

Voimaa vanhuuteen -kooste 2017-2020

Kempele

Asukasluku: 18 355, 75 vuotta täyttäneitä: 1 157 (6,3 %), Lähde: Sotkanet 2019

Kempele 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:

- Kahdesti viikossa harjoittelevat Voima-tasapainoryhmät
- Ulkoliikuntaryhmät
- Liikuntaneuvonnan palveluketjun selkeyttäminen

Kempeleessä kehittämistyö on onnistunut erinomaisesti.

- Työryhmässä on ollut edustajia monipuolisesti kunnan eri sektoreilta. Lisäksi mukana ovat olleet seurakunta, omaishoitajayhdistys, sydänyhdistys, muistiyhdistys sekä kaikki kolme eläkeläisjärjestöä.
- Voimaa vanhuuteen -toiminnan etenemistä edesauttoi se, että kuntaan palkattiin uusi liikunnanohjaaja ikäihmisten liikuntaan. Tehtävän vakinaistamista on haettu vuoden 2021 talousarviossa.
- Ikäihmisiä on kuultu liikuntaraadissa vuonna 2018. Silloin esitetystä kehittämis ehdotuksista on toteutettu mm. vertaisohjaajakoulutus, kuntosalin starttikurssi sekä viestinnän tehostaminen.
- Kunnan päättäjät ovat olleet kiinnostuneita Voimaa vanhuuteen -työn etenemisestä ja ovat mm. ottaneet Vie vanhus ulos -kampanjan haasteen vastaan ulkoilemalla ikäihmisten kanssa.
- Ikäihmisten liikunta on kirjattu kunnan liikuntasuunnitelmaan.



Kaikki uudet toimintamallit ovat vakiintuneet ja myös poikkisektorinen yhteistyö aiheen parissa jatkuu. Haasteena on viestinnän ja markkinoinnin kehittäminen niin, että tavoitetaan mahdollisimman moni ikäihminen.

Voimaa vanhuuteen -työn tuloksista kerrotaan yksityiskohtaisemmin seuraavilla sivuilla.

1. Ohjattu liikuntatoiminta

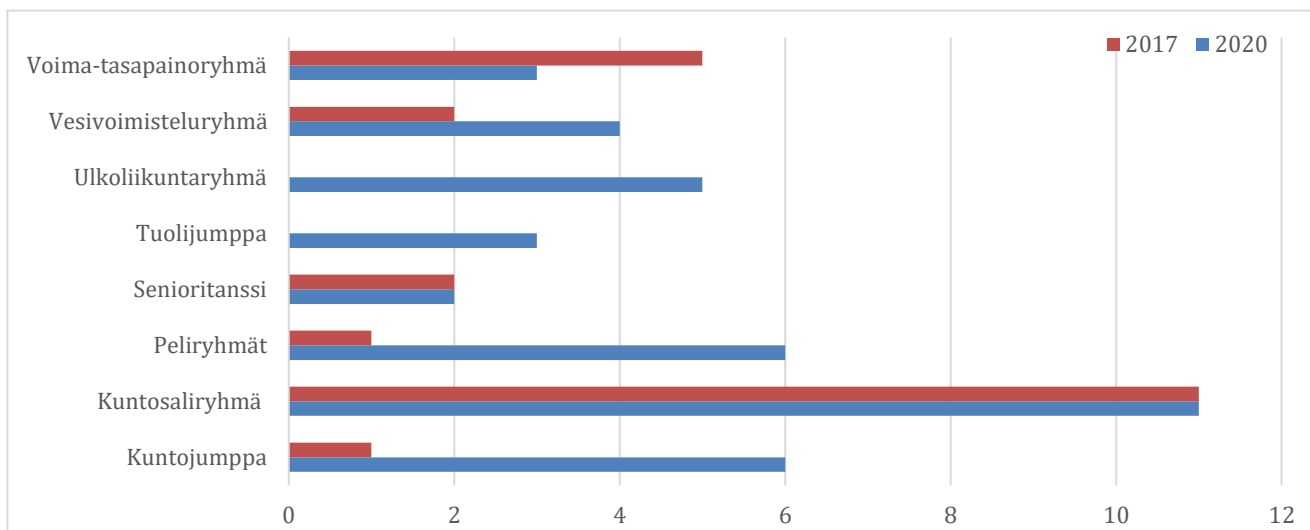
Vuonna 2020 kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä oli 40 ja osallistujia 587 (taulukko1). Osallistujista naisia oli 402 ja miehiä 185. Noin kolmannessa osallistujista oli 80 vuotta täyttäneitä.

Liikuntatoimi järjestää eniten ryhmiä, mutta myös järjestöillä on paljon erilaista liikuntatoimintaa.

Koronatilanne vaikutti merkittävästi liikuntatoimintaan vuonna 2020. Moni ryhmä toimi vain alkuvuodesta ja kaikkea suunniteltua toimintaa ei voitu käynnistää. Koronasta huolimatta ryhmien määrä lisääntyi vuoden 2017 alkutilanteeseen verrattuna (22). Etenkin tuolijumppaa ja ulkoliikuntaryhmiä on tullut lisää. (Kuvio 1).

