

Kooste Voimaa vanhuuteen- työstä 2017-2020

Pori

Asukasluku: 83934, 75- vuotta täyttäneitä 9696 (11,6 %), Lähde: Sotkanet 2019

Pori 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. Voimaa vanhuuteen toiminta on mainittu kaupungin strategisissa asiakirjoissa: vanhusneuvoston toimintakertomus 2017, Hyvinvointiraportti 2018, 2019 ja Satakuntalaisten hyvinvointikertomus 2019. Tässä koosteessa kerrotaan kolmivuotisen kehittämistyön tuloksista.

Onnistumisia

- Parvekejumpat
- Karhuhallin kuntokävelyt
- Lehtijutut
- Liikuntalaukut ja ämpärit
- Innostetaan ikiliikkujaksi hankkeen käynnistyminen VV- hankkeen innoittamana
- Yhteistyön kehittyminen etenkin perustuvan, mutta myös järjestöjen ja oppilaitosten kanssa
- Liikuntaneuvonnan järjestäminen useissa pisteissä



Oman toiminnan arviointi

- Kehittämistyö on onnistunut melko hyvin (3), asteikko 1-5.
- Yhteistyöryhmän toiminta on onnistunut melko hyvin (3), asteikko 1-5.
- Voimaa vanhuuteen -koulutuksia, verkkosivuja sekä materiaalia on voitu hyödyntää kehittämissä
- Liikuntapalvelujen tarjonta on monipuolistunut ja uusia ikäihmisiä on tavoitettu

Kehittämisideoita jatkoon

- Kohderyhmän tavoittamiseen tarvitaan edelleen eri sektoreiden yhteistyötä.
- Voimaa vanhuuteen, Satakunnan alueellisessa oppimisverkostossa on jatkossakin mahdollisuus saada ideoita ja vertaistukea paikalliseen kehittämistyöhön.
- Kunnan liikuntatoimella on mahdollisuus hyödyntää Ikäinstituutin koordinoiman Kultaa kouluttajille -hankkeen (2019-2021) maksuttomia koulutuksia.

1. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä oli vuonna 2020 yhteensä 25 ja osallistujia 322. Koronan vaikutuksesta ryhmiä on vähentynyt kaikilta toimijoilta vuonna 2020, joten vertailua alkukartoituksen tilanteeseen 2017 ei kannata tehdä, koska tilastot eivät ole vertailukelpoisia.

Porissa on järjestetty iäkkäille monipuolisesti erilaisia ohjattuja liikuntamahdollisuuksia mm. kuntosalitoimintaa, eri tasoryhmille sopivia tasapainokouluja, kuntohumppaa, senioritanssia, kiertoarjoittelua, sauvakävelyryhmiä, sisäratakävelyryhmiä jne.

Uutta liikuntatoimintaa ja onnistuneita kokeiluja

- Parveke- ja pihajumppat kesällä iäkkäiden omassa pihapiirissä
- Kuntosalikavereiden, vertaisohjaajien ja ulkoiluystävien säännöllinen kouluttaminen
- Jumppavideot netissä
- Kuntokahvitapahtumat
- Etäjumppaa kotihoidossa, Sataedu kumppanina
- Kiertävä liikuntavälineauto sivukylillä
- Karhuhallin kuntokävelyt
- Iäkkäiden testauspäivä



Kehittämiskohde

- Voimaa vanhuuteen -mallin mukaiset tehoharjoittelujaksot kuntosalilla.
- Kuntosaliryhmien laatua voidaan parantaa lisäämällä testaamista. Tulokset helpottavat henkilökohtaisen nousujohteisen harjoitusohjelman laadinnassa ja antavat tietoa harjoittelun vaikutuksista sekä ryhmäläisille, että ohjaajalle.

2. Ulkoilu

Ulkoiluolosuhteet

Porissa on luonnonkaunis ympäristö, joka houkuttaa ulkoilemaan sekä kesällä- että talvella. Luontoreittejä, puistoja sekä ulkoliikuntapaikkoja on runsaasti eri puolilla Poria. Mestareiden kuntoportaat löytyvät myös.

