



VOIMAA VANHUUTEEN
lääkkäiden terveysliikuntaohjelma

Saila Hänninen

Voimaa vanhuuteen- ohjelma, Nurmijärven kuntamentori
saila.hanninen@ikäinstituutti.fi



Ikäinstituutti

Voimaa vanhuuteen- toiminta käyntiin Nurmijärvi 2021

Asukasluku 44 018, joista 75 -vuotta täyttäneitä 7 % (Lähde: Sotkanet)

Nurmijärvi valittiin keväällä 2021 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. (Kuvio1)



Kehittämistyön käynnistyessä kunnan poikkisektorinen yhteistyöryhmä kartoitti iäkkäiden terveysliikunnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa kunnassa.

1. Yleistä

- Iäkkäiden *terveysliikuntaa ei ole kirjattu* kunnan strategiaan asiakirjoihin, mutta valmisteilla on laaja hyvinvointisuunnitelma, mihin iäkkäiden terveysliikunta tullaan sisällyttämään.
- Kunnassa *on kuultu ikäihmisiä* liikuntatoiminnan, liikkumisympäristöjen ja liikuntaneuvonnan kehittämisessä 2018 ja 2021 järjestetyissä liikuntaraadeissa. (liite 1)
- Nurmijärvi *tukee järjestöjä* iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä toiminta-avustuksilla, tarjoamalla edullisia liikuntatiloja sekä lainaamalla tai avustamalla liikuntavälineiden hankinnassa. Kunta antaa liikuntatoiminnan järjestämiseen neuvontaa ja tukea sekä apua tiedottamiseen. Voimaa vanhuuteen -ohjelman myötä on tavoitteena lisätä myös vertaisohjaajien kouluttamista.
- Kunnassa on senioriliikuntakortti, edullisin (25€) oikeuttaa uintiin ja laajempi (70€) sisältää myös kuntosaliharjoittelun ja vesijumppat. Omaishoitajille on tarjolla maksuttomia allasjumppia sekä liikuntalippuja ryhmäliikuntatunneille
- Kunnassanne *on erityisliikunnanohjaaja*.
- Nurmijärvellä *on ikäihmisille soveltuva uimahalli, lähiliikuntapaikka, esteetön ulkoilu- tai kävelyreitti ja ikääntyneille soveltuvia ulkokuntosaleja. Varsinaista seniorikuntosalia ei ole.*
- Ikäihmisten palveluoppaaseen on koottu eri tahojen järjestämä liikuntatoiminta.

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Nurmijärvellä liikuntatoimintaa järjestää kunnan liikuntatoimen lisäksi useat järjestöt, sosiaali- ja terveystoimi, Nurmijärviopisto, sekä yksityinen sektori.

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 75. Liikuntapalveluilla oli 31 ryhmää, eri yhdistyksillä ja järjestöillä 24 ja Nurmijärviopistolla 20. Ryhmissä liikkui noin 700 ikäihmistä, joista naisia oli 80 %. Kartoituksesta jäi puuttumaan sosiaali- ja terveystoimen järjestämä toiminta sekä muutaman yhdistyksen asiakkasmäärät. (Taulukko 1)

Suosituimmat ohjatun liikunnan muodot olivat muu toiminta (26), vesivoimistelu (22) sekä voima-tasapainoharjoittelu kuntosalissa (14). Erilaisia tanssiryhmiä oli 6, kaksi kuntojumpa- ja neljä ulkoliikunta sekä tuolijumpparyhmiä. Muut kategorian toiminta koostui pääsääntöisesti erilaisista kehonhuoltotunneista, joogasta sekä boccia- ja keilausryhmistä. Ikäihmisillä oli myös tarjolla hyvinvointikurssi sekä mahdollisuus kotiin lähetettävistä jumpaohjeista (vastusnauhajumppa). Kunnassa oli tarjolla Nurmijärviopiston puitteissa myös etäohjattua liikuntaa (2 kehonhuoltoryhmää). (Kuvio 2)

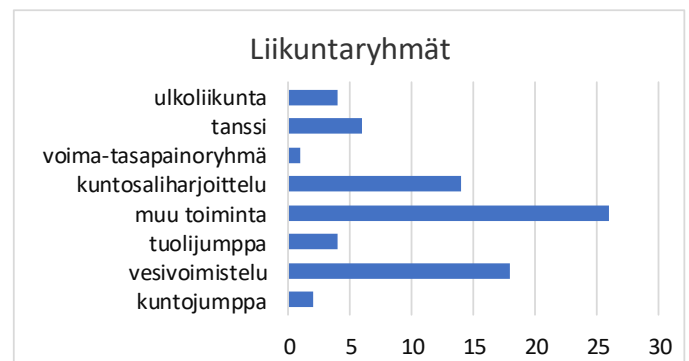
Ryhmiä ohjasi yleensä liikunnan tai kuntoutuksen ammattilainen, järjestöissä oli vertaisohjattua toimintaa. Liikkumiskykyä testattiin vain liikuntapalvelujen kuntosaliryhmissä. Henkilökohtaisia harjoitusohjelmaan tai ravitsemusneuvontaan ei ollut missään ryhmässä mahdollisuutta. Kahdessa järjestöjen ryhmässä oli mahdollisuus kuljetukseen muiden ryhmäläisten tarjoaman. Asiakaspalautetta kerättiin seitsemässä ryhmässä.