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettujen liikuntaryhmien sektoreittain vuonna 2020.

Sektori	Ryhmiä	Osallistujia
Sosiaali- ja terveystoimi	6	20
Liikuntatoimi	16	309
Järjestöt	13	193
Sivistystoimi	5	65
Yhteensä	40	587



Kuvio 1. Kohderyhmän iäkkäiden liikuntaryhmien harjoitusmuodot 2017 ja 2020.

Uutta toimintaa ja onnistuneita kokeiluja:

- ✓ Kahdesti viikossa kokoontuvat voima-tasapainoryhmät, joissa myös liikkumiskyvyn testaus. Järjestetty terveyskeskuksen fysioterapian ja erityisliikuntakoordinaattorin yhteistyöllä. Koronan vuoksi muuttuivat terveyskeskuksen pienryhmiksi.
- ✓ Liikuntapalveluiden järjestämät Kuntosalin starttikurssi sekä VoiTas akatemia
- ✓ Asukastuvan ja palvelutalon tuolijumppat

Kehittämiskohteita:

- ✓ Asiakaspalautteen kerääminen on melko vähäistä. Sitä olisi hyvä kerätä säännöllisesti kaikissa ryhmissä.

2. Ulkoilu

Ulkoilutoiminta on saanut vauhtia Voimaa vanhuuteen -hankkeen myötä. Alkutilanteessa vuonna 2017 ei ollut yhtään ulkoliikuntaryhmää, vuonna 2020 niitä oli viisi.

Myös uudet liikuntapaikat on otettu haltuun. Köykkyrin kuntosapuissa on järjestetty ryhmiä myös ikäihmisille. Ilonpilke-puistoon rakennettiin Kävely kevyemmäksi -kuntopolku liikuntapalveluiden, teknisten palveluiden ja Ikäinstituutin yhteistyöllä. Puistossa jumpataan viikoittain. Jumpkaa on viety myös uudenlaisiin ympäristöihin. Museon pihajumppa on osoittautunut erittäin suosituksi.



Vie vanhus ulos -kampanjaan on osallistuttu vuosittain. Myös kuntapäättäjät ovat olleet aktiivisesti mukana. Vuonna 2018 järjestettiin ikäihmisten ja päättäjien yhteisiä kimppekävelyitä. Vuoden 2019 kampanjassa järjestettiin luontoretki Vihiluotoon. Vuonna 2020 korona esti suurempien ulkoilutapahtumien järjestämisen.



Iäkkäiden yksilöllistä ulkoiluystävällisyyttä ei ole tässä hankkeessa lisätty. Toimintaa on jo entuudestaan koordinoitu seurakunta.

Uutta toimintaa ja muita onnistumisia:

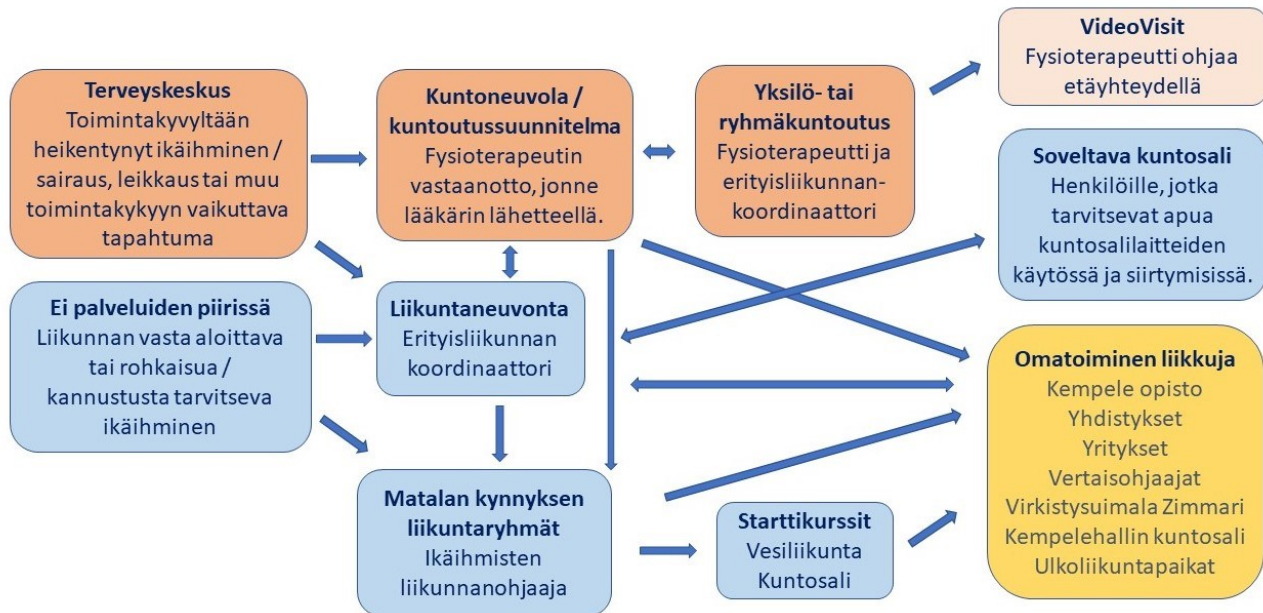
- ✓ Puisto- ja pihajumppat
- ✓ Sauvakävelyryhmä
- ✓ Rantalakeuden eläkkeensaajien kävelyryhmä
- ✓ Erilaisiin liikuntapaikkoihin tutustuminen

Kehittämiskohteita:

- ✓ Kannattaa pitää mielessä myös toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset ja heidän ulkoilumahdollisuutensa.

