

Alkukartoitus 2018

Askola

Asukasluku: 4 958, 75 vuotta täyttäneitä: 357 (7,2 %). Lähde: Sotkanet 2018

Askolan Voimaa vanhuuteen -työ käynnistyi hallituksen kärkihankkeessa vuosina 2017-2018. Loppuvuodesta 2018 Askolan kunta valittiin mukaan Voimaa vanhuuteen -mentorointi-ohjelmaan (kuvio1). Ohjelmakauden alussa kunnan poikkisektorinen yhteistyöryhmä kartoitti iäkkäiden terveysliikunnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa. Tässä koosteessa esitetään yhteenve-to Askolan alkukartoituksesta.

1. Yleistä

- Iäkkäiden terveysliikunta on mainittu kuntastrategiassa sekä kunnan vanhuspoliittisessa ohjelmassa.
- Kuntaa tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä: toiminta-avustukset, ilmaiset kuntosalivuorot, kuljetustuki, kouluttaminen, liikuntavälineiden hankinta tai lainaaminen, neuvonta sekä tuki tiedottamisessa.
- Kunnassa ei ole käytössä senioriliikuntakorttia.
- Kunnassa on seniorikuntosali, mutta ei lähiliikuntapaikkaa, esteetöntä kävelyreittiä eikä uimahallia.
- Ikäihmisten ideoita ja ehdotuksia liikuntatoiminnan kehittämiseksi kuultiin liikuntaraadissa vuonna 2017.



Kuvio 1. Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valitut kunnat vuonna 2016 (oranssi), vuonna 2017 (sininen) ja vuonna 2018 (violetti).

Voimaa vanhuuteen -työ kohdennetaan kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä.

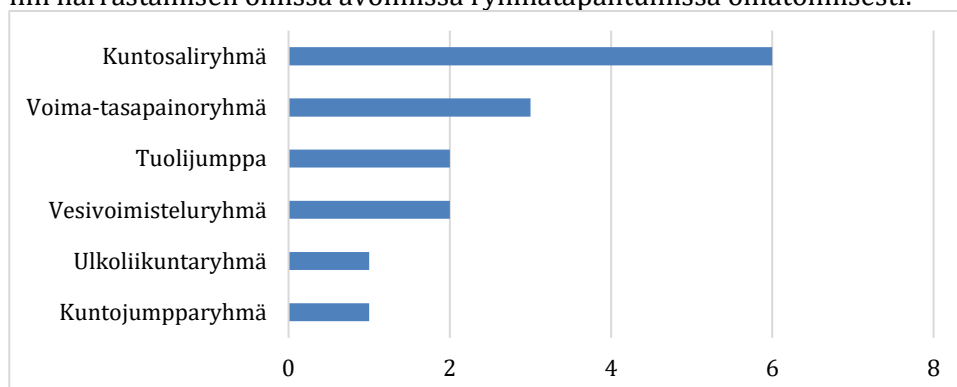
2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille sopivia ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 14 ja niihin osallistui 151 henkilöä, joista naisia 124 ja miehiä 27. Noin kolmannes osallistujista oli 80 vuotta täyttäneitä. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2018.

	Ryhmiä	Osallistujia
Sosiaali- ja terveystoimi	7	42
Eläkeliiton Askolan yhdistys	5	83
Liikuntatoimi	3	26
Yhteensä	15	151

Eniten järjestettiin kuntosaliryhmiä (6) ja voima-tasapainoryhmiä (3) (kuvio 2). Mäntyrinteen palvelukeskuksen voima-tasapainoryhmät kokoontuivat kahdesti viikossa, muut ryhmät pääsääntöisesti kerran viikossa. Seurakunnalla ei ole ohjattuja ryhmiä, mutta se on mahdollistanut avantouinnin sekä kesäuinnin harrastamisen omissa avoimissa ryhmätapahtumissa omatoimisesti.



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2018.

Liikuntatoiminnan laatu (15 ryhmässä)

- Liikkumiskykyä ei testattu missään ryhmässä.
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma tehtiin 2 ryhmässä.
- Ravitsemustietoa annettiin 7 ryhmässä.
- Maksuttomia ryhmiä oli 12.
- Kuljetus oli järjestetty 4 päivätoiminnan ryhmään.
- Jatkoarjoitteluun ohjattiin 9 ryhmästä.
- Asiakaspalautetta kerätään 3 ryhmässä.
- Vertaisohjaajia oli neljässä järjestön ryhmässä, muuten ohjaajina toimivat liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaiset.

Kehittämiskohteita:

- **Liikkumiskyvyn testaus** olisi hyvä ottaa osaksi ryhmätoimintaa. Testaus osoittaa harjoittelun vaikutukset ikäihmiselle, ohjaajalle ja päätöksentekijöille.
- Nykyiset liikuntaryhmät painottuvat kirkonkylän ja Monninkylän alueelle. **Liikuntatoimintaa tarvitaan myös kylille.**
- **Kouluttamalla vertaisohjaajia** voidaan liikuntatarjontaa laajentaa eri puolille ja ottaa liikunta osaksi yhdistysten muita kokoontumisia.

