

## Voimaa vanhuuteen -kooste 2017-2020

### Enontekiö

Asukasluku: 1839, 75 vuotta täyttäneitä: 180 (9,8 %), Lähde: Sotkanet 2019

Enontekiö oli mukana Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa 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.

Kolmen vuoden aikana saatiin paljon aikaan, vaikka koronapandemia vähensi toimintaa vuonna 2020. Onnistumisia olivat etenkin:

- Voima-tasapainoryhmä kuntosalilla ja liikuntasalissa.
- Uuden kuntosalin ryhmät ikäihmisille.
- Ulkoilutapahtumat
- Ikäihmisten liikuntatoiminnan saama näkyvyys paikallislehdessä.

Enontekiössä kehittämistyö onnistui hyvin.

- Järjestöistä mukana ovat olleet aktiivisesti Enontekiön Sydänyhdistys ja SamiSoster. Lisäksi vapaaehtoispuolelta toimivat kouluttajat Pirjo ja Heikki Järvistö ovat olleet tärkeässä roolissa.
- Kunnan puolelta vetovastuu oli aluksi vanhushuollon palvelupäälliköllä ja sittemmin hyvinvointiohjaajalla.
- Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan kuuluvan Muonion toimijoiden kanssa on vaihdeltu ajatuksia puolin ja toisin. Yhdessä suunniteltu tasapainotapahtuma valitettavasti peruuntui. Kolarissa on käyty tutustumassa riksapyörään.
- Kunnan päättäjät ovat olleet kiinnostuneita Voimaa vanhuuteen -työn etenemisestä.
- Ikäinstituutin tuki on koettu melko hyödylliseksi.
- Kunta sai vuonna 2020 AVI:lta pienen avustuksen ikäihmisten liikuntatoimintaan. Avustus oli tarkoitus käyttää vertaisohjaajatoimintaan. Koronan vuoksi sen kehittäminen siirtyi eteenpäin.



Suurin osa kehitetyistä toimintamalleista jää pysyväksi toiminnaksi ja yhteistyö niiden ympärillä jatkuu. Haasteena oli pitkään se, että kunnassa ei ollut liikuntapuolen työntekijää. Hyvinvointiohjaajan saaminen kuntaan on helpottanut toiminnan kehittämistä.

Voimaa vanhuuteen -työn tuloksista kerrotaan yksityiskohtaisemmin seuraavilla sivuilla.

## 1. Ohjattu liikuntatoiminta ja ulkoilu

Kolmen vuoden aikana Enontekiössä käynnistettiin useita uusia liikuntaryhmiä ikäihmisille.

### Voima-tasapainoryhmä

- Harjoittelu aluksi kuntosalilla ja liikuntasalissa, tällä hetkellä vain kuntosalilla
- Ohjaajina aluksi vapaaehtoiset Voitas-kouluttajat, sittemmin hyvinvointiohjaaja
- Osallistujat kutsuttu mukaan henkilökohtaisesti
- Painopiste jalkojen lihaksissa ja tasapainossa. Ohjattu kullekin osallistujalle sopivat liikkeet.

### Liikuntahallin kuntosaliryhmät

- Sydänyhdistyksen kaksi ryhmää
- Eläkeliiton ryhmä
- Pienryhmä aloittelijoille 2 kertaa viikossa, Voitas-kouluttaja ohjaajana

### Liikuntahallin kuntopiiri

- Hyvinvointiohjaaja

### Sydänyhdistyksen ulkoiluryhmä

- Käynnistettiin kesällä 2020 koronan vuoksi
- Keppijumppa kerran viikossa ulkona koulun kentällä
- Ohjaajana vertainen tai hyvinvointiohjaaja

### Hetan terveysaseman ulkoiluryhmät

- Kaksi ulkoiluryhmää, kun korona esti harjoittelun sisällä

### Karesuvannon kuntopiiri koulun salissa

- Kerran viikossa kuuden viikon ajan

Jo ennen Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa käynnistettyjä ryhmiä olivat terveysaseman seniorijumppat sekä Revontuliopiston ryhmät. Lisäksi SamiSosterin Virtapiireissä on vaihtelevasti myös liikuntatuokioita. Koronapandemian vuoksi ryhmien toiminta keskeytyi keväällä 2020. Syksyllä ryhmiä käynnisteltiin pienemmällä osallistujamäärällä ja turvallisuus huomioiden.

## Ulkoilu

- Ulkoiluystävä-koulutus pidettiin keväällä 2021. Ulkoiluystävät ulkoilevat yksin, pareittain tai ryhmänä Luppokodin ja Ounasmajojen asukkaiden kanssa kerran viikossa. Mukana noin 6-10 asukasta pyörätuolilla, potkukelkalla tai omin jaloin kävellen.
- Vie vanhus ulos -kampanjaan on osallistuttu vuosittain. VertaisVeturit ovat tarjonneet ulkoiluapua hoivan piirissä oleville ikäihmisille ja ulkoilutapahtumia on järjestetty. Vuonna 2020 vanhusneuvosto haastoi kunnan luottamushenkilöt, viranhaltijat sekä eri yhdistysten ja seurakunnan edustajat mukaan kampanjaan ja ulkoilemaan ikäihmisten kanssa. Koronatilanteen vuoksi laadittiin ohjeistus turvalliseen ulkoiluun.
- Sydänyhdistys järjesti vuonna 2020 viisi erilaista ulkoilutapahtumaa: Retki Lainion lumilinnaan helmikuussa (yhdessä Käsivarren Seniorien kanssa), Virkistysretki Palojoensuun Järämään elokuussa, Naamaritanssit ja Pukeudu punaiseen-lähiretki syyskuussa sekä YK:n päivän rauhanmarssi lokakuussa. Osallistujia oli yleensä noin 20-30, joista lähes kaikki ikäihmisiä.

