

Kooste Voimaa vanhuuteen -työstä 2017- 2020 Iisalmi

Asukasluku: 21 368, 75 vuotta täyttäneitä 2324 (10,9 %). Lähde: Sotkanet 2019

Iisalmi oli mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa vuosina 2017-2020. Ohjelmassa kehitetään liikuntatoimintaa kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä. Kunnan yhteistyöryhmä on saanut Ikäinstituutilta maksutonta koulutusta, materiaalia ja mentorointitukea. Toimintaan oli budjetoitu 5000 € liikuntapalvelujen talousarvioon. Tässä koosteessa kerrotaan kolmivuotisen kehittämistyön tuloksista.

Onnistumisia

- Liikuntatoimen ja Ylä-Savon soten kanssa yhteistyönä käynnistettiin pilottikokeiluryhmiä Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle. Niiden kehittämistä kannattaa jatkaa henkilövaihdokista huolimatta.
- Tavoitteellinen kuntosaliharjoittelu on käynnistynyt liikuntatoimen ja Vetrean yhteistyönä ja toiminta on vakiintunut.

Oman toiminnan arviointi, vuosiseurantakyselystä 2020

- Kehittämistyö on onnistunut melko hyvin (3), asteikko 1-5
- Yhteistyöryhmän toiminta onnistunut melko hyvin (3), asteikko 1-5
"Toiminta on kehittynyt pikkuhiljaa koko ajan eteenpäin. Säännöllinen ryhmätoiminta kohderyhmäläisille on vakiinnuttanut paikkansa ja laajenemassa. Uutena mukaan tulossa myös "virikekerho", tavoite syrjäytymisen ehkäisyssä".

Kehittämisehdotuksia jatkoon

- Kannattaa jatkaa ja tiivistää entisestään poikkisektorista yhteistyötä, jotta tavoitetaan oikeaa kohderyhmää liikuntatoimintaan.
- Iäkkäiden osallisuutta toiminnan suunnitteluun olisi hyvä lisätä. [Liikuntaraati](#) on toimiva malli iäkkäiden ja päättäjien tapaamiseen.
- Iisalmi voi jatkossakin olla mukana Pohjois-Savon [Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostossa](#).
- [Kultaa kouluttajille -hankkeen](#) liikuntatoimelle suunnatut maksuttomat koulutukset jatkuvat maaliskuun 2022 loppuun asti.



2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjesti edelleen pääosin liikuntatoimi, eläkeläisjärjestöt ja Ilvola-pirtti. Myös As Oy Vapaaherttuan taloyhtiöjumppa jatkui ja aloitettiin yksi uusi ryhmä. Vetrealla jatkaa jo aiempina vuosina vakiintunut 60+ kuntosaliryhmä.

Soten liikuntaryhmiä ei ollut alkukartoitus- tai vuoden 2020 seurantatietoja saatavilla.

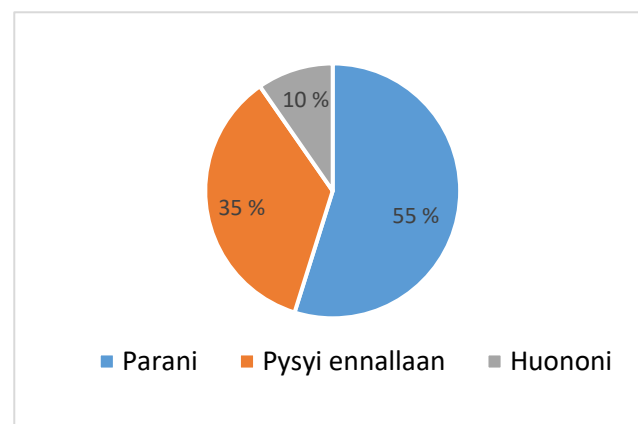
Seniorikortti (40 €/kausi) on tarjolla 65-vuotta täyttäneille. Koronavuosi 2020 keskeytti monen ryhmän toiminnan.

Vuonna 2020 saatiin kolme uutta kuntosaliryhmää, kun liikuntapalveluiden ja Vetrean yhteistyönä järjestettiin pienryhmävalmennus. Toiminnan kuvaus ja tuloksia seuraavassa.

Tavoitteellinen harjoittelu tuottaa tulosta

Yhteistyössä liikuntapalvelujen ja Vetrean kanssa käynnistettiin 2019-2020 pienryhmävalmennusryhmä.

