ryhmässä ja jatkoharjoitteluun ohjattiin viidestä (5) liikuntaryhmästä. Näissä laadun mittareissa on ollut kolmena eri kartoituskertana jonkin verran vaihtelua. Kuljetukset ryhmiin oli järjestetty vain päivätoiminnan asiakkaiden osalta, jotka osallistuvat toimintapäivinään kuntosaliryhmään tai jumppaan. Kuljetuksista vastasi sosiaali- ja terveystoimi. Asiakaspalautteita kerättiin vuonna 2018 yhdessä ryhmässä. (Taulukko 2)

Taulukko 2 Liikuntaryhmien laatu

	2018	2017	2016
Liikkumiskyvyn testaus	1	3	2
Asiakkaalle tehdään yksilöllinen harjoitusohjelma	3	3	0
Annetaan ravitsemustietoa	2	3	5
Kerätään asiakaspalautetta	1	3	0
Ohjataan jatkoharjoitteluun	5	9	0
Kuljetus ryhmään	0	0	5

4. Ulkoilu

Petäjävedellä on koulutettu 2 ulkoiluystävää kotona asuvien ikäihmisten ulkoilun avuksi. Nämä ulkoilivat 20 ikäihmisen kanssa. Ulkoilutoimintaa koordinoi sosiaali- ja terveystoimi.

- ✓ *Kunta osallistu Vie vanhus ulos- kampanjaan. Mukana olivat kaikki vanhuspalvelujen yksiköt sekä yksityisiä toimijoita.*
- ✓ *Kunta ja kolmas sektori järjestivät useita ulkoilutapahtumia, joihin osallistui noin 200 iäkästä. Iäkkäiden ulkoilupäivänä varhaiskasvatus ja vanhuspalvelut järjestivät yhdessä Rengas Ralli -ulkoilutapahtuman.*
- ✓ *Syksyllä koulutetut kaksi ulkoiluystävää toimivat Apteekki -kävelyn vertaisohjaajina.*

5. Liikuntaneuvonta

Petäjävedellä on mahdollisuus yksilölliseen liikuntaneuvontaan seututerveyskeskuksen aikuis- ja seniorineuvolassa, missä sitä toteuttaa terveydenhoitaja. Myös palveluohjauksen yhteydessä on mahdollisuus käydä liikuntaan liittyviä asioita yhdessä läpi.

6. Voimaa vanhuuteen -työstä tiedottaminen

Tiedottaminen on tapahtunut Voimaa vanhuuteen verkoston kautta. Järjestöt ovat tiedottaneet omia kanaviaan pitkin. Tiedottamisessa on hyödynnetty kunnan Internet- ja Facebook -sivuja. Yhteistyö paikallislehden kanssa on tiivistä. Samoin paikallisradio on tiedottanut kunnan Voimaa vanhuuteen -tapahtumista.

- ✓ *Voimaa vanhuuteen verkosto on onnistunut yhteisessä tiedottamisessa.*
- ✓ *Tapahtumiin on saatu mukaan kunnan virkamies- ja luottamusjohtoa.*
- ✓ *Haasteeksi koetaan henkilökohtainen mainonta ja uusien ikäihmisten tavoitettavuus.*

7. Katsaus Voimaa vanhuuteen -työn etenemiseen

Voimaa vanhuuteen -ohjelma on edennyt viimeisen vuoden aikana Petäjävedellä sujuvasti. Kunnassa on onnistuttu kehittämään uusia toimintoja poikkisektorisena yhteistyönä ja tehostamaan viestintää kohderyhmälle suunnatusta terveysliikunnasta.
Ikäihmisten mielipiteiden kuuleminen liikunta-asioissa on toteutettu asiakastyytyväisyyskyselyillä palveluiden piirissä oleville asiakkaille ja kolmannen sektorin toimijoille vanhusneuvoston kautta.

