



VOIMAA VANHUUTEEN
iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Saila Hänninen
Voimaa vanhuuteen- ohjelma
Someron kuntamentori



Ikäinstituutti

Voimaa vanhuuteen- toiminta käyntiin Somero 2021

Somero 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, voimaja tasapainoharjoittelun ja ulkoilun hyviä toimintatapoja. (Kuvio1).

Kehittämistyön käynnistyessä kunnan poikkisektorinen yhteistyöryhmä kartoitti syksyllä 2021 iäkkäiden terveysliikunnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa kunnassa.



Kuvio 1. Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelman sisältö

1. Yleistä

- Iäkkäiden terveysliikunta on kirjattu suunnitelmaan ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemiseksi 2019–2025. Valmisteilla on liikuntastrategia ja kaupunginstrategia, joihin se voidaan sisällyttää.
- Kunnassa on kuultu ikäihmisiä vanhusneuvoston kautta ja kysytty mielipiteitä seniorikorttiin, liikuntaläheteeseen sekä urheilukentän remonttiin liittyen.
- Kunta tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä tarjoamalla edullisia tai maksuttomia tiloja sekä koulutusta.
- Kunnassa ei ole senioriliikuntakorttia, mutta tarjoaa maksuttomat vesi- ja tuolijumpat.
- Kunnassa ei ole erityisliikunnanohjaajaa.
- Somerolla on ikäihmisille soveltuva kuntosali, uima-allas, esteetön ulkoilu- tai kävelyreitti, lähiliikuntapaikka ja kuntoportaat.
- Kunnassa ei ole ikäihmisten liikuntakalenteria, mihin olisi koottu eri tahojen järjestämä liikuntatoiminta.

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Somerolla liikuntatoimintaa järjestää kunnan liikuntatoimen lisäksi järjestö.

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 11, joista liikuntapalveluilla oli 5, järjestöillä 6. Kaikkiaan liikuntaryhmissä liikkui noin 130 ikäihmistä, joista naisia oli 80% ja miehiä 20%. Kartoituksesta jäi uupumaan mahdolliset sosiaali- ja terveystoimen sekä Somero-opiston järjestämät toiminnot. (Taulukko 1)

Ikäihmisille oli syksyllä 2021 tarjolla: (kuvi2)

- 3 vesivoimisteluryhmää
- 1 voima-tasapainoharjoittelua kuntosalilla
- 1 tuolijumpparyhmä
- 2 tanssiryhmää (senioritanssi ja lavis)
- 1 ulkoliikuntaryhmä
- kehonhuolto-, Asahi- ja bocciaryhmä

Seitsemässä ryhmässä oli ohjaajana liikunnan tai kuntoutuksen ammattilainen. Muissa ryhmässä vertaisohjaaja ja yhdessä hoitotyön ammattilainen.

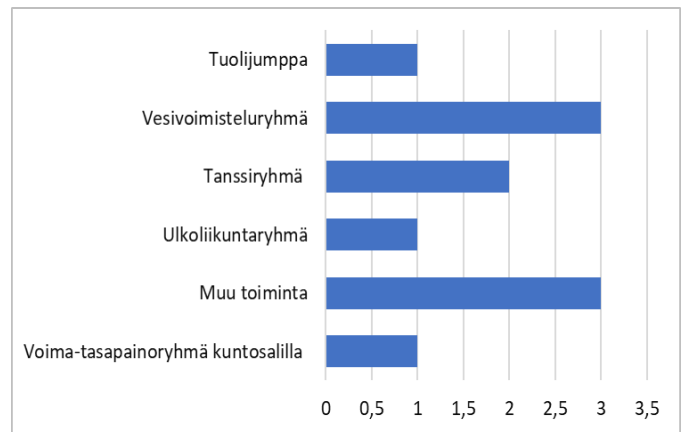
Liikuntatoimintaan ei ollut kuljetusmahdollisuutta. Ryhmissä ei testattu liikkumiskykyä, eikä tehty henkilökohtaisia harjoitusohjelmia tai annettu ravitsemustietoutta. maan sekä yhdessä ryhmässä annettiin ravitsemusneuvontaa.

