

## Alkukartoitus 2018

### Ruovesi

Asukasluku 4 395, joista 75 -vuotta täyttäneitä 16,8 % (Lähde: Sotkanet 2018)

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

Tässä koosteessa esitetään yhteenveto Ruoveden alkukartoituksesta.

#### 1. Yleistä

- Iäkkäiden *terveysliikuntaa ei ole mainittu* kuntanne strategisissa asiakirjoissa. Valmisteilla on hyvinvointikertomus, mihin se tulee sisällyttämään.
- Kunnassa *on kuultu ikäihmisiä* Ikäraadin tiimoilta järjestetyissä tilaisuuksissa. Keväällä 2019 toteutettiin Hyvän elämän kierros yhteistyössä Honkalakoti ry:n, Keiturin Soten ja alueen muiden yritysten ja yhdistysten kanssa.
- Ruovesi *tukee järjestöjä* iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä tarjoamalla edullisia tai maksuttomia tiloja, kouluttamalla, myöntämällä toiminta-avustuksia ja avustamalla liikuntavälineiden hankinnassa tai lainauksessa.
- Ikäihmisillä *on mahdollisuus kompensoituihin kuntosali- ja allaspalveluihin*.
- Kunnassanne *ei ole erityisliikunnanohjaajaa*.
- Ruovedellä *on* ikäihmisille soveltuva uima-allas, kuntosali, lähiliikuntapaikka, mutta *ei esteetöntä kävelyreittiä*.
- Kunnassa *ei ole* ikäihmisille jaettavaa liikuntakalenteria.

#### 2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kunta vastaa liikuntaryhmien vetäjien koulutuksesta ja neuvonnasta sekä järjestää tilat toiminnalle. Vertaisohjaajat ohjaavat toimintaa, lisäksi toimintaa järjestävät kansalaisopisto ja Honkalakoti ry.

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.

Saatujen vastausten perusteella kunnassa järjestettiin kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä yksi, mihin osallistui 10 henkilöä. Toiminta oli 10 viikon määräaikainen kuntosaliharjoittelu ja sisälsi liikkumiskyvyn testauksen sekä jatkoharjoitteluun ohjauksen. Kuljetuksen oli tarvittaessa järjestänyt Keiturin sote. (Taulukko1)

Keiturin Sote ja Ruoveden kunta ovat toteuttaneet ”liikuntapaketteja”, jotka ovat sisältäneet kuljetuksen sekä osallistumisen kuntoutus- tai virikeryhmään.

## 2.1 Liikuntatoiminnan laatu (1 ryhmä)

- Sisälsi liikkumiskyvyn testauksen.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ei tehty.
- Annettiin ravitsemustietoa.
- Ohjattiin jatkoharjoitteluun.
- Kerättiin asiakaspalautetta.
- Kuljetus oli järjestetty tarvittaessa. (Taulukko 2)

## 3. Ulkoilu ja vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistoiminnasta vastaa Ruovedellä Honkalakoti ry:n Voimapesä hankkeen kautta, mikä samalla koordinoi myös muiden yhdistysten toimintaa. Kunnassa on kohtaamispaikka- ja lähitoritoimintaa, josta vastaa Keiturin Sote ja Ruoveden kunta. Ruovedellä ei ole tällä hetkellä koordinoitua ulkoiluystävätoimintaa.

- ✓ *Kunnassa toimi liikuntaryhmissä arviolta kuusi vertaisohjaajaa.*
- ✓ *Kunnassa ei ollut ulkoliikuntaryhmää.*
- ✓ *Ruovesi osallistui Vie vanhus ulos -kampanjaan käynnistämällä Vie naapuri lenkille kampanjan, missä ensin kunnan johtoryhmä osallistui ikäihmisten kanssa ulkoiluun. Kampanja etenee haasteena niin, että seuraavaksi mukaan kutsutaan paikkakunnan yrityksiä ja yhdistyksiä. Kampanjaa ei ole rajattu pelkästään ikäihmisiin.*