### Onnistumisia:

- ✓ Voima-tasapainoryhmä
- ✓ Uusi kuntosali on otettu ikäihmisten käyttöön
- ✓ Ulkoilutapahtumia järjestetään säännöllisesti ja ulkoiluystävätoiminta on saatu käyntiin.

### Kehittämiskohteita:

- ✓ Ryhmätoimintaa myös sivukylille, esim. vertaisohjaajien vetämää pirttijumppaa tai ulkoilua.
- ✓ Etäjumppaa kannattaa kokeilla.
- ✓ Ulkoiluystävätoiminnan tueksi tarvitaan kunnan koordinoitua.

## 2. Liikuntaneuvonta ja liikuntatiedon jakaminen

Liikuntaneuvontaa on mahdollisuus saada Hetan terveysasemalla osana fysioterapiaa. Neuvontaan kuuluu toimintakyvyn ja tasapainon testaus ja kotiohjeiden antaminen. Jatkokäynneillä seurataan ohjeiden toteutumista ja niiden vaikutusta toimintakykyyn.

Ikäihmisten liikuntatoiminnasta tiedotetaan kunnan verkkosivuilla, sähköpostitse ja järjestöjen kautta. Tärkeä tiedotuskanava on Enontekiön Sanomat. Lehdessä on julkaistu Kunnon eväät -liikuntakortteja sekä useita artikkeleita Voimaa vanhuuteen -toimintaan liittyen.

Vuonna 2018 Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä järjesti onnistuneet hyvinvointipäivät Peltovuo-  
massa ja Palojoensuussa. Tapahtumissa oli luentoja, liikkumiskyvyn testausta, ohjausta liikuntaan sekä ulkopelejä. Tilaisuudet tavoittivat hyvin kylillä asuvia ikäihmisiä.

Korona-aika on tuonut uusia tiedottamisen tapoja. Ikäihmisille on mm. jaettu kotiin jumppaohjeita.

## 3. Koulutus ja verkostotyö

Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomia koulutuksia on hyödynnetty seuraavasti

- |  |       |
|--|-------|
| • Voitas-kouluttajakoulutus                      | 5 hlö |
| • Liikuntaneuvontaa ikäihmisille                 | 3 hlö |
| • Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus             | 2 hlö |
| • Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus | 1 hlö |
| • Senioritanssin starttikurssi                   | 5 hlö |

Lisäksi yhteistyöryhmän edustajat ovat osallistuneet aktiivisesti valtakunnallisiin seminaareihin sekä Lapin Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston tapaamisiin.

Paikallisia koulutuksia järjestettiin seuraavasti

- |                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| • VertaisVeturi-koulutus v. 2018     | 9 hlö |
| • Ulkoiluystäväksi iäkkäälle v. 2021 | 8 hlö |

## 4. Ikäihmisten osallisuus

Enontekiössä järjestettiin ikäihmisten liikuntaraati vuonna 2018. Liikuntaraadin ideana on ottaa ikäihmiset mukaan liikuntatoimintaa suunnittelemaan ja kehittämään. Raadeissa he saavat ideoida ja tehdä ehdotuksia siitä, mitä liikuntatoimintaa omaan kuntaan vielä tarvitaan.

Raadissa ehdotettiin mm. seuraavia, sittemmin ainakin osittain toteutuneita asioita:

- Tuttu tutulle -periaate käyttöön: Vähemmän aktiivisia on kutsuttu mukaan henkilökohtaisesti.
- Voitas-kouluttajat ovat jalkautuneet ryhmiin antamaan liikuntavinkkejä.
- Senioreiden huomioiminen kuntosalin remontissa ja laitehankinnoista

Kaikki ehdotetut asiat eivät toteutuneet. Esimerkiksi vertaisohjaajien saaminen sivukylille tai lähiliikuntapaikan ohjaustoiminta eivät vielä ole saaneet tuulta alleen.



**Onnistumisia:**

- ✓ Ikäihmisten liikunta saa näkyvyyttä paikallislehdessä.
- ✓ Vertaisohjaajia ja ulkoiluystäviä on koulutettu.
- ✓ Hyvinvointitapahtumat kylillä.

**Kehittämisehdotuksia:**

- ✓ Ikäihmisten liikuntakalenteri olisi yksinkertainen väline liikuntatoiminnasta tiedottamiseen. Kalenterista löytyisi kaikki ryhmät järjestäjätahosta riippumatta.
- ✓ Paikallisia koulutuksia kannattaa järjestää säännöllisin väliajoin, jotta vapaaehtoistoiminta saadaan kunnolla käyntiin.
- ✓ Kannattaa palata liikuntaraadin tekemiin ehdotuksiin ja miettiä, voiko joitakin ehdotuksia vielä toteuttaa. Uuden liikuntaraadin järjestämistä kannattaa myös harkita.

**Yhteyshenkilöt:**

Virpi Töyrylä, hyvinvointiohjaaja, [virpi.toyryla@enontekio.fi](mailto:virpi.toyryla@enontekio.fi)

Miia Ahlholm, vanhustenhuollon palvelupäällikkö, [miia.ahlholm@enontekio.fi](mailto:miia.ahlholm@enontekio.fi)

Heli Starck, Enontekiön mentori, Ikäinstituutti, [heli.starck@ikainstituutti.fi](mailto:heli.starck@ikainstituutti.fi)