- ✓ *Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa on saatu hyviä kokemuksia kuntien valtuustolle ja / tai lautakunnille suunnatuista info- ja luentotilaisuuksista.*
- ✓ *Petäjävedellä ei ole vielä toteutettu liikuntaraatia, missä keskitytään ikäihmisten liikunta-asioiden kehittämiseen. Parhaimmillaan liikuntaraadit tavoittavat juuri niitä ikäihmisiä, jotka kuuluvat Voimaa vanhuuteen kohderyhmään ja joiden "ääni" jää usein kuulematta.*

Petäjäveden Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Hanna-Mari Hiltunen
toiminnanohjaaja
hanna-mari.hiltunen@petajavesi.fi

Timo Holm
sivistystoimenjohtaja
timo.holm@petajavesi.fi

Marjaana Pitkänen
erityisliikunnanohjaaja
marjaana.pitkanen@keuruu.fi

Kati Avikainen
Keski-Suomen muistiyhdistys
kati.avikainen@petajavesi.fi

Pirkko Saarinen
Petäjäveden vanhusneuvosto
pirkko.hilja.saarinen@gmail.com

Vuoden 2018 onnistumisina koetaan

- ✓ *Yhdessä järjestetyt ikäihmisille suunnatut tapahtumat*
- ✓ *Uusien yhteistyökumppaneiden saaminen ja verkostojen luominen*
- ✓ *Ikäihmisiä on onnistuttu tavoittamaan liikuntatoiminnan piiriin*
- ✓ *Tiedottaminen*

Tämän vuoden haasteena on

- ✓ *Kuntapäättäjät ja ylimmät virkamiehet tarvitsevat vielä entistä enemmän tietoa paikallisesta Voimaa vanhuuteen -työstä.*

Kunnassa tehdään hyvää ja monipulista yhteistyötä eri järjestöjen kanssa. Kunta tukee järjestöjä mm. mahdollistamalla edulliset tai maksuttomat tilat, tarjoamalla koulutusta, avustamalla liikuntavälineiden hankinnassa ja lainauksessa, osallistumalla tiedottamiseen. Toiminnanohjaajan työnkuvaan on sisällytetty vapaaehtoistyön koordinointi.

- ✓ *Vapaaehtoisille järjestetään kerran kuukaudessa iltakahvit, missä tiedotetaan ja suunnitellaan yhteistä toimintaa. Vapaaehtoisille järjestetään koulutusta heidän omien kiinnostusten mukaisesti.*
- ✓ *Jotta erilaista liikuntatoimintaa olisi kunnan alueella laajemmin myös jatkossa tarjolla, kannatta miettiä uusien toimijoiden esim. urheiluseurojen aktivoimista mukaan ikäihmisten liikunnan järjestämiseen.*

Petäjävedellä on kehitetty ikääntyneiden kuntosalitoimintaa aktiivisesti eteenpäin.

- ✓ *Kuntosalitoiminnassa kannatta kiinnittää huomiota vielä testauksen systemaattisuuteen, ravitsemustiedon antamiseen sekä jatkoharjoitteluun ohjaamiseen.*
- ✓ *Jatkossa hyvä pohtia, miten tavoittaa miehiä liikuntatoiminnan pariin*

Liikuntaryhmiin ohjaudutaan palveluohjauksesta tai lääkärin ja hoitohenkilökunnan suosituksella.

- ✓ *Liikuntaryhmiin ohjausta sekä myös tiedottamista edesauttaisi eri järjestöjen sekä kunnan liikuntatoiminnan kerääminen yhteiseen liikuntakalenteriin, joka olisi saatavilla kunnassa laajasti ja olisi sekä tulostettavissa että sähköisessä muodossa.*
- ✓ *Tiedottamista liikuntaneuvontamahdollisuudesta olisi hyvä lisätä niin kuntalaisille kuin soten ammattilaisille; terveydenhoitajat, lääkärit ja fysioterapeutit tapaavat vastaanotolla asiakkaita, jotka hyötyisivät yksilöllisestä tai ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta.*

Petäjävedellä on vielä vuosi aikaa hyödyntää Voimaa vanhuuteen -ohjelman tarjoamat maksuttomat koulutukset, seminaarit ja kampanjat. Maakunnalliset oppimisverkostot ovat avoinna kaikille mentorointikunnille jatkossakin. Viimeisen vuoden aikana on hyvä valmistella suunnitelmat sekä toimintamallit siihen, miten yhteistyön jatkuvuus taataan jatkossakin ikäihmisten terveysliikunnan kehittämiseksi sekä sen mahdollistamiseksi kunnassa.