## 5. Liikuntaryhmiin ohjaaminen ja liikuntaneuvonta

Liikuntatoiminnasta ilmoitetaan (liikuntatoimi, Honkalakoti ry ja eläkeläisjärjestöt) kunnan Internet-sivuilla, eri Some -kanavilla sekä paikallislehdessä. Ruovedellä ei ole ollut ikäihmisille suunnattua matalankynnyksen liikuntaneuvontaa. Ryhmiin ohjaututaan ilmoitusten lisäksi Voimapesähankkeen järjestämien tilaisuuksien perusteella, joissa kannustetaan myös omatoimiseen liikkumiseen. Keiturin Soten diabeteshoitaja myös ohjaa liikuntaryhmiin.

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

	Ryhmiä	Osallistujia
Kansalaisopisto	-	-
Järjestöt	-	-
Sote	1	10
<b>Yhteensä</b>	<b>1</b>	<b>10</b>

**Taulukko 2.** Liikuntaryhmien laatu n= 1

	Ryhmiä
Liikkumiskyvyn testaus	1
Yksilöllinen harjoitusohjelma	0
Annetaan ravitsemustietoa	1
Kerätään asiakaspalautetta	1
Ohjataan jatkoharjoitteluun	1
Kuljetus ryhmään	1
Toiminta on maksutonta	0

## 6. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -ohjelmalle

Kunnan tarjoamasta ikäihmisille suunnatusta liikuntatoiminnasta ei tämän kartoituksen perusteella saa kokonaiskuvausta, johtuen mahdollisista eri toimijoiden puuttuneista vastauksista.

Kunnassa on yhteistyötä eri sektoreiden välillä jonkin verran, mutta liikuntatoiminnan kehittämisen kannalta, yhteistyötä 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 on kuultu ikäihmisten mielipiteitä ikäraadin muodossa.

- ✓ *Liikuntaraadeista, joissa keskitytään vain liikuntatoimintaan, liikkumisympäristöihin ja saavutettavuuteen, on saatu hyviä kokemuksia ikäihmisten kuulemisessa ja osallistamisessa.*

Kunta tukee järjestöjä mm. ilmaisilla tilavuoroilla ja vapaaehtoistoiminnan koordinoinnista vastaa tällä hetkellä Honkalakoti ry:n Voimapesä hanke.

- ✓ *Ammattilaisten kannattaa hyödyntää Ikäinstituutin ilmaiset kouluttajakoulutukset. Järjestöjen osuutta liikuntaryhmien järjestämisessä saadaan lisättyä kouluttamalla niihin osaavia vertaisohjaajia, joiden avulla liikuntatoimintaa voidaan järjestää laajemmin kunnan eri alueille.*
- ✓ *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.*

Ruovedellä ei ole koordinoitua ikäihmisten ulkoilutoimintaa eikä mahdollisuutta ulkoiluystävään.

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

Liikuntaryhmien laatuun ja myös saatavuuteen kannattaa kiinnittää huomiota. Kuntosaliharjoittelussa parhaimmat vaikutukset saadaan, kun voimaa ja tasapainoa harjoitetaan vähintään kahdesti viikossa nousujohteisesti sisältäen yksilöllisen harjoitusohjelman.

Kunnassa ei ole tarjolla liikuntaneuvontaa eikä yhteistä liikuntakalenteria

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

### Ruoveden Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

#### Jukka Majala

Vapaa-aikaohjaaja  
jukka.majala@ruovesi.fi

#### Aila Luikku

Sivistystoimenjohtaja  
aila.luikku@ruovesi.fi

#### Riitta Rasinen

Vanhusneuvosto  
riitta.rasinen@gmail.com;

#### Saila Niskanen

Avopalveluiden päällikkö  
saila.niskanen@keiturinsote.fi

#### Heidi Tanhua

Muutosjohtaja  
heidi.tanhua@ruovesi.fi



Ruoveden kunnan 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. Ruovesi kuuluu myös Voimaa vanhuuteen -maakunnalliseen oppimisverkostoon, missä on mahdollisuus jakaa kokemuksia ja kuulla hyvistä jo toimivista terveysliikunnan käytänteistä maakunnan muilta toimijoilta.