Ulkoiluystävätoiminta

Vapaaehtoisia ulkoiluystäviä on koulutettu yhteensä 10 henkilöä. Ulkoiluystävät ulkoilevat ulkoilukaveria tarvitsevien kanssa yleensä kerran viikossa.

Ulkoiluryhmät

Porilaisissa järjestöissä järjestetään yhteisiä ulkoilulenkkejä kävelyn merkeissä. Vapaaehtoiskeskus Liisan ja SPR:n vapaaehtoiset luotsaavat ulkoiluryhmätoimintaa useamassa palvelutalossa kerran viikossa ennalta sovittuina aikoina.

Edellisestä toiminnasta innostuneena kotihoito on pyytänyt ulkoiluapua kerrostaloalueelle, jossa asuu paljon iäkkäitä ja kotihoidon asiakkaita vailla ulkoilutoimintaa. Tämä toiminta on jäänyt myös kerran viikossa tapahtuvaksi pysyväksi toiminnaksi.

Parveke- ja pihajumppat korona-aikana järjestettiin iäkkäiden pihapiirissä lähiliikuntana.

Ulkoilutapahtumat

Vie vanhus ulos- kampanjaan on osallistuttu laajasti ja hoivan puoli on ollut myös aktiivisesti tapahtumassa osallisena. Erilaisia toiminnallisia ulkoilupäiviä ja on järjestetty useita.



3. Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvontaa annetaan terveyskeskuksissa, liikuntahallilla, asukastuvilla, apteekkeissa ja kirjastoilla sekä erilaisissa tapahtumissa. Liikuntaneuvontaan löydetään esitteiden ja ilmoitusten perusteella. Neuvontaa toteuttaa kerta-luonteisesti fysioterapeutti tai liikunnanohjaaja. Neuvonnasta on mahdollista saada liikkumissuunnitelma sekä vinkkejä ja neuvoja aktiivisuuden lisäämiseen.

- Porissa on kolme Liikkujan apteekkia, joiden kanssa tehdään paljon yhteistyötä liikunta- ja terveysneuvonnassa. He jakavat myös esitteitä, paikalla on tasapainokokeilumahdollisuus sekä puristusvoimamittaus. Heidän tiloissaan järjestetään säännöllisesti rasva/sokeri -näyttely.
- Terveysasemalla neuvontaa annetaan fysioterapia-käynnin ohessa, vaikka asiakas olisi tullut muun väntä vastaanotolle.
- Pääterveysaseman pääsisäänkäynnin lähellä järjestetään 3x keväällä ja 3 x syksyllä kaikille avoin liikuntaneuvonta -vastaanotto. Kaksi ohjaajaa on paikalla 2-3 tuntia kestävässä tapahtumissa. Neuvonnassa kerrotaan liikuntapaikoista ja erilaisista ryhmistä sekä ohjataan yksilöllinen liikuntasuunnitelma.
- Liikuntaneuvonta -korttia jaetaan perusturvan muistihoitajille ja geriatrian poliklinikalle, Viikkarin Valkamaan, Liisaan, palvelutaloihin, asukastupiin, yhteisökeskukseen, apteekkeihin ja terveyskeskuksiin. Kortissa kerrotaan liikuntaneuvontapisteistä ja tahoista, joista ikääntyneet voivat saada neuvontaa arkiliikunnan lisäämiseen tai tietoa liikuntatoiminnoista.



4. Koulutukset

Porissa on hyödynnetty ohjelman maksuttomia koulutuksia 2017-2020

- | | |
|---|------|
| • VoiTas- kouluttajakoulutus (2018, 2020) | 3hlö |
| • Ulkoiluystäväksi iäkkäälle- kouluttajakoulutus (2020) | 1hlö |
| • Liikuntaneuvontaa ikäihmisille (2020) | 3hlö |
| • Satakunnan oppimisverkosto, Nakkila (2019) | 2hlö |
| • Satakunnan oppimisverkosto, Huittinen (2019) | 2hlö |
| • Satakunnan oppimisverkosto, etätapaaminen (2020) | 1hlö |
| • Satakunnan oppimisverkosto, etätapaaminen (2020) | 3hlö |
| • Starttiseminaari (2017) | 2hlö |
| • Verkostopäivät (2019) | 1hlö |
| • VV- foorumi (2020) | 1hlö |