3. Koulutus

Kärkihankekauden aikana hyödynnettiin Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksutonta koulutustarjontaa. Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun keskittyvään VoiTas -kouluttajakoulutukseen osallistui kolme henkilöä ja Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutukseen kolme henkilöä. Tuoreet kouluttajat järjestivät Askolassa vuonna 2018 vertaisohjaajakoulutuksen sosiaali- ja terveystoimen ja liikunta-toimen yhteistyöllä. Vertaisohjaajia koulutettiin kuusi henkilöä. Uusia ulkoiluystäviä ei varsinaisesti koulutettu, mutta Eläkeliiton Askolan yhdistys piti kaksi tilaisuutta, joissa käytiin läpi ulkoiluun liittyviä asioita. Näihin tilaisuuksiin osallistui yhteensä 39 henkilöä. Vertais- ja vapaaehtoistoiminnan koordinoimista vastaavat palvelukeskuksen fysioterapeutti, vanhuspalvelujohtaja sekä järjestöt omien vapaaehtoistensa osalta.

Kehittämiskohde:

- Ikäinstituutin kattavaa maksutonta koulutustarjontaa kannattaa hyödyntää ohjelmakauden aikana. Koulutuksia on suunnattu sekä ammattilaisille että vertaisille.

4. Ulkoilu

Ikäihmisten ulkoiluystävätoiminnasta vastaa Eläkeliiton Askolan yhdistys. Sillä on kaksi nimettyä koordinaattoria toimintaan. Yhdistyksen vapaaehtoiset aloittivat vuonna 2018 ympärivuotisen ulkoilutoiminnan sekä palvelutalossa että kotona asuville ikäihmisille. Vuonna 2018 koulutettuja ulkoiluystäviä toimi kahdeksan ja viikoittaista ulkoiluapua sai kolme Voimaa vanhuuteen -kohderyhmään kuuluvaa ikäihmistä. Yhdistys järjestää myös viikoittaista ulkoiluryhmää, johon osallistui noin 20 ikäihmistä. Syksyn Vie vanhus ulos -kampanjan osallistuttiin järjestämällä Pyörätuoliralli palvelukeskuksessa.

Kehittämiskohteita:

- Ulkoiluystävätoiminta on saatu hienosti käyntiin. Sitä kannattaa vielä laajentaa eri puolille kuntaa, jotta entistä useampi ikäihminen pääsee ulkoilemaan turvallisessa seurassa.

5. Liikuntaneuvonta

Liikuntatoimen järjestämää yksilöllistä liikuntaneuvontaa on ollut mahdollista saada Monninkylän nuorisoseurantatalolla. Neuvontaan tullaan läheteellä tai ottamalla itse yhteyttä. Tapaamisissa on keskusteltu liikuntamahdollisuuksista sekä annettu muuta ohjausta liikunnan aloittamiseksi. Vuonna 2018 neuvontaa sai neljä ikäihmistä. Liikuntaneuvonta siirtyy jatkossa Askola Areenalla pidettäviin ikäihmisten avoimet ovet -tapahtumiin, joita on 11.9. alkaen joka keskiviikko. Sinne pääsee kulkemaan myös palvelulinjalla. Suunnitteilla on järjestää kyläkiertue, jonka avulla liikuntaneuvontaa viedään myös kylille.

Liikuntatoiminnasta tiedotetaan kunnan tiedotelehdessä, sosiaalisessa mediassa ja puskaradion kautta. Kotihoito, terveyskeskuksen henkilökunta sekä omaiset ja ystävät ohjaavat ikäihmisiä liikuntatoimintaan. Alkuvuodesta 2019 otettiin käyttöön ikäihmisten liikuntakalenteri, johon on koottu kaikki liikuntatoiminta.

Kehittämiskohteita:

- Liikuntaneuvontaa kannattaa markkinoida myös yli 80-vuotiaille. Apuvälineen käyttäjät ja kaatumispelkoa tuntevat hyötyisivät liikuntaneuvonnasta ja liikkumaan rohkaisemisesta.
- Ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta on hyviä kokemuksia. Ikäinstituutilta saa valmista materiaalia sekä koulutusta liikuntaneuvontaryhmien ohjaamiseen.

6. Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Voimaa vanhuuteen -työtä tehdään poikkihallinnollisella yhteistyöllä:

Henna Nyrhivaara, fysioterapeutti, Palvelukeskus Mäntyrinne

Mia Stengård, liikunnanohjaaja

Teija Tuomi, kirjastonjohtaja

Tuula Leivo, Askolan seurakunta

Päivi Nissinen, Eläkeliiton Askolan yhdistys ry

Marja-Liisa Ratia, Askolan Maa- ja kotitalousnaiset ry

Askolan mentori

Heli Starck, Ikäinstituutti

heli.starck@ikainstituutti.fi

