

# Alkukartoitus 2018

## Virrat

Asukasluku: 6 741, joista 75 -vuotta täyttäneitä 16,4 % (Lähde: Sotkanet 2018)

Virrat valittiin vuonna 2018 Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmaan. Kolmivuotinen ohjelma mahdollistaa Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi -kärkihankkeen aikana alkaneiden ikäihmisille suunnattujen terveysliikunnan hyvien toimintatapojen jatkokehittämisen sekä vakiinnuttamisen.

Kehittämistyön käynnistyessä kunnan poikkisektorinen yhteistyöryhmä kartoitti iäkkäiden terveysliikunnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa kunnassa vuonna 2018. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto Virtain alkukartoituksesta.

### 1. Yleistä

- Iäkkäiden *terveysliikuntaa ei ole mainittu* kuntanne strategisissa asiakirjoissa. Valmisteilla on hyvinvointisuunnitelmaan, mihin se tullaan sisällyttämään.
- Kunnassa *on kuultu ikäihmisiä* liikuntatoiminnan, liikkumisympäristöjen ja liikuntaneuvonnan kehittämisessä liikuntaraadissa keväällä 2019.
- Virrat tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä tarjoamalla edullisia tai maksuttomia tiloja, myöntämällä toiminta-avustuksia ja avustamalla heitä liikuntavälineiden hankinnassa tai lainauksessa. *Järjestöjen liikuntatoimintaa ei ole erikseen tuettu* vaan kohdistettu yleisesti järjestötoimintaan.
- Kunnassanne *ei ole erityisliikunnanohjaajaa eikä liikunnanohjaajaa*. Toiminnasta vastaa kansalaisopisto sekä eri järjestöjen vertaisohjaajat.
- *Virroilla on* ikäihmisille soveltuva *uima-allas ja kuntosali*. Kunnassa ei ole lähiliikuntapaikkaa eikä *esteetöntä ulkoilu- tai kävelyreittiä*.
- *Virroilla ei ole senioriliikuntakorttia*. Kunta tarjoaa maksuttoman kuljetuksen Alavuden uimahalliin.
- Kunnassa *ei ole* ikäihmisille jaettavaa *liikuntakalenteria*.

### 2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kunnassa ohjattua liikuntatoimintaa järjestää kansalaisopisto sekä järjestöt. Yhteistä suunnitelmaa siitä, millaista toimintaa on tarjolla ei ole. Ikäihmisiä ei ohjata tai etsitä liikuntatoiminnan piiriin. Kansalaisopiston ikääntyneille suunnattuja liikuntakursseja järjestetään kysynnän mukaan ja eri eläkejärjestöt järjestävät toimintaa omien jäseniensä toiveiden perusteella.

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, voimaja tasapainoharjoittelun ja ulkoilun hyviä toimintatapoja. Mukana on tällä hetkellä 48 kuntaa. (Kuvio 1)



Kuvio 1. Voimaa vanhuuteen -kunnat vuonna 2019.

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 22 kappaletta ja niihin osallistui noin 290 henkilöä, joista naisia oli 73%. Suurimman osan liikuntaryhmistä järjesti Virtain kansalaisopisto (16 ryhmää). Järjestöistä Virtain Eläkkeensaajat oli ilmoittanut ikääntyneille suunnatusta liikuntatoiminnasta (5 ryhmää). Keiturin sotella oli yksi ryhmä ja se oli suunnattu kotihoidon asiakkaille. (taulukko1)

Suosituimmat ohjatun liikunnan muodot olivat kuntojumppa (9 ryhmää), kuntosaliharjoittelu (6 ryhmää) sekä muut kategoriaan kuuluva toiminta kuten tanssi ja boccia. Voima-tasapainoryhmiä, tuolijumppa sekä ulkoliikuntaa oli yksi ryhmä viikossa. (Kuvio 2)

Ohjatut liikuntaryhmät olivat enimmäkseen jatkuvia (17 ryhmää). Toiminta kesti syyskauden tai sekä syys- että kevätkauden. Lähes kaikki ryhmät harjoittelivat kerran viikossa. Yhdellä kuntosalisekä boccia-ryhmällä oli kaksi harjoituskertaa viikossa. Ryhmiä ohjasi yleensä liikunnan tai kuntoutuksen ammattilainen (16 ryhmää). Vertaisohjattuja ryhmiä oli viisi. Pääsääntöisesti toiminta oli maksullista, viiteen ryhmään oli mahdollisuus osallistua maksutta.

