

Voimaa vanhuuteen -työ käyntiin 2021

Isokyrö

Asukasluku: 4522, 75 vuotta täyttäneitä: 587 (13,0 %). Lähde: Sotkanet 2020

Isonkyrön kunta valittiin Ikäinstituutin koordinoimaan Voimaa vanhuuteen -mentorointi -ohjelmaan vuonna 2021 (kuvio1). Ohjelmakauden alussa kunnan poikisektorinen yhteistyöryhmä kartoitti iäkkäiden terveysliikunnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa vuodelta 2021. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto Isonkyrön alkukartoituksesta.

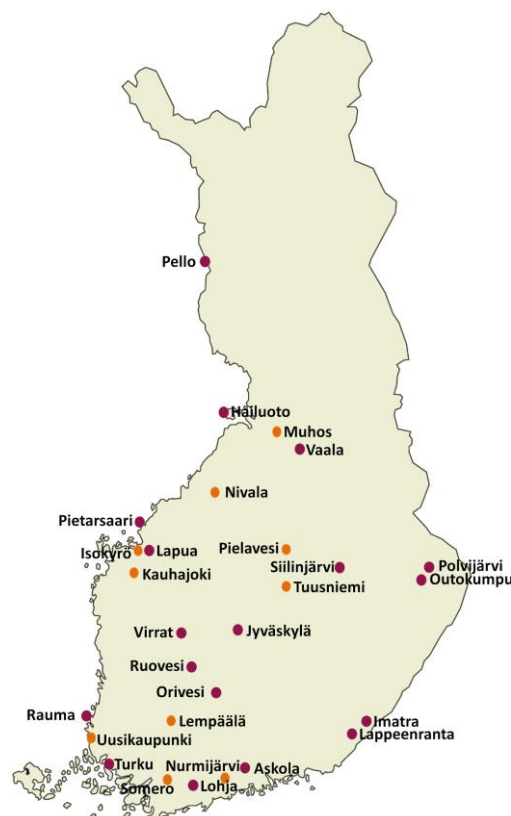
Voimaa vanhuuteen -työ kohdenneetaan kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä.

1. Yleistä

- Iäkkäiden terveysliikunta on kirjattuna kunnan strategisista asiakirjoista kuntastrategiaan ja hyvinvointisuunnitelmaan.
- Ikäihmisiä on kuultu liikuntaan liittyvien asioiden kehittämisessä mm. lähiliikuntapaikkoja suunniteltaessa
- Kunta tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä. Hyvinvointilautakunta jakaa toiminta-avustuksia vuosittain ja liikuntatilat ovat maksuttomat yhdistyksille. Kunta tarjoaa maksutonta liikunnanohjausta ja kunnan sivuilla olevan varttuneiden toimintakalenterin kautta on mahdollista tiedottaa toiminnasta.
- Kunnassa on senioreille soveltuva kuntosali ja uimahalli

Onnistumisia:

- Isossakyrössä on esimerkillisesti tartuttu ikäihmisten terveysliikunnan kehittämiseen.
- Varttuneiden toimintakalenteri julkaistiin elokuun puolella, johon on koottu kaikille avointa toimintaa. Tarjolla on monenlaista liikuntaa, sekä hyvinvointia lisääviä tilaisuuksia



Kuvio 1. Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valitut kunnat vuonna 2018 (violetti) ja vuonna 2021 (oranssi).

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille sopivia ohjattuja liikuntaryhmiä kartoituksen ajanjaksolla oli käynnissä tai aloitettiin 15 ja niihin osallistui 249 henkilöä (taulukko 1). Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa ja ne olivat jatkuvia.

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettut liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2021.