Nurmijärven kunnan, järjestöjen ja muiden ikäihmisten parissa toimivien ammattilaisten sekä vertaisten on Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelman aikana mahdollisuus **osallistua maksuttomiin koulutuksiin**. Kunnassa kannattaakin hyödyntää Ikäinstituutin ilmaiset kouluttajakoulutukset sekä asiantuntijoille ja vertaisohjaajille suunnatut muut koulutukset ja lisätä sekä syventää osaamista ikäihmisten terveystoiminnan alueella.

Nurmijärvi kuuluu myös **Voimaa vanhuuteen maakunnalliseen oppimisverkostoon**, missä jaetaan kuntien ja ym. toimijoiden kesken kokemuksia sekä ideoita jo toimivista ikäihmisten terveystoiminnasta käytännöistä

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2021

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntapalvelut	31	267
Järjestöt	24	133
Nurmijärviopisto	20	298
Yhteensä	75	698



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille suunnattu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2021 (n=75)

3. Ulkoilu ja vapaaehtoistyö

Kunnan vapaaehtoistyötä koordinoi kunnan ja seurakunnan yhteinen vapaaehtoistyönkoordinaattori ja ulkoiluystävöiminnasta vastaa seurakunta. Nurmijärvellä on kaksi vertaisohjaajaa kunnan liikuntatoiminnassa ja ulkoilu- ja muussa vertaisohjaajatoiminnassa 57 vapaaehtoista.

- ✓ *Nurmijärvi on osallistunut viimeksi vuonna 2018 Vie vanhus ulos- kampanjaan yhdessä vanhuspalveluyksiköiden, liikuntapalveluiden sekä lukiolaisten kanssa*
- ✓ *Seurakunta on järjestänyt vapaaehtoisten ulkoiluystäväkoulutusta*

Taulukko 3. Ikäihmisten liikuntatoiminnassa mukana olevat järjestöt

	Liikuntaryhmät	Ulkoilutoiminta	Tiedottaminen	Tapahtumat	Koulutus
Sydänyhdistys	X	X	X	X	
Muistiyhdistys	X		X	X	
Eläkkeensaajat	X	X	X	X	X
Omaishoitajayhdistys	X		X	X	
Martat	X	X	X	X	
Vanhusneuvosto			X	X	

4. Liikuntaneuvonta

Nurmijärvellä on tarjolla liikkumis- ja elintapaneuvontaa, missä pääpaino on työikäisissä. Myös ikäihmisiä on tullut liikkumislähettiläillä neuvontaan. Suunnitteilla on kehittää ikääntyneiden liikuntaneuvonnan palveluketjua.

Tutustu myös: [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset 2021](#), missä on tietoa liikuntaneuvonnan järjestämisestä ja sisällöstä.

5. Iäkkäiden terveystiedot liikunnasta tiedottaminen

Nurmijärvellä on ikäihmisten palveluopas, mihin on koottu eri tahojen yhteystiedot, jotka järjestävät liikuntatoimintaa. Voimaa vanhuuteen -toiminnasta tullaan tiedottamaan päättäjätapaamisilla, kunnan tiedotuslehdessä, somekanavilla, hyödyntäen erilaisia sähköpostilistoja, Tietoa tullaan jakamaan myös yhteistyöjärjestöjen viestintäkanavilla mm yhdistysten verkkosivuilla ja jäsenkirjeissä.

6. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -toiminnalle

Nurmijärvellä on hyvät lähtökohdat ikäihmisten liikunnan kehittämiseksi ja ikääntyneiden terveysliikuntaa järjestääkin jo useat eri toimijat. Erilaisia niin vertaisohjaajien kuin ammattilaistenkin ohjaamia liikuntaryhmiä on runsaasti tarjolla. Nurmijärvellä haasteena ovat useammat erilliset taajamat ja ehkä osittain pitkätkin etäisyydet organisoituun ryhmäliikuntaan.

- ✓ *Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle suunnattua liikuntatoimintaa olisi hyvä järjestää lähelle ikäihmistä esim. taloyhtiöihin, kylätiloihin tai muihin mahdollisiin kokoontumispaikkoihin.*
- ✓ *Etäjumbasta on saatu useassa kunnassa hyviä kokemuksia lähelle ikäihmistä vietävästä liikuntatoiminnasta.*
- ✓ *Liikuntaryhmän laatuun eli testaukseen, henkilökohtaisten harjoitusohjelmien tekoon kannattaa kiinnittää vielä huomiota sekä miettiä keinoja miesten saamiseksi mukaan toimintaan.*

Kunta tukee järjestöjä mm. järjestöavustuksilla ja edullisilla liikuntatiloilla. Vapaaehtoistyön koordinoinnista vastaa vapaaehtoiskoordinaattori, joka on kunnan ja seurakunnan yhteistyöntekijä. Kunnassa ei ole vielä koulutettuja liikunnanvertaisohjaajia.