## 2.1 Liikuntatoiminnan laatu (22 ryhmää)

- Liikkumiskykyä testattiin yhdessä ryhmässä. (Keiturin soten kotihoidon kuntosaliryhmä)
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ei tehty.
- Ravitsemustietoa annettiin yhdessä ryhmässä. (Kansalaisopiston Ikäihmisten virkistys ja liikuntapiiri)
- Jatko-ohjattuun ei ohjattu.
- Asiakaspalautetta kerättiin kansalaisopiston sekä soten ryhmissä (17 ryhmää).
- Kuljetus oli järjestetty kahteen ryhmään; Keiturin soten ryhmään ja kimpakyydein yhteen järjestön liikuntaryhmään. (Taulukko 3)

## 3. Ulkoilu ja vapaaehtoistyö

Virroilla ei ole koordinoitua ulkoiluystävällisyyttä eikä iäkkäiden terveysliikunnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkostoa.

- ✓ *Kunta osallistui vuonna 2018 Vie vanhus ulos- kampanjaan lähinnä jakamalla tietoa kampanjasta.*
- ✓ *Virroilla toimii noin 15 vertaisohjaajaa.*
- ✓ *Kunnassa järjestettiin yksi ulkoliikuntaryhmä vuonna 2018.*

## 4. Liikuntaneuvonta

Virroilla ei ole ikäihmisille suunnattua matalankynnyksen liikuntaneuvontaa.

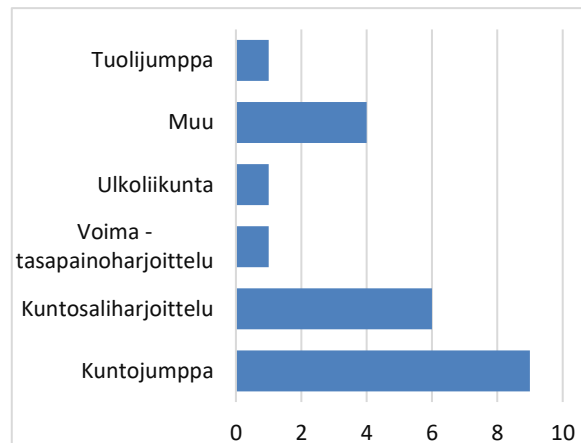
## 6. Iäkkäiden terveysliikunnasta tiedottaminen

Kunnassa ei ole kaikille jaettavaa liikuntakalenteria, vaan jokainen taho vastaa omasta tiedottamisestaan. Kansalaisopisto ilmoittaa toiminnastaan Siwiä -kurssilehtisessä sekä paikallislehdessä. Jokaisella eläkeläisjärjestöllä on omat liikuntaryhmässä, joista tiedotetaan omissa kanavissa esim. jäsenkirjeissä, kerhoissa ja muissa toiminnoissa.

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

	Ryhmiä	Osallistujia
<b>Sivistystoimi</b>	16	198
<b>Järjestöt</b>	5	83
<b>Keiturin sote</b>	1	11
<b>Yhteensä</b>	22	292

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



**Taulukko 3.** Liikuntaryhmien laatu n= 22

	Ryhmiä
Liikkumiskyvyn testaus	1
Yksilöllinen harjoitusohjelma	0
Annetaan ravitsemustietoa	1
Kerätään asiakaspalautetta	17
Ohjataan jatko-ohjattuun	0
Kuljetus ryhmään	2
Toiminta on maksutonta	4

## 6. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Virrat oli mukana jo Voimaa vanhuuteen tutuksi- ja tavaksi kärkihankkeessa, mikä antaa hyvän lähtöasetelman kolmivuotiselle mentorointiohjelmalle.