3. Liikuntaneuvonta ja liikuntatiedon jakaminen

Liikuntaneuvontaa on Kempeleessä ollut jo entuudestaan. Voimaa vanhuuteen -hankkeen aikana sosi- aali- ja terveystoimen sekä liikuntapalveluiden yhteistyötä on kuitenkin tiivistetty. Liikuntaneuvonnan palveluketjua on kehitetty ja se on myös kuvattu. Kaikille osapuolille on nyt selkeämpää, miten neuvon- taan ohjaututaan ja minkälaisiin liikuntatoimintoihin neuvonnasta ohjataan. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Liikuntaneuvonnan työnjako Kempeleessä.

Liikuntaneuvonnan lisäksi myös liikuntatiedon jakamiseen on panostettu. Ikäihmisten liikunnanohjaaja ja liikuntapalveluiden päällikkö ovat käyneet järjestöjen kokoontumisissa kertomassa liikuntatoiminnasta sekä pitämässä jumppatuokioita. Myös viestintään ja markkinointiin on satsattu. Liikuntatoiminnasta on kerrottu kuntatiedotteessa, verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Selkokieliä mainoksia on viety sinne, missä ikäihmiset liikkuvat. Musiikin avulla on houkuteltu ohikulkijatkin mukaan liikkumaan. Aikaisempina vuosina on järjestetty myös erilaisia liikunta-, ulkoilu- ja messutapahtumia, mutta vuonna 2020 niitä ei voitu koronan takia järjestää.

4. Koulutus ja verkostotyö

Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomia koulutuksia seuraavasti

- Voitas-kouluttajakoulutus 6 hlö
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille 1 hlö
- Liikunta ja ravitsemus 2 hlö
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus 3 hlö
- Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen 1 hlö
- Virtaa ja voimaa vedestä 1 hlö
- Hyviä käytäntöjä ikäihmisten liikuntaan 1 hlö
- Senioritanssin ohjaus 1 hlö
- Iloa istumatansseista – tukea tuolista 1 hlö
- Helppoja senioritansseja 1 hlö

Lisäksi yhteistyöryhmän edustajat ovat osallistuneet aktiivisesti valtakunnallisiin seminaareihin ja Pohjois-Pohjanmaan Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston tapaamisiin.

Paikallisia koulutuksia järjestettiin seuraavasti

- Senioritanssi v. 2018 16 hlö
- VertaisVeturi v. 2019 11 hlö

Onnistumisia:

- ✓ Liikuntaneuvonnassa on selkeä työnjako.
- ✓ Vertaisohjaajia on koulutettu liikuntaryhmiin. Ikäihmisten liikunnanohjaa vierailee ryhmissä antaen vinkkejä ja kannustusta.

Kehittämiskohteita

- ✓ Paikallisia vertais- ja vapaaehtoisuuksia kannattaa järjestää sopivin väliajoin, jotta saadaan uusia vapaaehtoisia mukaan.
- ✓ Kannattaa hyödyntää Ikäinstituutin järjestämiä kouluttajien täydennyskoulutuksia.

Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä:

Minna Lammasaari, Kempele Akatemia/liikuntapalvelut minna.lammasaari@kempele.fi

Katja Vähäkuopus, Kempele Akatemia/liikuntapalvelut

Juha Vuoti, Kempele Akatemia/liikuntapalvelut

Eero Kauppi, Kempele Akatemia

Riitta Linna, Kempele Akatemia/opisto

Reijo Kinnunen, Kempele Akatemia/kirjasto ja kulttuuri

Raija Inkala, Kempeleen kunta/ikäntyvien palvelut

Minna Tikkanen, Kempeleen kunta/kotikuntoutus

Päivi Lapinoja, Kempeleen kunta/ikäntyvien palvelut

Susanne Koponen, Kempeleen kunta/johtava hoitaja

Riitta Polvi-Karjalainen, Eläkeliitto Kempeleen yhdistys

Paavo Juvani, Eläkeliitto Kempeleen yhdistys

Reino Laitinen, Eläkeliitto Kempeleen yhdistys ja Kempele-Seura

Kerttu Mömmö, Rantalakeuden eläkkeensaajat

Valto Salonperä, Rantalakeuden eläkkeensaajat

Pauli Hepo-oja, Kempeleen eläkeläiset

Veikko Keränen, Kempeleen eläkeläiset

Minna Hernberg, Oulun seudun omaishoitajat ry

Ulla Mattila, Kempeleen-Oulunsalon sydänyhdistys

Minna Kangas, Oulun Seudun muistiyhdistys

Leena Hintsala, Kempeleen seurakunta

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