- Jakson pituus on 10 vko, harjoittelu kerran viikossa, 60 min.
- Alkutestaus; SPPB-testi ja Koetun tasapainon varmuus eli ABC-kysely
- Vuonna 2019 osallistujia oli 16 ja 2020 jo 57 ikäihmistä, joille tehtiin alkutestit ja kysely. Korona keskeytti ryhmätoiminnan.
- Loppumittaukset 2020 tehtiin osalle. Testitulokset parani jakson aikana yli puolella (55%) ja yli kolmanneksella (35%) tulos pysyi ennallaan (Kuvio 1).



Kuvio 1. Kuntosaliharjoittelun testituloksia 2019 ja 2020, n=31

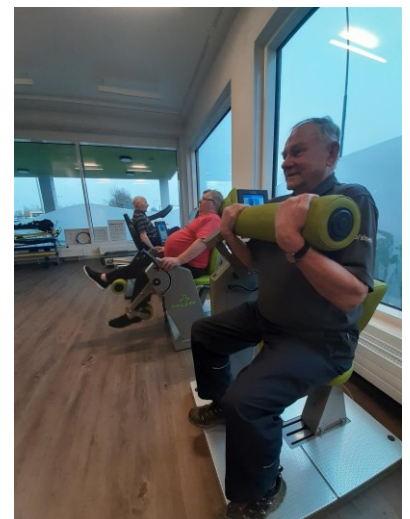
Onnistumisia:

- Yhteistyöllä on saatu uutta toimintaa aikaan ja toimintaa on vakiintunut.
- Testaamiskäytäntö vakiintunut osaksi toimintaa

Kehittämiskohde:

- Oikean kohderyhmän tavoittaminen tärkeää, jotta kuntosaliharjoitteluun pääsevät iäkkäät, jotka eniten hyötyvät tehoharjoittelujaksosta. Yhteistyötä soten kanssa kannattaa edelleen kehittää.
- Ravitsemusohjaus tulisi ottaa osaksi harjoittelua, sillä oikea ravitsemus ja riittävä proteiinin saanti tukee harjoittelun vaikutuksia.

[Voimaa treenistä ja ruuasta](#) -video ja Gerontologinen ravitsemus ry www.gery.fi



Muu liikunta- ja ulkoilutoiminta - kokeiluja ja toiminnan kehittämistä 2018-2020

- Oikeaa kohderyhmää tavoitettiin vuonna 2019 käynnistyneessä toiminnassa. Ylä-Savon soten kuntosaliryhmiä (4 ryhmää, 10 vko jakso) ohjattiin ikäihminen jatkoharjoitteluun Vetrean **matalan kynnyksen liikuntaryhmään**, jossa tehtiin myös liikkumiskyvyn testit. Toiminta ei jatkunut 2020.

- Ylä-Savon soten, asumispalveluiden ja kotihoidon kanssa oli liikunnan pilottiryhmä syksyllä 2018 yhteistyössä liikuntaseura Ote ry:n kanssa. Toiminnassa oli mukana paljon miehiä.
- Urheiluseura IPK:n jääkiekon edustusjoukkue oli ikäihmisten kanssa ulkoilemassa vanhustenviikon ulkoilupäivänä 2019. Vanhat ja nuoret kohtasivat.
- Ikäihmisten ulkoilua koordinoi pääosin Ilvola-säätiö, jossa on pitkät vapaaehtoistyön perinteet ja koulutusta. Yhteistyötä on tehty myös liikuntatoimen kanssa. Säännöllistä ulkoiluapua on saanut arviolta 20 ikäihmistä vuosittain, korona-aikaa lukuun ottamatta.



Turvallinen harjoittelu poikkeusaikana - korona-ajan sovelluksia

- Liikunta siirtyi verkkoon
 - Tiedotusta oli lehdissä, internetissä sekä eri eläkeläisjärjestöissä.
 - Toiminta tavoitti viikoittain 250-500 henkilöä, mm. hoitokodeissa jumpattiin porukalla.
 - Ikäihmiset saivat tukea netin käyttöön omaisilta ja lähipiiriltä. Osaaminen lisääntyi.
- Puistojummat alkukesällä, matalan kynnyksen toimintaan osallistui n. 50 ikäihmistä.
- Ikäihmisille jaettiin kotivoimisteluohteita mm. kotipalvelun ja järjestöjen kautta.

