

Voimaa vanhuuteen -työ käyntiin 2021

Kauhajoki

Asukasluku: 13 007, 75 vuotta täyttäneitä: 1526 (11, 7%). Lähde: Sotkanet 2020

Kauhajoen 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 Kauhajoen alkukartoituksesta.

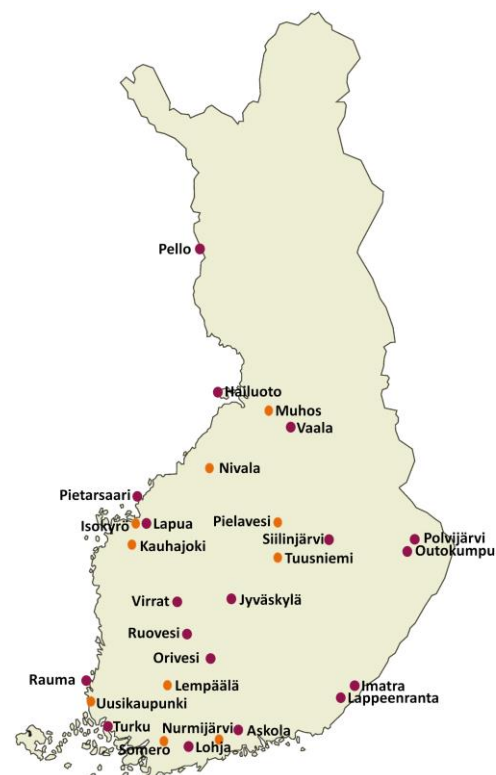
Voimaa vanhuuteen -työ kohdennetaan kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä.

1. Yleistä

- Iäkkäiden terveysliikunta on kirjattuna kaupungin strategisiin asiakirjoihin.
- Ikäihmisiä on kuultu 2019 järjestetyssä liikuntaraadissa, Ideat ilmoille- kuntalaiskampanjassa ja liikuntapalveluiden kehittämisen kyselyssä 2020.
- Kaupunki tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan ja tapahtumien järjestämisessä myöntämällä avustuksia, tarjoamalla liikuntatiloja, välineitä, kouluttamalla sekä tiedottamalla.
- Yli 65-vuotiaille on tarjolla seniorikortti, jolla pääsee Virkun Uimalaan ja kuntosalille niiden aukioloaikoina sekä liikuntapalveluiden ohjattuihin ryhmiin. 340 henkilöä hankki 70€/vuosi maksavan kortin vuonna 2021.
- Kaupungissa on senioreille soveltuva kuntosali, uimahalli, lähiliikuntapaikka, esteetön kävelyreitti sekä kuntoportaati.
- Liikuntakalenteriin on koottu liikuntapalveluiden tarjonta.

Onnistumisia:

- Liikuntaneuvontaa on järjestetty yhteistyössä tk:n lääkärin ja terveydenhoitajien kanssa lähetekäytänteellä
- Kotihoidossa etäjumppa, hoivakodeille on lähetetty valmiita etäjumppaohjelmia viikoittain ja Facebookissa on myös jumppatallenteita.
- Vakiintunut kuntosalitoiminta



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 227 kohderyhmään kuuluvaa henkilöä (taulukko 1).

Kotihoidossa on etäjumppa käytössä. Liikuntatoimi välitti etäjumppakokeiluna hoivakodeille valmiita etäjumppalinkkejä, joita sitten asukkaat pääsivät jumppaamaan yhteisessä ryhmätilassa hoitajien laittaessa jumpan käyntiin. Tämä toiminta tavoitti noin 40 henkilöä.

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitetut viikoittaiset liikuntaryhmät sektoreittain.

Sektori/toimija	Ryhmä	Ikä	Osallistujia
Liikuntapalvelut / liikunnanohjaaja + vertaisohjaaja	Kuntosaliryhmä	5	85
Liikuntapalvelut / vertaisohjaaja	Kuntojumppa	1	20
Liikuntapalvelut / vertaisohjaaja	Tasapainojumppa	1	14
Kansalaisopisto/ liikunnanohjaaja	Vire-lavis	2	30
Järjestöt / Tules ry / liikunnanohjaaja	Kuntosaliryhmä	1	20
Järjestöt / Eläkeliiton yhdistys / vertaisohjaaja	Keilakerho	2	12
Järjestöt / Eläkeliiton yhdistys / vertaisohjaaja	Ulkoiluryhmä	1	14
Järjestöt / Eläkeliiton yhdistys / liikunnan ammattilainen	Senioritanssi	1	10
Järjestöt / Tules ry / liikunnanohjaaja	Lämminvesijumppa	1	22
Yhteensä		15	227

Kehittämisideoita:

- 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.
- Liikuntaharjoittelun turvaaminen maaseutukylille, jotta siellä asuvilla olisi mahdollisuus liikuntaharjoitteluun ja ryhmissä kulkemiseen
- Usein esteenä liikuntatoimintaan osallistumiselle on kuljetuksen puute. Erilaisia vaihtoehtoja kuljetuksen järjestämiseksi tulisi kartoittaa.
- Etäjumppakokeilun laajentaminen ja jumpan ohjaaminen itse kaksisuuntaisena lähetyksenä.

3. Koulutus

Kauhajoen liikuntatoimesta kaksi henkilöä on muutama vuosi sitten kouluttautunut Voitas-kouluttajiksi ja heillä on valmiudet vapaaehtoisten ja ammattilaisten kouluttamiseen iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta.