Sektori/toimija	Ryhmä	lkm.	Osallistujia
Liikuntapalvelut / liikunnanohjaaja	Varttuneiden jumppa	2	38
Järjestöt / Sydänyhdistys ry / liikunnanohjaaja	Sydänjumppa	1	26
Järjestöt / Eläkeliitto / vertaisohjaaja	Liikuntaryhmä eläkeläisille	3	65
Järjestöt / Eläkeliitto/ vertaisohjaaja	Vesijumppa	2	25
Järjestöt/ Eläkeliitto / vertaisohjaaja	Boccia -ryhmä	3	40
Yksityinen sektori / FysioX / ammattilainen	Kuntosaliryhmä	1	10
Almaopisto / liikunnanohjaaja	Vesijumppa	3	45
Yhteensä		15	249

Kehittämisideoita:

- Ryhmätoimintojen monipuolistaminen esim. kuntosaliryhmät, etäjumppa ja senioritanssi
- Kuntosaliharjoittelun käynnistäminen, koska se on tehokkain tapa myös kaikista iäkkäimpien lihasvoiman lisäämiseksi.
 - Toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille tulisi olla tarjolla 2-3 kuukauden mittaisia, kahdesti viikossa kokoontuvia teoharjoitteluryhmiä kuntosalilla. Tehojakson jälkeen harjoittelua tulisi olla mahdollista jatkaa kerran viikossa ohjatusti, omatoimisesti tai vertaisohjatussa ryhmässä.
- Liikuntatoiminnan laadun varmistaminen toimintakyvyn testaamisella, ravitsemustiedon jakamisella, henkilökohtaisella harjoitteluohjelmalla ja asiakaspalautteen keräämisellä.
- Vertaisohjaajia kouluttamalla saadaan liikuntatarjontaa laajennettua eri puolille kuntaa.
 - Kun toiminta viedään lähelle kotia, osallistumisen kynnyks madaltuu. Osaavien vertaisohjaajien avulla liikuntatuokioita voidaan viedä osaksi yhdistysten tapaamisia.
- Vertaisohjaajina toimivista huolehtiminen, että innostus ja edellytykset toimimiselle säilyvät.

3. Koulutus

Isostakyröstä oli yksi osallistuja tänä syksynä Voimaa vanhuuteen -hankkeen maksuttomassa Helppoja senioritansseja -koulutuksessa. Muita hankkeen koulutuksia ei hyödynnetty vielä vuonna 2021.

Kehittämisideoita:

- [Voimaa vanhuuteen- ohjelman maksutonta koulutustarjontaa](#) kannattaa hyödyntää koko ohjelmakauden ajan. Osa koulutuksista on suunnattu ammattilaisille ja osa vertaisille ja mukana on myös E- koulutuksia.
- [Oppimisverkostot](#) ovat kaikille avoimia, kokemusten vaihdon foorumeja, Pohjanmaan alueiden seuraava tapaaminen 2022 on suunniteltu viikolle 8.

4. Ulkoilu

Eläkeliiiton vapaaehtoiset 5 kpl ulkoilevat kotona asuvien ulkoilukaveria tarvitsevien ikäihmisten kanssa. Vuonna 2021 ei järjestetty ryhmämuotoista ulkoilua. Syksyn Vie vanhus ulos -kampanjaan osallistuttiin haastamalla kuntapäättäjät mukaan tapahtumaan. Tapahtumaa kampanjoitiin somessa. Palvelukeskus oli aktiivisesti kampanjassa mukana ja useampi avustusta tarvitseva pääsi ulkoilemaan.

Kunnassa on vireillä kuntoportaiden ja ulkokuntosalin rakentaminen. Tähän liitetty otteita 9.9.2021 Pohjankyrö -lehestä.

Raput Varttuneen väen raput rakentuu kahden yhdistyksen yhteisvoimin.

Yritetään pitää varttunutta väkeä terveenä ja kunnossa.

VESA ANNALA
MARTTI RISTILUOMA

Kuntoportaat Välimäkeen, ulkokuntosali nousun päälle



Kansallisten senioreitten puheenjohtaja Martti Ristiluoma ja Eläkeliiiton kollega Vesa Annala ovat tyytyväisiä yhdistysten yhteisen hankkeen viriämisestä.

Kehittämisideoita:

- Uusien ulkoiluystävien kouluttaminen, jonka jälkeen voisi perustaa ulkoliikuntaryhmiä taajamaan ja myös maaseutukylille sekä lisätä ulkoiluystävätoimintaa
- Järjestämällä kuntoportaiden ja ulkokuntosalin valmistuttua niiden ympäristöön ohjattua toimintaa. Samalle alueelle voisi suunnitella myös penkkilenkin jumppaohjeineen.