Asiakaspalautetta kerättiin seitsemässä ryhmässä. (Taulukko2)

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettujen liikuntaryhmien sektoreittain vuonna 2021

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntapalvelut	5	69
Järjestöt	6	64
Yhteensä	11	133

Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäille suunnattu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2021 (n=11)



Taulukko 2. Liikuntaryhmien laatu (n=11)

Liikkumiskyvyn testaus	ei
Henkilökohtainen harjoitusohjelma	ei
Ravitsemusohjeiden antaminen	ei
Kuljetus ryhmään	ei
Asiakaspalautteen kerääminen	7

Someron kunnan sekä järjestöjen ja muiden ikäihmisten parissa olevien toimijoiden on Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelman aikana mahdollisuus **osallistua maksuttomiin koulutuksiin** ja lisätä sekä syventää osaamista ikäihmisten terveystoiminnan alueella. Kunnan kannattaakin hyödyntää Ikäinstituutin ilmaiset kouluttajakoulutukset sekä asiantuntijoille ja vertaisohjaajille suunnatut muut koulutukset. Somero kuuluu myös **Voimaa vanhuuteen maakunnalliseen oppimisverkostoon**, missä on mahdollisuus jakaa kokemuksia ja kuulla hyvistä jo toimivista terveystoiminnan käytänteistä maakunnan muilta toimijoilta.

3. Vapaaehtoistyö ja ulkoilu

Kunnassa on vertaisohjaajia, jotka toimivat järjestöissä, mutta niiden toimintaa ei tällä hetkellä koordinoida.

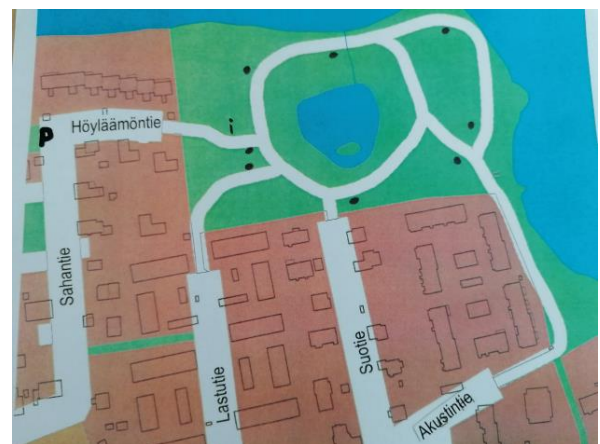
- ✓ *Järjestöjen kanssa on aloitettu yhteistyötä. Julkisen sektorin ja järjestöjen välillä on avoin keskusteluilmapiiri.*
- ✓ *Kunnassa toimii useita järjestöjä, jotka ovat pääsääntöisesti mukana liikuntatoiminnasta tiedottamisessa osa myös ikäihmisten liikuntaryhmien, ulkoilutoiminnan, tapahtumien ja koulutusten järjestämisessä. (Taulukko 3)*

Taulukko 3. Ikäihmisten liikuntatoiminnassa mukana olevat järjestöt

	Liikunta-ryhmät	Ulkoilutoiminta	Tiedottaminen	Tapahtumat	Koulutus
Sydänyhdistys			X	X	
Eläkkeensaajat	X		X		
Senioriopettajat	X				
Eläkeliitto	X	X	X	X	X
Suomen Latu		X	X	X	
Hengitysyhdistys			X		
Reumayhdistys			X		
Lions / Rotaryt		X	X		
Liikunta ja urheiluseura	X	X	X	X	X
Seurakunta		X	X	X	X
Vanhusneuvosto			X		

Ulkoilutoiminnan koordinoinnista vastaa seurakunta. Kunnassa on 5 vapaaehtoista ulkoiluystävää, jotka ulkoilivat 3 ikäihmisen kanssa. Kunta vastaa ulkoiluystävien kouluttamisesta.

- ✓ *Kunnassa toimii yksi ulkoliikuntaryhmä, kolme ulkoiluryhmää, joista vastaavat Someron eläkeliiton yhdistys.*
- ✓ *Akustinpuistoon avattiin keväällä penkkilenkki, mikä on noin 600 m pitkä ja sen varrelta löytyy kahdeksan penkkiä tehtävineen. (Kuva 1)*
- ✓ *Somero osallistui Vie vanhus -ulos kampanjaan 2021, missä järjestettiin iäkkäiden ulkoilupäivä.*
- ✓ *Tavoitteena järjestää syksyllä Ulkoiluystäväkoulutus.*



Kuva 1 Akustin puiston penkkilenkki

4. Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus

Somerolla on tarjolla liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta niille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Liikuntaneuvontaan kuuluu useampi tapaaminen ja asiakkaalle tehdään alkukartoitus motivoivan haastattelun keinoin, henkilökotainen liikkumissuunnitelma sekä kokeillaan yhdessä erilaisia liikuntamuotoja. Liikkumissuunnitelmaa päivitetään prosessin edetessä.

- ✓ *Liikuntaneuvonta on maksutonta ja toteutetaan liikuntapalveluissa.*
- ✓ *Neuvontaan ohjaututaan liikkumisreseptin tai esitteiden ja ilmoitusten perusteella.*

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

5. Iäkkäiden terveystiikunnasta tiedottaminen

Somerolla ei ole ikäihmisten liikuntakalenteria, mihin olisi koottu eri tahojen järjestämä liikuntatoiminta yhteystietoineen. Liikuntapalvelujen ryhmätoiminta löytyvät kunnan Internet-sivuilla. Voimaa vanhuuteen -toiminnasta on tiedotettu kunnan somekanavilla sekä järjestöjen omissa tiedotteissa.

