

Alkukartoitus 2018

Turku

Asukasluku: 191 331, 75 vuotta täyttäneitä 17 386 (9,1 %). Lähde: Sotkanet 2018

Turku valittiin Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelman vuonna 2018. Ohjelmassa on tällä hetkellä 48 kuntaa (kuvio 1.) Kolmivuotisen kehittämistyön käynnistyessä kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät kartoittivat iäkkäiden terveysliikunnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa vuodelta 2018. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kuntanne tekemästä alkukartoituksesta.

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

Turku oli mukana hallituksen kärkihankkeessa Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi 2017-2018.

Kaksivuotisen hankekauden aikana käynnistettiin jo monia ikäihmisten terveysliikunnan hyviä käytäntöjä ja osallistuttiin ohjelman koulutuksiin sekä järjestettiin paikallisia terveysliikunnan koulutuksia.

1. Yleistä

- Iäkkäiden terveysliikunta on mainittu liikuntapalveluiden operatiivisessa sopimuksessa.
- Iäkkäiden liikuntapalveluvastaava koordinoi ja tukee järjestöjen ja liikuntatoimen yhteistyötä ja vertaisohjaajien verkostoa.
- Järjestöjä tuetaan monin tavoin; edulliset tai maksuttomat tilavuokrat, kouluttaminen, liikuntavälineiden hankinta ja lainaaminen sekä vahva rooli tiedottamisessa.
- Senioriranneke 65-vuotiaille, 40€ /6 kk, oikeuttaa pääsyn liikuntapaikkoihin ja kulttuuripalveluihin.
- Iäkkäiden ääntä kuultu liikuntaraadissa 2018.
- Vanhusneuvoston ja vanhustyön neuvottelukunnan kanssa on paljon yhteistyötä liikuntatoiminnan suunnittelussa.



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

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltä heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 77 ja niihin osallistui 2367 henkilöä. Tietoja kaikkien yhdistysten ryhmistä ei ole saatu.

Eniten ikäihmisiä liikkui järjestöjen ryhmissä (805) sekä sosiaali- ja terveystoimen ryhmissä (719) (Taulukko 1). Osallistujista enemmistö, 1441 oli naisia, miehiä oli 926.

Eniten oli voima- ja tasapainoryhmiä sekä kuntosaliryhmiä (kuviot 2). Liikuntatoimen kuntosaliharjoittelun ja soveltavan harjoittelun ABC-kurssit on suunnattu kaikille turkulaisille

Liikuntaryhmät olivat yleensä jatkuvaa toimintaa tai lukukauden mittaisia. Kuntosali- sekä voima- ja tasapainoryhmät olivat pääosin 8-10 viikon pituisia.

Liikunnan ammattilaisten ryhmiä oli eniten, 54 ryhmää, vertaisohjaajien ryhmiä oli 13 ja hoito- ja sosiaalityön ammattilaisten vetämiä ryhmiä 9.

Liikuntatoiminnan laatu (77 ryhmässä)

- Liikkumiskyvyn testaus 21 ryhmässä
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma tehdään 30 ryhmässä.
- Ravitsemustietoa annetaan 36 ryhmässä
- Toiminta on maksullista 47 ryhmässä
- Kuljetus on järjestetty 12 ryhmään (liikuntapalvelut tai lääkinnällinen kuntoutus ja hyty)
- Jatkoarjoitteluun ohjataan 40 ryhmässä.
- Asiakaspalautetta kerätään 49 ryhmässä.

