

Voimaa vanhuuteen -työ käynnistynyt 2021 Tuusniemi

Asukasluku: 2 433, 75 vuotta täyttäneitä 371 (15,2 %) Lähde: Sotkanet 2020

Kunta valittiin Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan vuonna 2021. Kolmivuotisen kehittämistyön käynnistyessä kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät kartoittivat iäkkäiden terveystilaa sekä kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa, ulkoilua ja liikuntaneuvontaa vuoden 2021 kesäkuun -syyskuun ajalta. Koronarajoitukset olivat vielä monin paikoin voimassa ja liikuntaa aloitettiin asteittain. Tässä koosteessa esitetään yhteenvedoa alkukartoituksesta ja suunnitelmista.

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

Tuusniemi oli mukana hallituksen kärkihankkeessa Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi 2017-2018. Hankekauden aikana käynnistettiin ikäihmisten terveystilaa poikkisektorisella yhteistyöllä sekä osallistuttiin koulutuksiin.

Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelman 2021-2030 on kirjattu linjaukset ja toimenpiteet, joilla Tuusniemen iäkkäiden hyvinvointia tuetaan ja vahvistetaan.

- Maksuton kuntosalin käyttö yli 65-vuotiaille kehittämissätiön avustuksella.
- Järjestöjä tuetaan toiminta-avustuksella, edullisin tilavuokrin, koulutuksessa, liikuntavälineiden lainauksessa ja tiedottamisessa.
- Yhteistyötä tehdään eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöjen ja kylien kanssa. Mukana ovat
 - Eläkeliiton Tuusniemen yhdistys
 - Eläkkeensaajat
 - Sydänyhdistys
 - Muistiyhdistys
 - Hengitysyhdistys
 - Syöpäyhdistys
 - Mielenterveysseura
 - Kylä- ja asukasyhdistykset

Kehittämissuunnitelmia/haasteita

- Järjestöjen välisen yhteistyön lisääminen.
- Vanhus- ja vammaisneuvostolle tehdään ehdotus järjestöjen välisen yhteistyön kehittämiseksi ja mm. liikunnan lisäämiseksi, vapaa-aikatoimi ja kuntoutus mukana yhteistyökumppaneina → lisää liikuntaryhmiä
- Haasteena löytää vertaisohjaajia mukaan koulutuksiin ja toimintaan.

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltä heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä oli käynnissä tai aloitettiin kartoituksen ajanjaksolla (kesäkuu-syyskuu 2021) yhteensä yhdeksän (9), osallistujia oli 138 henkilöä.

Taulukko 1. Kohderyhmälle suunnatut liikuntaryhmät alkukartoituksessa 2021

Sektori	Ryhmä	lkm	Osallistujia
Sosiaali- ja terveystoimi/Fysioterapia	Voima- tasapainoryhmä liikuntasali	1	19
Sosiaali- ja terveystoimi/Fysioterapia	Voima-tasapainoryhmä kuntosali	1	11
Sosiaali- ja terveystoimi/Fysioterapia	Ulkoliikuntaryhmä (kesäajan)	3	24
Sosiaali- ja terveystoimi/Vanhustyö	Muistiryhmä	1	25
Järjestöt /Eläkeliiton yhdistys	Kuntosaliryhmä	1	11
Järjestöt /Eläkeliiton yhdistys	Kimppakävely	1	12
Muut/seurakunta	Ikäihmisten virkistyspäivä 1x/kk	1	36
Yhteensä		9	138

Tietoja liikuntatoiminnasta

- Ryhmät ovat pääosin sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilaisten ohjaamia.
- Eläkeliiton omista ryhmissä toimii kolme vertaisohjaajaa.
- Liikkumiskyvyn testausta ei tehdä ryhmissä.
- Ravitsemustietoutta annetaan kahdessa ryhmässä.

Muuta liikuntatoimintaa

Ikäihmisten kiinni lähiyhteisöön -hankkeen Etelä-Tuusniemen kerho on kokoontunut kuukausittain elo-syyskuussa. Mukana on ollut 33 ikäihmistä. Hanke ei jatku enää.

Kehittämissuunnitelmia/ehdotuksia

- Kohderyhmälle suunnattua tavoitteellista kuntosaliharjoittelua liikkumiskyvyn testaustarpeeseen voisi lisätä
- Järjestöihin voisi lisätä liikuntaa ja liikuntaryhmiä, löytyisikö kiinnostuneita vertaisohjaajia, joille kunta tarjoaa koulutusta ja materiaalia.
- [Voitas-kouluttajakoulutus Joensuu](#), huhtikuu 2022, liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille, jotka saavat materiaalin ja valmiudet vertaisohjaajien kouluttamiseen.
- [Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen, Kuopio maaliskuu 2022](#)

3. Ulkoilu

Kunnassa säännöllistä ulkoiluapua saa 12 ikäihmistä. Ulkoiluystävötoiminnassa on mukana viisi vapaaehtoista ulkoiluystävää. Toimintaa koordinoi sosiaali- ja terveystoimi. Kunta ostaa 4H-yhdistykseltä mm. ulkoilu- ja asiointiapua ikäihmisille.