Onnistumisia

- Toimiva ja sujuva siirtyminen soten kuntosaliryhmistä Vetrean matalan kynnyksen ryhmiin on hyvä tapa tavoittaa oikeaa kohderyhmää jatkoharjoitteluun.
- Liikuntatoiminta siirtyi poikkeusoloissa ketterästi verkkoon. Videot tavoittivat myös uusia netin käyttäjiä.

Kehittämiskohteita

- Matalan kynnyksen ryhmiä kannattaa käynnistää uudelleen.
- Etäjumppaa verkossa kannattaa kehittää eteenpäin, jotta tavoitettaisiin laajasti kotona asuvia iäkkäitä. Katso myös video [Etäjumppaa Kolarin perukoilta](#)
- Yhteistyötä järjestöjen kanssa kannattaa jatkaa ja lisätä, esimerkiksi säännöllisten ulkoiluryhmien käynnistäminen.

3. Liikuntaneuvonta

- Kertaluontoista maksutonta liikuntaneuvontaa on tarjolla uimahallin kuntosalilla.
- Useita kymmeniä ikäihmisiä on ollut neuvonnassa vuosittain, tarkkoja seurantatietoja ikäryhmittäin ei ole saatavilla.
- Neuvonnassa saa tukea oman kuntosaliohjelman tai muun liikuntaohjelman laadintaan, lisämaksusta lihaskunto- ja liikkuvuustestejä.
- Neuvontaan tullaan omatoimisesti tai lääkärin suosituksesta.
- Ylä-Savon soten ja Ohjurin neuvontatoiminnasta ei ole saatavilla vuosiseurantatietoa.

Kehittämiskohteita

- Ohjurin vastaanotto tavoittaa hyvin ikäihmisiä. Siellä voisi tarjota myös liikuntaneuvontaa ja ravitsemusohjausta.
- Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa tulisi olla tarjolla paikoissa, missä ikäihmiset liikkuvat, esim. kirjasto, kaupat, terveyskeskus, järjestöjen kokoontumistilat, srk.
- Ikäihmisille tulisi laatia yksilöllinen liikuntasuunnitelma, jota seurataan ja päivitetään.

4. Koulutus

Iisalmi on hyödyntänyt Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomia koulutuksia

- | | |
|---|----------------|
| • VoiTas-kouluttajakoulutus (2017) | 1 osallistuja |
| • Ikäihmisten liikunta ja ravitseminen (2018) | 2 osallistujaa |
| • Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus (2018) | 4 osallistujaa |
| • Pohjois-Savon-oppimisverkosto 2019 | 7 osallistujaa |
| • Pohjois-Savon-oppimisverkosto 2020 | 2 osallistujaa |

Paikallisia koulutuksia on järjestetty 2018-2020

- | | |
|--|-----------------|
| • VertaisVeturi-koulutus järjestöjen ohjaajille ja vapaaehtoisille | 14 osallistujaa |
| • Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus (2018) | 15 osallistujaa |
| • Voima- ja tasapainoharjoittelun ohjaaminen, AMK:n ennakoivan seniorityön opiskelijoille (2018) | 20 osallistujaa |
| • Vertaisveturien täydennyskoulutus Ilvola-säätiö (2020) | 12 osallistujaa |

Tukea koulutukseen ja kehittämistyöhön

- Kannattaa hyödyntää [Kultaa kouluttajille -hankkeen](#) maksuttomat koulutukset liikuntatoimen ammattilaisille maaliskuun loppuun 2022 asti.
- Kehittämistyötä voi jatkaa Pohjois-Savon [Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostossa](#).

Iisalmen Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmässä ollut mukana:

Pekka Partanen, kulttuuri- ja vapaa-aikajohtaja, työryhmän pj. pekka.partanen@iisalmi.fi

Juho Ruotsalainen, liikunnanohjaaja, juho.ruotsalainen@iisalmi.fi

Elina Juntunen, liikuntasuunnittelija, elina.juntunen@iisalmi.fi

Marjo Jaakkola, fysioterapeutti Vetrea, marjo.jaakkola@vetrea.fi

Juha Rytönen, kehittäjä, Ylä-Savon sote, juho.rytkonen@ylasavonsote.fi vuoteen 2020 asti

Airi Pietikäinen, järjestöedustaja, airi.pietikainen@gmail.com

Aimo Mursu, Ikäihmisten neuvoston jäsen, aimo.mursu@meili.fi

Marjut Pääkkönen, vapaaehtoistoiminnan ohjaaja,

Ilvola-säätiö, marjut.paakkonen@ilvola-saatio.fi

Iisalmen mentori Säpyskä-Nordberg, Ikäinstituutti, minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