Onnistumisia

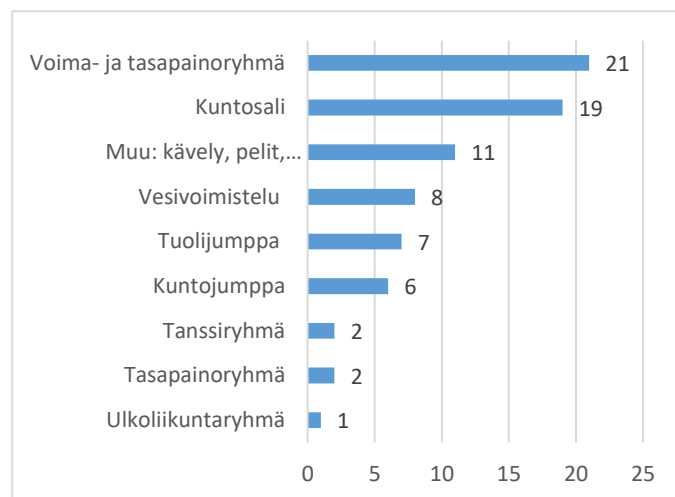
- tavoitteellista voima- tasapainoharjoittelua liikkumiskyvyn testauksineen on tarjolla jo kiitettävästi.

Kehittämiskohteita

- Urheiluseuroissa ja yhdistyksissä voisi vielä lisätä liikuntaryhmiä kohderyhmän ikäihmisille.
- Maksuttomuus ja kuljetustuki nykyisiin liikuntaryhmiin tulisi jatkua.
- Voitas-tehoryhmätoiminnan kehittämistä ja juurruttamista on hyvä jatkaa.
- Pysyvää rahoitusta toimialojen budjetteihin toiminnan jatkumisen takaamiseksi.

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2018.

	Ryhmiä	Osallistujia
Järjestöt	30	805
Liikuntatoimi	27	352
Sosiaali- ja terveystoimi	15	719
Muu	4	471
Sivistystoimi	1	20
Yhteensä	77	2367



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2018.

3. Ulkoilu

Turussa osallistuttiin Vie vanhus ulos -kampanjaan. Verkkosivuille kirjattiin 328 ulkoilukertaa. Järjestettiin Yhdessä ulos -ulkoilutapahtuma, johon osallistui lapsia ja eläkeikäisiä. Ikäihmisille on tarjolla ulkoiluapua, tukea saavien iäkkäiden tai vapaaehtoisten ulkoiluystävien lukumääristä ei ole tietoa.

4. Liikuntaneuvonta

- Yli 65-vuotiaiden liikuntaneuvontaa on tarjolla liikkumaan aktivointiosastolla viidessä eri toimipaikassa. Asiakas voi varata vastaanottoajan tai tulla sinne ammattilaisen ohjaamana. Maksuton neuvonta sisältää 3-5 tapaamista, jossa tehdään liikkumissuunnitelma.
- Terveysasemalla on myös tarjolla yksilöllistä neuvontaa.
- Liikunnan ammattilaisten pitämät infotilaisuuksia pidettiin Turun seudun Nivelyhdistyksessä.
- Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen kirjaston muistijumpassa saa myös ryhmämuotoista neuvontaa. Kaikkiaan 233 ikäihmistä sai liikuntaneuvontaa.

5. Koulutus

Täydennyskoulutus vertaisohjaajille (sote+liikuntatoimi)	15 osallistujaa
Hyvinvointia arkeen, Turun Seudun Nivelyhdistys ry	30 osallistujaa
Ikääntyneen toimintakykytarkastus (hoitohenkilökunnalle)	16 osallistujaa

Turun Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Saija Kultala, liikuntapalveluvastaava
Tiina Pitkänen, aoh, fysioterapeutti
Johanna Friman, vs. liikuntapalvelu-päällikkö
etunimi.sukunimi@turku.fi

Nina Karuneva, Turun seudun Vanhustuki ry, toiminnanjohtaja
nina.karuneva@vanhustuki.fi
Soili Raitanen, vanhusneuvoston pj
soili.raitanen@pp.nic.fi
Helena Norokallio, Turun Lähimmäispalveluyhdistys
helena.norokallio@kotikunnas.fi



Turun mentori Minna Säpyskä-Nordberg, suunnittelija, Ikäinstituutti
minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