Muutama vertaisohjaaja on käynyt myös useita vuosia sitten Ikäinstituutin järjestämässä koulutuksessa.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman tarjoamia maksuttomia koulutuksia ei vielä hyödynnetty 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 on suunniteltu keväälle viikolle 8.

4. Ulkoilu

Kauhajoella ei ole varsinaista koordinoitua ulkoiluystävötoimintaa. Kesällä 2021 kokeiluna oli kävelyklubitoiminta urheilukentällä.

Kotihoidon piirissä on Liikelaitoskyntayhtymä LLKY:n puolesta järjestetty avustettua ulkoilutoimintaa.

Ulkoilutapahtumia on järjestetty ja Vie vanhus- ulos – kampanjaan on osallistuttu.



Kehittämisidea:

- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutuksissa saa valmiudet ja materiaalin paikallisten ulkoiluystäväkoulutusten järjestämiseen. Seuraava [E-koulutus on 11.1.-27.1.2022](#)

5. Liikuntaneuvonta

Kauhajoella liikuntatoimi järjestää myös iäkkäille avointa liikuntaneuvontaa Virkistysuimala-urheilutalolla. Neuvontaa markkinoidaan ilmoituksin ja esitteitä jakamalla.

Terveyspalvelut ohjaavat asiakkaita neuvontaan lähetettä käyttäen. Käynnit ovat yksilökäyntejä ja tarvittaessa useampaan tapaamiseen on mahdollisuus.

Kehittämisideoita:

- Ohjelman tarjoamia liikuntaneuvontakoulutuksia kannattaa hyödyntää käytännön toiminnan ja yhteistyön kehittämiseksi. Ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta on myös hyviä kokemuksia.
- Tutustu myös: [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset](#)
 - tietoa liikuntaneuvonnan järjestämisestä ja sisällöstä

6. Viestintä

Liikuntapalvelut on koonnut toimintansa liikuntakalenteriin, joka helpottaa toiminnan tiedottamisessa, ryhmiin ohjauksessa ja markkinoinnissa. Kunnan some -kanavat ja sähköpostilistat ovat myös tehokas tapa tavoittaa kohderyhmää.

Järjestöt ja muut tahot viestivät toiminnastaan itsenäisesti.

Kauhajoella on järjestetty liikuntaraati 2019 ja iäkkäiden mielipeiteitä ja toiveita kuultiin 2020 Ideat ilmoille- kuntalaiskampanjassa ja liikuntapalveluiden kehittämiskyselyssä sekä ulkoilutahtumassa oli myös palautepiste, koskien liikuntapalveluiden tarjontaa.



**Kauhajoen
VIRKISTYSUIMALA-
URHEILUTALO
VIRKKU**

Virkun jumpat ikääntyneille alkavat!

Liikunnalla ja muulla fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää iäkkäiden toimintakykyä, ehkäistä sairauksia ja toiminnanvajavuuksia sekä parantaa itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Nyt on helppo aloittaa liikunta mukavassa seurassa – tule rohkeasti mukaan, ilmoittautua ei tarvitse!

Maanantaisin
klo 11-12 kuntosaliopastus aloittelijoille, Virkun ohjaaja
klo 11-12 kuntojumppa painisalilla, vertaisohjaaja

Tiistaisin
klo 9-10 kuntosaliharjoittelu, vertaisohjaaja
klo 10-11 kuntosaliharjoittelu, Virkun ohjaaja
klo 12.15-13 kuntojumppa, Virkun ohjaaja
klo 14.30-15 lämminvesijumppa

Torstaisin
klo 9-10 kuntosaliharjoittelu, vertaisohjaaja
klo 10-11 kuntosaliharjoittelu, Virkun ohjaaja
klo 11-12 erityisryhmien kuntosaliharjoittelu, Virkun ohjaaja
klo 17-17.30 lämminvesijumppa

Perjantaisin
klo 11-12 tasapainojumppa painisalilla, vertaisohjaaja
klo 12.30-13 lämminvesijumppa

Lisätiedot: www.virkku.fi tai erityisliikuntakoordinaattori
puh. 040 5941466

Liikomme väljästi ja pidämme maskia käytävillä ja pukuhuoneissa.

Kauhajoki

Vie vanhus ulos -kampanjan viestintä onnistui ja paikalla oli väkeä

Kauhajoen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Maarit Kaari, erityisliikuntakoordinaattori, maarit.kaari@kauhajoki.fi

Mari Kiukkonen-Gazdali, liikuntakoordinaattori, mari.kiukkonen-gazdali@kauhajoki.fi

Eija Liikamaa, hyvinvointijohtaja, eija.liikamaa@kauhajoki.fi

Sinikka Mäkinen, palveluohjaaja, Kauhajoen kotihoito, sinikka.makinen@llky.fi

Simo Korpi, eläkeliitto, simoaskokorpi@gmail.com



Ritva-Liisa Salonen, Kauhajoen mentori, 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 pitkäaikaiseen hoivaan**, 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)
 - **Kauhajoella 65 vuotta täyttäneillä kaksikymmentäneljä (24) lonkkamurtumaa** (ilmaantuvuus 0.7 %), koko Suomen ilmaantuvuus 0,6 %. (Sotkanet 2020)
→ **Kustannukset n. 720 000 € /v**

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