

Alkukartoitus 2018

Vaala

Asukasluku: 2 869, 75 vuotta täyttäneitä: 470 (16,4 %). Lähde: Sotkanet 2018

Vaala valittiin mukaan Voimaa vanhuuteen -mentorointi-ohjelmaan loppuvuodesta 2018. Ohjelmassa on tällä hetkellä mukana 48 kuntaa. (Kuvio1.) Ohjelmakauden alussa kunnan poikkisektorinen yhteistyöryhmä kartoitti iäkkäiden terveysliikunnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kuntanne alkukartoituksesta.

1. Yleistä

- Iäkkäiden terveysliikunta on mainittu kunnan hyvinvointisuunnitelmassa ja laajassa hyvinvointikertomuksessa.
- Kunta tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä: toiminta-avustukset, maksuttomat liikunta- ja kokoustilat, kouluttaminen, liikuntavälineiden hankinta tai lainaaminen, neuvonta sekä tuki tiedottamisessa.
- Kunnassa ei ole käytössä senioriliikuntakorttia, mutta kunnan liikuntaryhmät ovat maksuttomia ja kansalaisopiston kursseilla saa alennuksia.
- Kunnassa on seniorikuntosali ja kävelyreittejä. Ulkoliikuntapuisto on suunnitteilla ja esteettömiä reittejä arvioidaan lähiaikoina. Uimahallipalvelut ja kuljetukset järjestetään naapurikunnassa.
- Ikäihmisten ideoita ja ehdotuksia liikuntatoiminnan kehittämiseksi on kuultu keväällä 2019 kyläkerroksilla.



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 viisi. Niihin osallistui 156 henkilöä, joista naisia 124 ja miehiä 32. Noin 12 % osallistujista oli 80 vuotta täyttäneitä. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettujen liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2018.

	Ryhmiä	Osallistujia
Hyvinvointipalvelut	3	107
Eläkeliiton Vaalan yhdistys	1	33
Vaalan Reuma ja Tules	1	16
Yhteensä	5	156

Hyvinvointipalvelut järjestää seniorijumpan, kuntosaliryhmän sekä allasryhmän. Vaalan Reuma ja Tules ry pitää liikunta- ja musiikkikerhoa ja Eläkeliiton Vaalan yhdistys jumpparyhmää. Molemmissa ohjaajina toimii vertaisohjaaja.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman myötä kuntaan on perustettu vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkosto, jota koordinoi hyvinvointikoordinaattori. Verkosto kokoontuu säännöllisesti ja kunta järjestää vertaisille kuljetukset koulutuksiin.

Liikuntatoiminnan laatu (5 ryhmässä)

- Liikkumiskykyä ei testattu missään ryhmässä.
- Henkilökohtaista harjoitusohjelmaa ei tehty missään ryhmässä.
- Ravitsemustietoa annettiin kuntosaliryhmässä ja Eläkeliiton jumpassa.
- Maksuttomia ryhmiä oli neljä.
- Kuljetus oli järjestetty allasjumppaan ja liikunta- ja musiikkikerhoon.
- Jatkoarjoitteluun ohjattiin kuntosaliryhmässä ja seniorijumpassa.
- Asiakaspalautetta kerätään seniorijumpassa.

Kehittämiskohteita:

- 2-3 kuukauden mittaisilla **tehoarjoittelujaksoilla kuntosalilla** on saatu aikaan erinomaisia tuloksia. Määräaikaiset tehoryhmät varmistavat sen, että ammattilaisten ohjaukseen pääsee uusia harjoittelijoita. Harjoittelemalla kahdesti viikossa varmistetaan harjoittelun tuloksellisuus.
- Miehiä osallistuu nykyisiin liikuntaryhmiin varsin vähän. Kannattaa miettiä tarvitaanko jotain uutta sisältöä ryhmiin tai pelkästään miehille tarkoitettuja **äijäryhmiä**.
- Järjestöissä kannattaa lisätä liikuntatoimintaa viedä **liikuntatoimintaa myös kylille**.
- **Kouluttamalla vertaisohjaajia** voidaan liikuntatarjontaa laajentaa eri puolille ja ottaa liikunta osaksi yhdistysten muita kokoontumisia.

3. Ulkoilu

Vaalassa ei ole ulkoiluystävällisyyttä Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle. Varsinaisia ulkoiluryhmiä ei myöskään järjestetty, mutta Eläkeliiton Vaalan yhdistyksen ryhmässä liikuttiin välillä myös ulkona.

Kehittämiskohteita:

- Kouluttamalla ulkoiluystäviä voidaan lisätä kotona asuvien ikäihmisten ulkoilumahdollisuuksia.
- Ulkoiluystävät voivat toimia yksilöllisenä apuna tai järjestää kimpapakävelyitä tai muita ulkoiluryhmiä.

4. Koulutus

Vaalassa ei järjestetty vuonna 2018 ikäihmisten liikuntaan liittyviä koulutuksia. Eläkeliiton Vaalan yhdistyksen edustaja on kuitenkin osallistunut Eläkeliiton järjestämään Tunne musiikki -koulutukseen. Joka sisälsi sekä luentoja että harjoituksia.

Kehittämiskohde:

- Ikäinstituutin kattavaa maksutonta koulutustarjontaa kannattaa hyödyntää ohjelmakauden aikana. Koulutuksia on suunnattu sekä ammattilaisille että vertaisille.
- Kouluttajakoulutukset antavat valmiudet paikallisten vertais- ja ulkoiluystäväkoulutusten järjestämiseen.

5. Liikuntaneuvonta

Hyvinvointipalvelut järjestää liikuntaneuvontaa liikuntahallilla. Neuvontaa kysytään harvoin, vuonna 2018 siihen osallistui 13 alle 80-vuotiasta vaalalaista.

Liikuntatoiminnasta tiedotetaan paikallislehdessä, sosiaalisessa mediassa ja sähköpostitse. Ikäihmisten liikuntatoimintaa ei ole koottu erilliseen liikuntakalenteriin.

Kehittämiskohteita:

- Liikuntaneuvontaa kannattaa markkinoida laajemmin ja myös yli 80-vuotiaille. Apuvälineen käyttäjät ja kaatumispelkoa tuntevat hyötyisivät liikuntaneuvonnasta ja liikkumaan rohkaisemisesta.
- Ikäihmisten liikuntakalenteri tms. helpottaa liikunnan puheeksi ottamista ja liikuntatoimintaan ohjaamista.
- Ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta on hyviä kokemuksia. Ikäinstituutilta saa valmista materiaalia sekä koulutusta liikuntaneuvontaryhmien ohjaamiseen.

6. Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Voimaa vanhuuteen -työtä tehdään poikkihallinnollisella yhteistyöllä. Työtä koordinoi hyvinvointipalvelut.

Yhteyshenkilöt:

Pirjo Nikula, hyvinvointijohtaja, pirjo.nikula@vaala.fi

Jenna Leinonen, hyvinvointikoordinaattori, jenna.leinonen@vaala.fi

Heli Starck, Vaalan mentori, ikainstituutti, heli.starck@ikainstituutti.fi