5. Liikuntaneuvonta ja terveystieteistä tiedottaminen

Liikunnan puheeksi ottamisessa hyvänä apuvälineenä toimii Isossakyrössä tehty varttuneiden toimintakalenteri, josta löytyy maksutonta liikuntatarjontaa ja hyvinvointiin liittyviä tapaamisia. Varsinaista liikuntaneuvonnan palvelua ei ole tarjolla senioreille.

Isossakyrössä tehokkaaksi tavaksi markkinoida liikuntatoimintaa on havaittu kunnan omat nettisivut, paikallislehti, Facebook, puskaradio ja yhdistysten kautta tiedottaminen. Liikunta-toimi ja järjestöt tiedottavat toiminnastaan itsenäisesti.

ISOKYRÖ
ELÄMÄÄ SUUREMPI

VARTTUNEIDEN TOIMINTAA SYKSYLLÄ 2021

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Varttuneiden aivotreeni* kirjastolla klo 10-11.30 (kerran kuussa) (E-P:n Muistiyhdistys)	Varttuneiden omaishoitajille** kerran kuussa kirjastolla klo 13-15 (Lokauden omaishoitajat & E-P:n Muistiyhdistys)	Palvelupäivät palvelukeskuksessa joka kuukauden 2. keskiviikko (tavalla toistaiseksi)	Varttuneiden boccia Pohjanmyrön talolla klo 9-11	Varttuneiden aiasjumbppa Uimahalli Pärskö klo 12-14
Varttuneiden jumbppa Kykkiälän kylätalolla klo 11-12	Varttuneiden boccia Kykkiälän kylätalolla klo 14-16	Varttuneiden teemabingo Pohjanmyrön talolla klo 11-13 (kerran kuussa)	Varttuneiden miesten jumbppa Isokyrön Areena (26.8 aikaan) klo 12-13	Varttuneiden boccia Kykkiälän kylätalolla klo 14-16
Varttuneiden bingo Kesterikissä (parittomat viikot) klo 13-15	Varttuneiden shakkikerho kirjastolla klo 15-16.30	Tarinatupa Kesterikissä klo 13-15 (tavalla toistaiseksi)	Varttuneiden naisten jumbppa Isokyrön Areena (26.8 aikaan) klo 13-14	
Isokyrön diabetikerho kuukauden 1. maanantai (vaihtuva paikka) klo 18-20	Varttuneiden omavartalo-voimailuryhmä Isokyrön Areenan OVV:lle klo 18-19	Sydänjumbppa Kykkiälän kylätalo klo 16-17 (Sydänyhdistys & Alma-opisto)	Varttuneiden senioritanssi Isokyrön Areena (26.8 aikaan) klo 14-15	
	Varttuneiden äijävirtauryhmä kerran kuukaudessa (vaihtuva paikka ja aihe)		Liekki-kahvila* Lounasravintola Helmi (Tervajoki) klo 15-17 (Sydänyhdistys)	

*Aivotreenit syksyllä 2021 ma 9.8., 6.9., 4.10., 1.11. ja 29.11. Lisätiedot p. 050 4074 959 / Anne www.muistiyhdistys.fi

**Omaishoitajat syksyllä 2021 ti 24.8., 28.9., 26.10., 23.11. ja 14.12. Lisätiedot p. 040 587 6762 / Miisa tai 050 4074 959 / Anne <https://www.lokaudenomaishoitajat.fi/>

Huom! Alma-opisto järjestää kurseja kaiken ikäisille kursseille ilmoittautuminen: <https://opistopalvelut.fi/vaasa/> ilmoittautuminen syyskuun kursseille alkaa 16.8. klo 16.

PALVELUTORI IKÄIHMISSILLÄ



ISONKYRÖN KUNNANKIRJASTO
MAANANTAINA 29.11.
KLO 11.30-14.00

*Tule kuulemaan
Isokyrön kunnan
palveluista varttuneille!*

ISOKYRÖ

Isokyrön kunta
23. marraskuuta kello 9.57 · 🌐

Monipuolinen liikunta koostuu reippaasta- ja rasittavasta liikunnasta, lihasvoimasta, tasapainosta ja notkeudesta.