Sosiaali- ja terveystoimella oli kolme ulkoiluryhmää kesäajan opiskelijavoimin ja Eläkeliiton yhdistyksellä yksi kävelyryhmä. Vie vanhus ulos- kampanjaan osallistuttiin Eläkeliiton johdolla, ja tehostetussa palveluasumisessa järjestettiin teematapahtuma Luonto antaa voimaa terveydenhuollon ja vanhustyön yhteistyönä.

Kehittämissuunnitelmia/ehdotuksia

- Eläkeliiton toimivaa kimppakävelymallia kannattaa levittää muihin järjestöihin tai pitää järjestöjen yhteisiä kävelyryhmiä, vetovastuuta voisi silloin ehkä jakaa eri yhdistysten kesken.
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutuksissa saa valmiudet ja materiaalin paikallisten ulkoiluystäväkoulutusten järjestämiseen. Seuraava [E-koulutus on 11.1.-27.1.2022](#)

4. Liikuntaneuvonta

- Yksilöllistä liikuntaneuvontaa on tarjolla sosiaali- ja terveystoimessa, fysioterapian kuntoneuvolassa, jonne ohjaututaan lähetteellä tai omatoimisesti. Kartoitusajankohtana neuvontaa sai 14 ikäihmistä.
- Ikäneuvola ja muistipoliklinikka jo olemassa olevaa sosiaali- ja terveystoimen toimintaa.

Kehittämisehdotuksia

- Ikäneuvolan vastaanotolle ja muistipoliklinikalle myös yksilöllistä liikuntaneuvontaa.
- Ohjelman tarjoamia liikuntaneuvontakoulutuksia kannattaa hyödyntää käytännön toiminnan ja yhteistyön kehittämiseksi.
- Tutustu myös: [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset](#)
 - tietoa liikuntaneuvonnan järjestämisestä ja sisällöstä

5. Koulutus

Tuusniemellä on aiemmin Voimaa vanhuuteen -kärkihankkeen aikana saatu Voitas-kouluttaja, jolla on valmiudet vapaaehtoisten ja ammattilaisten kouluttamiseen iäkkäiden voima- ja tasa-painoharjoittelusta. Voimaa vanhuuteen -ohjelman tarjoamia maksuttomia koulutuksia ei vielä hyödynnetty vuonna 2021.

- Paikallista koulutusta: Digiopastusta vanhustenviikolla kirjastolla, digivieri-info valtuustosalissa (järjestäjänä Savonetti)

Kehittämissuunnitelmia ja ehdotuksia

- Suunnitelmia koulutusten hyödyntämisestä ja osallistumisesta on jo tehty.
- Tiedotetaan koulutuksista vanhus- ja vammaisneuvostolle
- [Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomat koulutukset](#) osa koulutuksista on E-koulutuksia, esimerkkejä tulevista:
 - Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen, Kuopio 30.3.2022
 - Voimaa etäjumpasta, E-kouluttajakoulutus
 - Helppoja senioritansseja, E-koulutus
 - Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus E-koulutus
- [Oppimisverkostot](#) ovat kaikille avoimia, kokemusten vaihdon foorumeja, Pohjois-Savon seuraava tapaaminen keväällä 2022 Leppäviralla.

6. Viestintä

- Tiedotus toiminnasta ja tapahtumista Tuusniemen Kesälehdessä
- Kunnan sivuille linkki Voimaa vanhuuteen -sivuille

Kehittämissuunnitelmia

- Viestinnällä ja eri kanavissa tiedottamalla koetetaan saada ikäihmisiä mukaan toimintaan ja aktivoitumaan liikuntaan.
- Koillis-Savo -lehden tietoa Voimaa vanhuuteen -toiminnasta.

Tuusniemen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Lea Mustonen, Vanhustyön johtaja, lea.mustonen@tuusniemi.fi

Pirjo Smolander, Fysioterapeutti, pirjo.smolander@kuopio.fi

Asta Tirkkonen-Hersio, Eläkeliiton Tuusniemen yhdistys, astahersio@gmail.com

Antti Syrjäläinen, Vapaa-aikatoimen sihteeri, antti.syrjalainen@tuusniemi.fi

Anu Räsänen, Osastonhoitaja, Hengitysyhdistyksen edustaja, anu.rasanen@kuopio.fi

Maire Antikainen, Syöpäyhdistys, pj. maire.antikainen@gmail.com



Minna Säpyskä-Nordberg, Tuusniemen mentori suunnittelija, Ikäinstituutti
minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

Tietoa päättäjille iäkkäiden liikkumisen hyödyistä ja kaatumisen ehkäisystä

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

- **Vaikeuksia 500 m kävelyssä** on (FinTerveys 2017)
 - 53 %:lla 80 vuotta täyttäneistä miehistä
 - 70 %:lla 80 vuotta täyttäneistä naisista
- **Muistisairaudet ovat merkittävin syy laitoshoitoon**, 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)
- **Tuusniemellä kymmenen (10) lonkkamurtumaa (1,1 %) (koko Suomen ilmaantuvuus 0,6 %) (Sotkanet 2020) → Kustannukset 300 000 €**

1-2 lonkkamurtuman hinnalla palkkaisi liikunnan ammattilaisen vuodeksi.