Tiesitkö?



6. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -toiminnalle

Yhteistyötä eri toimijoiden välillä jo on, mutta sitä kannattaa vielä tiivistää ja selkiyttää.

- ✓ *Tietoisuuden ja tiedonkulun parantamiseksi sekä yhteistyön kehittymiseksi somerolla voisi pohtia yhteistyössä kunnan eri sektoreiden ja järjestöjen kanssa omaa mallia **liikunnan palveluketjusta**. Sen avulla voidaan selkiyttää työnjakoa, huomioiden toimintakyvyltään erilaiset asiakasryhmät ja sitouttaa eri toimijat vastuualueensa liikuntatoiminnan järjestämiseen.*
- ✓ *Yhteistyötä ei vielä toiminnassa mukana olevien järjestöjen sekä sosiaali- ja terveystoimen kanssa olisi hyvä tiivistää.*

Kunta tukee järjestöjä eri tavoin. Kunnassa ei ole koordinoitua vapaaehtoistoiminnan verkostoa.

- ✓ *Toiminnan koordinoinnista sekä vapaaehtoistyötä tekevien pal-kitsemisesta kannattaa sopia selkeästi eri tahojen kesken sekä mahdollistaa siihen tarvittavat resurssit.*
- ✓ *Vertaisohjaajien jaksamisen kannalta on tärkeää varmistaa, että osaamista vahvistetaan ja toimintaa tuetaan myös jatkossakin.*

Somerolla ulkoiluystävällisyydestä vastaa seurakunta

- ✓ *Uusia ulkoiluystäviä kouluttamalla voisi mahdollistaa ohjatut ulkoliikuntaryhmät. Ulkoiluryhmät voivat olla esim. porukkalenkkejä, jotka kokoontuvat eri puolella kuntaa ja kyliä.*
- ✓ *Ulkoiluystävällisyydestä on hyvä tiedottaa selkeästi hyödyntäen eri yhteistyöverkostoja.*

Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle suunnattua liikuntatoimintaa olisi hyvä järjestää lähelle ikäihmistä esim. taloyhtiöihin, kylätiloihin tai muihin mahdollisiin kokoontumispaikkoihin,

- ✓ *Vertaisohjaajia kouluttamalla ja toiminnan koordinoinnilla voidaan edesauttaa yhteistyön tiivistymistä sekä vertaisohjaajien käytännön ohjaustoimintaan sijoittumista. Näin eri alueille voidaan kustannustehokkaasti saada lisää liikuntamahdollisuuksia.*

Liikuntaryhmien laatuun kannattaa kiinnittää huomiota erityisesti kuntosaliryhmissä. Parhaimmat harjoitusvaikutukset saadaan, kun voimaa ja tasapainoa harjoitetaan vähintään kahdesti viikossa nousujohteisesti.

- ✓ *Liikkumiskyvyn testausta ja henkilökohtaisen harjoitusohjelman tekemistä tulisi lisätä.*
- ✓ *Kuntosaliharjoittelun intensiivijaksoja sekä niistä jatko-ohjausta muihin ryhmiin kehittää.*
- ✓ *Jatkossa kannattaa kiinnittää huomiota miesten saamiseksi toimintaan mukaan.*

Kunnassa on liikuntaneuvontaa, mutta ei yhteistä liikuntakalenteria

- ✓ *Ikäihmisiä työssään kohtaavien olisi hyvä ottaa liikunta puheeksi ja ohjata liikuntatoiminnan pariin. Ikääntyneillä on saatu hyviä tuloksia myös ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta.*
- ✓ *Kunnan liikuntatoiminnasta tiedottamisessa ja iäkkään ohjaamisesta palvelujen pariin voisi auttaa liikuntakalenteri, johon olisi koottu kaikkien eri tahojen järjestämä ikäihmisten liikuntatoiminta yhteystietoineen ja ryhmäkuvauksineen.*

Someron Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Eeva-Maija Kara

liikunnanohjaaja

eeva-maija.kara@somero.fi

Mari Paasikivi

kotihoidon esimies

mari.paasikivi@somero.fi

Marjaana Sorokin

perusturvajohtaja

marjaana.sorokin@somero.fi

Mari Laine

Someron Syke

marilaine@hotmail.fi

Pertti Tamminen

Eläkeliiton Someron yhdistys

ps.tamminen@gmail.com

Riitta Ryhtä

koulutuskoordinaattori

riitta.ryhta@somero.fi

Saija Ahola

vapaa-aikapäällikkö

saija.ahola@somero.fi