- ✓ *Ammattilaisten kannattaa hyödyntää Ikäinstituutin ilmaiset kouluttajakoulutukset. Järjestöjen osuutta liikuntaryhmien järjestämisessä saadaan lisättyä kouluttamalla niihin osaavia vertaisohjaajia.*
- ✓ *Järjestöyhteistyön tiivistyminen edesauttaa vertaisohjaajien käytännön ohjaustoimintaan sijoittumista.*
- ✓ *Toiminnan koordinoinnista sekä vapaaehtoistyötä tekevien palkitsemisesta on hyvä sopia selkeästi eri tahojen kesken sekä mahdollistaa siihen tarvittavat resurssit. Vertaisohjaajien jaksamisen kannalta on tärkeää varmistaa, että osaamista vahvistetaan ja toimintaa tuetaan.*

Ikäihmisten liikuntatoiminta on koottu palveluoppaaseen. Kunnassa ei ole vielä tarjolla ikäihmisille suunnattua liikuntaneuvontaa eikä iäkkään ohjaamisesta palvelujen pariin ole vielä sovittu yhteisesti eri toimijoiden kesken.

- ✓ *Nurmijärvellä olisi hyvä miettiä yhteistyössä kunnan eri sektoreiden ja järjestöjen kanssa kuntaan sopiva liikunnan palveluketjumalli. Sen avulla voidaan selkiyttää työnjakoa, huomioiden toimintakyvyltään erilaiset asiakasryhmät.*
- ✓ *Ikäihmisille suunnattu liikuntaneuvonta on tärkeä ja vaikuttava terveysliikuntapalvelu. Toiminnan tulisi olla kaikille avointa. Ikäihmisten kohdalla on saatu hyviä tuloksia myös ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta.*
- ✓ *Saavutettavuuden kannalta on oleellista, että ikäihmisille tiedotetaan oman alueen ohjatuista liikunta- ja ulkoiluryhmistä.*

Kunnassa on ikäihmisten ulkoilutoimintaa ja mahdollisuus ulkoiluystävään.

- ✓ *Uusia ulkoiluystäviä kouluttamalla voisi mahdollistaa ohjatut ulkoliikuntaryhmät, jotka kokoontuvat eri puolella kuntaa tai taajamia.*
- ✓ *Osassa Voimaa vanhuuteen -kuntia on saatu hyviä kokemuksia ulkoilutoiminnasta liikkujanapteeekkien kanssa.*
- ✓ *Ulkoiluystävämahdollisuudesta on hyvä tiedottaa selkeästi.*

Tiesitkö?

Voimaa vanhuuteen kohderyhmän liikkumis- ja liikuntamahdollisuuksia kannattaa edistää!

6

Muistisairaudet ovat merkittävin syy laitoshoitoon, missä kustannukset ovat noin 46 000€/vuosi/hlö

5

75 vuotta täyttäneistä 28,6 %:lla on SUURIA vaikeuksia 500 m kävelyssä (2020)
- Koronavuosien myötä vaikeudet ovat lisääntyneet, sillä 2017 vaikeuksia ilmeni 22,9 %:lla

1

Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla.



4

Liikkumiskyvyn heikkeneminen on merkittävä syy kotihoitoon palvelujen käyttöön ja laitoshoitoon siirtymiseen.

2

Monipuolinen liikuntaharjoittelu (tasapaino-, toiminnallinen- ja voimaharjoittelu) vähentää kaatumisten määrää 34 %.

3

Yhden lonkkamurtuman hinta on noin 30 000 €. Vuonna 2020 Nurmijärvellä lonkkamurtumista aiheutuvat kustannukset olivat 1 260 000 €

Ikäinstituutti

Nurmijärven Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Petra Kela

liikuntasuunnittelija
petra.kela@nurmijarvi.fi

Anu Sorvali

kirjastonjohtaja
anu.sorvali@nurmijarvi.fi

Erkki Partanen

vanhusneuvoston pj.
erkkij.partanen@gmail.com

Kaisa Laine

liikuntapäällikkö va.
kaisa.laine@nurmijarvi.fi

Mari Lamppu

esimies, ikäihmisten kuntoutuspalvelut
mari.lamppu@keusote.fi

Saana Sandholm

toiminnanjohtaja, Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry
saana.sandholm@yhdistysverkosto.net

Sari Pulli

diakoniatyöntekijä
sari.pulli@evl.fi

Katja Arpalo

Eslu, kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä
katja.arpalo@eslu.fi

Saila Hänninen

suunnittelija, Ikäinstituutti
Nurmijärven Voimaa vanhuuteen -ohjelman kuntamentori
saila.hanninen@ikainstituutti.fi