Yhteistyötä eri toimijoiden välillä jo on, mutta toiminnan kehittämisen kannalta sitä kannattaa tiivistää ja selkiyttää. Yhteistyön tiivistyminen edesauttaa myös toiminnan kehittymisen eri kylissä.

- ✓ *Tietoisuuden ja tiedon kulkemisen parantamiseksi sekä yhteistyön kehittymiseksi Virroilla kannattaa tehdä yhteistyössä kunnan eri sektoreiden ja järjestöjen kanssa suunnitelma liikunnan palveluketjusta. Sen avulla voidaan selkiyttää työnjakoa, huomioiden toimintakyvyltään erilaiset asiakasryhmät ja sitouttaa eri toimijat vastuualueensa liikuntatoiminnan järjestämiseen.*
- ✓ *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 eri urheilu- ja liikuntaseurojen ovat innostuneet järjestämään Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle liikuntatoimintaa.*

Kunta tukee järjestöjä 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 jaksamisen kannalta on tärkeää varmistaa, että osaamista vahvistetaan ja toimintaa tuetaan myös jatkossakin.*
- ✓ *Saavutettavuuden kannalta on oleellista, että toimintaa järjestetään lähelle ikäihmistä esim. taloyhtiöihin, kylätiloihin tai muihin mahdollisiin kokoontumispaikkoihin.*
- ✓ *Järjestöyhteistyön tiivistyminen edesauttaa myös vertaisohjaajien käytännön ohjaustoimintaan sijoittamista. Näin eri alueille voidaan kustannustehokkaasti saada lisää liikuntamahdollisuuksia.*

Virroilla ei ole koordinoitua ikäihmisten ulkoilutoimintaa eikä mahdollisuutta ulkoiluystävään.

- ✓ *Uusia ulkoiluystäviä kouluttamalla voisi 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 vähintään kahdesti viikossa nousujohteisesti.

- ✓ *Liikkumiskyvyn testausta ja henkilökohtaisen harjoitusohjelman tekemistä tulisi lisätä.*
- ✓ *Kuntosaliharjoittelun intensiivijaksoja sekä niistä jatko-ohjausta muihin ryhmiin kehittää.*
- ✓ *Jatkossa kannattaa kiinnittää huomiota miesten saamiseksi toimintaan mukaan.*

Kunnassa ei ole tarjolla liikuntaneuvontaa eikä yhteistä liikuntakalenteria

- ✓ *Ikäihmisiä työssään kohtaavien olisi hyvä ottaa liikunta puheeksi ja ohjata liikuntatoiminnan pariin. Lisäksi ikäihmisille tulisi olla mahdollisuus henkilökohtaiseen liikkumissuunnitelmaan, jota seurataan ja päivitetään.*
- ✓ *Kunnan liikuntatoiminnasta tiedottamisesta tai iäkkään ohjaamisesta palvelujen pariin ei ollut yhtenäistä linjaa. Liikuntakalenteri, johon on koottu kaikkien eri tahojen järjestämä ikäihmisten liikuntatoiminta yhteistietoineen ja ryhmäkuvauksineen, helpottaa liikunnan puheeksi ottamista ja liikuntatoimintaan ohjaamista.*

### Virtain Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

**Sari Hellsten**  
hyvinvointijohtaja  
sari.hellsten@virrat.fi

**Sanna Vilen**  
liikuntasiihteeri  
sanna.vilen@virrat.fi

**Harri Tarvainen**  
Virtain Urheilijat  
harri.tarvainen@virrat.fi

**Tapani Heinonen**  
Vaskiveden Kyläyhdistys  
tapani.heinonen@phpoint.fi

**Kari Vierikko**  
Vanhusneuvosto  
vierikko.kari@gmail.com