Isokyrön kunnan liikuntapalvelun ohjaaja Serina Hemminki järjestää Isokyrön kunnalla ryhmäliikuntaa!

Serinan jumbppia löytyy muun muassa youtubesta:

<https://www.youtube.com/watch?v=3SXtgmNL2Hg> :
Tasapainoharjoittelu Senioreille

<https://www.youtube.com/watch?v=W1PDrCgvQ5I> : Tuolijumbppa Senioreille

https://www.youtube.com/watch?v=4YJUAF_YzWE : Keppijumbppa

Lisäksi Isokyrön kunnassa järjestetään eri toimijoiden ja yhdistysten kautta toimintaa ikäihmisille. Lukujärjestys voimassa 2021 loppuvuoteen; <https://isokyro.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/varttuneet/>

Isossakyrössä on myös monipuoliset luontoreitit ja ulkoliikunta- ja hyvinvoinnin edistämiseksi!

Kehittämiskohteita:

- Ikäihmisillä tulisi olla mahdollisuus saada matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa. Neuvontaa kannattaa järjestää siellä, missä ikäihmiset asioivat.
- Ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta on hyviä kokemuksia. Ikäinstituutilta saa valmista materiaalia sekä koulutusta liikuntaneuvontaryhmien ohjaamiseen.
- Tutustu myös: [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset](#)
 - tietoa liikuntaneuvonnan järjestämisestä ja sisällöstä

Isonkyrön Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Kimmo Kaunisto, vs Hyvinvointijohtaja
Serina Hemminki, Liikunnanohjaaja
Anu Kytölä, Päivätoiminnan ohjaaja, kotihoito
Elina Kupari, Kirjasto- ja kulttuurisihteeri
Tero Kankaanpää, Kunnanjohtaja
Marja Trofast, Vanhusneuvoston puheenjohtaja
Heli Katajamäki, Hyvinvointilautakunnan puheenjohtaja
Martti Ristiluoma, Isonkyrön kansalliset seniorit
Vesa Annala, Eläkeliiton puheenjohtaja



Ritva-Liisa Salonen, Isonkyrön mentori suunnittelija, Ikäinstituutti ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi

Tietoa päättäjille iäkkäiden liikkumisen hyödyistä ja kaatumisen ehkäisystä

Liikkumiskyvyn heikkeneminen on merkittävä syy kotihoidon palvelujen käyttöön ja hoivaan siirtymiseen.

- Vaikeuksia 500m kävellyssä on (Fin Terveys 2017)
 - 53%: lla 80 vuotta täyttäneistä miehistä
 - 70%: lla 80 vuotta täyttäneistä naisista
- **Muistisairaudet ovat merkittävin syy pitkäaikaishoivaan**, missä kustannukset ovat noin 46 000€/vuosi/hlö (Kansallinen muistiohjelma 2012–2020, STM). Muistisairaiden ihmisten toimintakyvyn parantaminen liikunnan keinoin on taloudellisesti merkittävää.
- **Monipuolinen liikuntaharjoittelu (tasapaino-, toiminnallinen- ja voimaharjoittelu) vähentää kaatumisten määrää 34 %**.
Sherrington ym. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2
- **Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla**.
Sherrington ym. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2
- **Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä**
Coelho-Junior ym. 2020 Resistance training improves cognitive function in older adults with different cognitive status. DOI: 10.1080/13607863.2020.1857691.
- **Yhden lonkkamurtuman hinta on noin 30 000 € (30 258 €)**.
Terveystemme.fi (THL). PERFECT-hankkeen tuloksia: Lonkkamurtumapotilaiden 365 päivän hoitokustannukset Suomessa 2011–2013, vakioitu (eur/potilas)
 - **Isossakyrössä 65 vuotta täyttäneillä kymmenen (10) lonkkamurtumaa** (ilmaantuvuus 0.8 %), koko Suomen ilmaantuvuus 0,6 %. (Sotkanet 2020)
→ **Kustannukset n. 300 000 € /v**

**1-2 Lonkkamurtuman hinnalla palkkaisi
yhden liikunnan ammattilaisen vuodeksi**