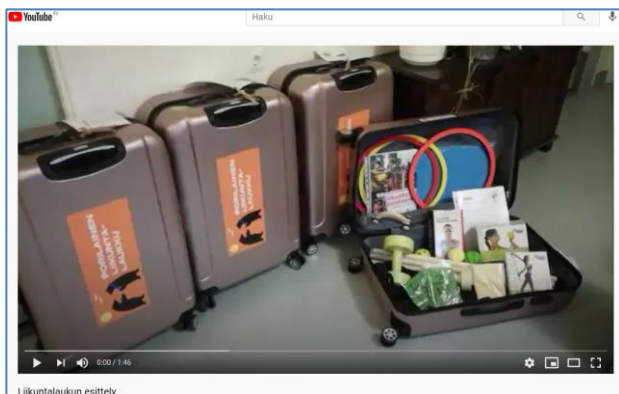
Ikäinstituutin VoiTas- kouluttajakoulutuksen ja Ulkoilustäväksi iäk-
källe- kouluttajakoulutuksessa käyneet ovat kouluttaneet Porissa 16
vertaisohjaajaa 10 ulkoilustävää ja 84 kunnon hoitajaa. Kouluttami-
set jatkuvat jälleen tilanteen salliessa.



5. Voimaa vanhuuteen viestintä

Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä on järjestänyt erilai-
sia tapahtumia, joissa iäkkäiden liikunta ja Voimaa van-
huuteen -työ on ollut hyvin esillä. Tapahtumissa on tavoit-
tettu sellaisiakin ikäihmisiä, jotka eivät ole aiemmin olleet
toiminnoissa mukana.

- Voimaa vanhuuteen työ oli esillä mm asuntomes-
suilla, joka järjestettiin oppilaitosyhteistyönä Sa-
taedun kanssa.
- Voimaa vanhuuteen yhdessä Ikiliikkujahankkeen
kanssa on ollut useissa lehtikirjoituksissa mukana
etenkin vuonna 2020.
- Porin kaupungin liikuntapalvelut- tilin kautta voi
seurata hyvin meneillä olevaa toimintaa. Sivulla
on myös kuvattuja videoita toiminnasta.
- Keväällä koronarajoitusten tullessa voimaan ja lii-
kuntapaikkojen sulkeuduttua keksittiin uusi tapa,
parvekejummat, joilla tavoitettiin turvallisesti iäk-
kääitä ja kannustettiin heitä terveysliikunnan pariin.



<https://www.youtube.com/watch?v=6SHnYt4jX38>

Porilaine 15.10.2020

Porin Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Petteri Lahti, Porin kaupunki, sivistystoimiala, liikunta- ja nuorisoyksikkö

Elina Kivelä-Peltorinne, Porin kaupunki, perusturva, vapaaehtoiskeskus Liisa

Johanna Kuusisto, Porin kaupunki, liikuntapalvelut

Hannele Wallin, Porin kaupunki, liikuntapalvelut

Jenni Taimi, Porin kaupunki, liikuntapalvelut

Hanna Kemikangas, Porin kaupunki, perusturva

Tarja Hagbacka, Porin kaupunki, perusturva, vanhuspalvelut

Eija Riihimäki, Porin kaupunki, tekninen toimiala

Eeva-Liisa Moisio, Länsirannikon gerontologinen ravitsemusyhdystys

Marja Takala, Muistiluotsi

Tanja Tukkikoski, Satakunnan Omaishoitajat ry

Päivi Erko, Satakunnan Yhteisökeskus

Mari Törne, SAMK

Heidi Laitomaa, Sataedu

Heli Sulkava, Sataedu

Pilvi Koskela, Winnova

Anna-Mari Järvelä, Winnova



Porin mentori

Ritva-Liisa Salonen, Ikäinstituutti

ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi

