

Voimaa vanhuuteen -työ käyntiin 2021 Muhos

Asukasluku: 8 903, 75 vuotta täyttäneitä 681 (7,6 %) Lähde: Sotkanet 2020

Muhos oli mukana hallituksen kärkihankkeessa Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi 2017-2018. Silloin kunnassa mm. pidettiin ikäihmisten liikuntaraati, koottiin ikäihmisten liikuntakalenteri, järjestettiin tehoharjoittelujakso kuntosalilla sekä koulutettiin ulkoiluystäviä.

Tänä vuonna iäkkäiden liikuntatoiminnan kehittäminen sai jatkoa, kun Muhos valittiin mukaan kolmivuotiseen Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan. Ohjelmatyö kohdennetaan kotona asuville iäkkäille (75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä. Kunnat saavat Ikäinstituutilta maksutonta mentorointitukea ottaakseen käyttöön liikuntaneuvonnan, voima- ja tasapainoharjoittelun ja ulkoilun hyviä toimintatapoja. (Kuva1)

Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023



Kunnassa tapahtuu/Kunnan toiminta

- Poikkisektorinen työryhmä kokoon
- Alkukartoitus ja kehittämissuunnitelma
- Ikäihmisten liikuntaraati
- Viestintä
- Kouluttajakoulutukset
- Paikalliset koulutukset, tapahtumat
- Verkostotapaamiset
- Liikuntaneuvonta
- Voima- ja tasapainoharjoittelu
- Ulkoilu
- Kehittämistyön jatkuminen

Käynnistyminen ➤ Kohderyhmän tavoittaminen ➤ Osaamisen vahvistuminen ➤ Laadukas liikuntatoiminta ➤ Pysyvä toiminta

Ikäinstituutin mentorointi

- Alkutapaaminen
- Voimaa vanhuuteen -foorumi 19.-20.5.
- Uudet kunnat koolle -verkkotapaaminen, kesäkuu
- Tukea
 - alkukartoitukseen
 - kehittämissuunnitelmaan
 - liikuntaraatiin
 - päättäväviestintään
- Koulutuksia
- Materiaalia
- Verkostoitumistilaisuuksia
- Maakunnalliset oppimisverkostot

Kuva 1. Voimaa vanhuuteen -toiminnan eteneminen

Kehittämistyön aluksi kunnan poikkisektorinen yhteistyöryhmä kartoitti iäkkäiden terveystilannetta ja toteutti kyselyn, jolla selvitettiin ikäihmisten toiveita liikuntaan liittymiseen. Seuraavassa yhteenvedo alkukartoituksesta ja kyselystä sekä alustavia suunnitelmia.

1. Yleistä

- Ikäihmisten liikunta on kirjattu kunnan vanhuspoliittiseen ohjelmaan 2020-2024, kuntastrategiaan sekä hyte-alueen valmisteluun liittyviin suunnitelmiin.
- Vuonna 2021 perustetun liikunnanohjaajan toimen myötä myös ikäihmisten liikuntaa voidaan kehittää.
- Kunnasta löytyy uimahalli ja esteetön kävelyreitti, mutta ei seniorikuntosalia, lähiliikuntapaikkaa tai kuntoportaita
- Senioriliikuntakortilla pääsee uimaan ja kunnan kuntosalille, hinta on 35 euroa/vuosi uimaan ja saman verran kuntosalille.
- Voimaa vanhuuteen -toimintaa tehdään poikkisektorisella yhteistyöllä. Muhoksella aiesopimuksen tehneitä järjestöjä ovat Eläkeliiton Muhoksen osasto ja SPR:n Muhoksen osasto. Ikäihmisten liikuntatoiminnassa on mukana runsaasti eri järjestöjä ja muita toimijoita. Ne on kuvattu taulukossa 1.
- Kunta tukee järjestöjä toiminta-avustuksilla, maksuttomilla tiloilla, lainaamalla välineitä sekä auttamalla asiakkaiden hankinnassa ja viestinnässä.

Taulukko 1. Ikäihmisten liikuntatoiminnassa mukana olevat järjestöt ja muut toimijat

Järjestö	Liikuntaryhmät	Ulkoilu	Tiedottaminen	Tapahtumat	Koulutus
Eläkkeensaajat	x	x	x	x	x
Eläkeliito	x	x	x	x	x
Eläkeläiset	x	x	x	x	x
Sydänyhdistys	x	x			
Muistiyhdistys		x	x	x	x
Hengitysyhdistys	x				
Reumayhdistys	x				
Liikuntaseura	x	x		x	
Omaishoitajayhdistys	x	x	x	x	x
Kylä- ja asukasyhdistys	x	x	x	x	
SPR		x	x	x	x
Lions / Rotaryt			x	x	
Seurakunta		x	x	x	x
Vanhusneuvosto			x	x	
Oulujoki-Opisto	x		x	x	x

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Voimaa vanhuuteen kohderyhmälle suunnattuja liikuntaryhmiä oli käynnissä tai aloitettiin kartoituksen ajanjaksolla (kesäkuu-syyskuu 2021) taulukon 2 mukaisesti. Terveyskeskuksen fysioterapialla oli kolme lähiryhmää ja Oulujoki-Opistolla noin 20 ryhmää.

Lähiryhmien lisäksi kunnassa on toteutettu etäjumppaa kahdella erilaisella mallilla. PopSoten osahankkeessa osallistujat ovat olleet yli 70-vuotiaita henkilöitä, jotka eivät ole säännöllisten palvelujen piirissä. Kunnan sote-puoli on puolestaan järjestänyt etäfysioterapiaa, johon osallistujat ohjautuvat kotihoidon kautta. Ennen etäjumpan käynnistymistä fysioterapeutti tekee kotikäynnin, jolla arvioidaan osallistujan liikkumiskykyä.

Kaikkiaan ryhmiin osallistui 354 henkilöä, joista miehiä oli noin kolmannes. Järjestöjen liikuntaryhmistä ei saatu tietoa tässä kartoituksessa. Koronatilanteen vuoksi moni ryhmä on ollut tauolla.

Taulukko 2. Kohderyhmälle suunnatut liikuntaryhmät alkukartoituksessa 2021

Järjestäjä	Harjoitusmuoto	Naisia	Miehiä
Terveyskeskuksen fysioterapia	Selkäryhmä	4	0
Terveyskeskuksen fysioterapia	Voima-tasapainoryhmä	1	4
Terveyskeskuksen fysioterapia	Allasryhmä	12	3
Terveyskeskuksen fysioterapia	Etäfysioterapia	1	1
Oulujoki-Opisto	Yhteensä 20 ryhmää mm. Senioritanssi Istumatanssi Seniorikuntosaliryhmä (4 ryhmää) Kuntojumppa + 63 v	220	80
PopSoten osahanke	Etäjumppa	5	5
Vapaamuotoinen porukka	Ukkojumppa		18
	yhteensä	243	111

3. Ulkoilu

Ulkoiluystävöimintää koordinoi päivätoiminnan vastaava sairaanhoitaja, jolle asiakaspyynnöt toimitetaan. Yhteistyötä tehdään paikallisen SPR:n kanssa.

Vie vanhus ulos -kampanjaan on osallistuttu aktiivisesti ennen korona-aikaa. Tuolloin on haastettu aktiivisesti eri tahoja mukaan ja tehtyä yhteistyötä seurakunnan ja lukion kanssa. Tänä vuonna kampanjaan osallistui Muhokselta Esperin Hoivakoti keräten 17 ulkoilukertaa.

4. Liikuntaneuvonta

Ikäihmisille suunnattua liikuntaneuvontaa ei kunnassa vielä ole. Tarkoituksena on käynnistää ryhmämuotoinen neuvonta alkuvuodesta 2022. Liikunnanohjaaja osallistui syksyllä Ikäinstitiutin järjestämään Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -koulutukseen.

5. Kysely ikäihmisille ja liikuntaraati

Voimaa vanhuuteen -kehittämistyön käynnistyessä yhteistyöryhmä teki ikäihmisille kyselyn, jolla selvitettiin ikäihmisten toiveita liikkumisympäristön, ohjatun liikunnan sekä tiedottamisen suhteen. Lisäksi kysyttiin, mikä kannustaisi aktiivisempaan arkeen.

Kyselyyn vastasi yhteensä 26 kuntalaista. Vastausten pohjalta muodostettiin neljä asiakaspersoonaa liikkumiskyvyn, liikkumisaktiivisuuden ja asuinpaikan mukaan. Kullakin persoonalla oli erilaisia toiveita liikuntatoiminnan suhteen. Liikuntaneuvonnan osalta tehtiin kaksi asiakaspersoonaa hyvän tai alentuneen toimintakyvyn mukaan.

Marraskuussa pidettiin myös Ikäihmisten liikuntaraati -keskustelutilaisuus, jossa kerättiin osallistujien toiveita ja ideoita liikuntatoiminnasta. Yhteistyöryhmä suunnittelee toimintaa kyselyn ja liikuntaraadin tulosten perusteella.

6. Voimaa vanhuuteen -suunnitelmia

- Käynnistetään ikäihmisten ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta alkuvuodesta 2022.
- Käynnistetään ikäihmisten yksilöliikuntaneuvonta vuoden 2022 aikana.
- Kootaan eri toimijoiden järjestämät ikäihmisten liikuntaryhmät liikuntakalenteriin.

Kehittämisehdotuksia mentorilta

- Ukkojumppaa lukuun ottamatta nykyiset ryhmät tavoittavat melko vähän miehiä. Lisätään toimintaa, joka saa miehet paremmin mukaan.
- Kärkihankkeen aikana Muhoksella järjestettiin kahdesti viikossa kokoontuva teoharjoittelujakso kuntosalilla, jonka aikana ikäihmisten liikkumiskyky parani selvästi. Tehoharjoittelujakso kannattaa ottaa uudelleen ohjelmaan.
- Vertaisohjaajatoiminnan vahvistaminen järjestämällä koulutuksia, ideapäiviä ja yhteisiä tapaamisia.
- Järjestöyhteistyötä kannattaa tiivistää entisestään. Järjestötapaamisessa tai -työpajassa voisi yhdessä suunnitella tulevaa ja ideoida yhteisiä toimintoja.

Tiesitkö?

Voimaa vanhuuteen kohderyhmän liikkumis- ja liikuntamahdollisuuksia kannattaa edistää!



1) Sherrington 2019
2) THL ja Sotkanet 2020
3) Tilastoraportti 41/2019, THL
4) FinSote 2020
5) STM, Kansallinen muistiohjelma
6) Coelho-Junior ym. 2020

Muhoksen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Sari Pekkala, liikunnanohjaaja, hyvinvointipalvelut, sari.pekkala@muhos.fi

Juha Pesonen, vapaa-aikatoimenjohtaja, juha.pesonen@muhos.fi

Kati Haataja, sairaanhoitaja, sosiaali- ja terveystyöpalvelut, kati.haataja@muhos.fi

Outi Huusko, ohjaaja, sosiaali- ja terveystyöpalvelut, outi.huusko@muhos.fi

Sirpa Juntunen, Eläkeliitto, sirpajun@dnainternet.net

Seija Launonen, Eläkeliitto, seija.launonen@gmail.com

Ossi Airaksinen, vanhusneuvosto, airaksinen.ossi@gmail.com

Heli Starck, Muhoksen mentori, suunnittelija, Ikäinstituutti, heli.starck@ikainstituutti.fi