

Voimaa vanhuuteen -työ käynnistynyt 2021 Uusikaupunki

Asukasluku: 15 378, 75 vuotta täyttäneitä 1 956 (12,7 %) Lähde: Sotkanet 2020

Kunta valittiin Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan vuonna 2021. Kolmivuotisen kehittämistyön käynnistyessä kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät kartoittivat iäkkäiden terveysliikunnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa vuoden 2021 kesäkuun - syyskuun ajalta. Koronarajoitukset olivat vielä monin paikoin voimassa ja liikuntaa aloiteltiin asteittain.

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

Tässä koosteessa esitetään yhteenvetoa alkukartoituksesta ja suunnitelmista.

1. Yleistä

- Iäkkäiden liikunta kirjattu: Ikäystävällinen Uusikaupunki -ohjelma ja #UkiLiikkuu -liikuntaohjelma. Iäkkäät osallistuneet kyselyihin ja liikunnan edistämisen työpajoihin.
- Eläkeläisryhmät saavat liikuntasalit maksutta käyttöön. Toiminta-avutuksia liikuntapalveluilta ohjaustoimintaan sekä tapahtumien järjestämiseen.
- Järjestöyhteistyötä: eläkeläisjärjestöissä liikuntaryhmiä ja ulkoilua, kansanterveysjärjestöissä yhteistyötä pääosin tapahtumien järjestämisessä.
- Yhteistyötä järjestöjen kanssa tiedottamisessa ja markkinoinnissa.
- Mukana toiminnassa ovat:
 - Eläkkeensaajat ry
 - Eläkeliitto ry (aiesopimus)
 - Kansallinen senioriliitto ry
 - Opetusalan seniorijärjestö OSJ
 - Sydänyhdistys
 - Muistiyhdistys
 - Hengitysyhdistys
 - Reumayhdistys
 - Selkäyhdistys
 - Syöpäyhdistys
 - Mielenterveysseura

Tavoitteita kehittämistyölle

- Saada yhteistoiminnan rakenteet kuntoon.
- Tiivistää, yhdistää ja lisätä voimia.
- Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän tunnistaminen ja tavoittaminen.
- Järjestöyhteistyön lisääminen.



2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 26. Osallistujia oli yhteensä 441. Enemmistö, 79 % osallistujista oli naisia (348). Miehiä oli 21 % (93).

Taulukko 1. Kohderyhmälle suunnatut liikuntaryhmät alkukartoituksessa.

Taho/järjestäjä	Ryhmä	lkm	Osallistujat
Liikuntapalvelut	Eläkeläisten vesijumppa	5	125
Liikuntapalvelut	Eläkeläisten kuntosali, sekaryhmä	1	16
Liikuntapalvelut	Eläkeläisten kuntosali, naiset	1	10
Liikuntapalvelut	Kalannin kuntoklubi	1	10
Liikuntapalvelut	Pyhämaan kuntoklubi	1	15
Liikuntapalvelut	Lokalahden kuntojumppa	1	15
Vakka-Suomen kansalaisopisto	Muistijooga/voima-tasapainoryhmä	1	12
Vakka-Suomen kansalaisopisto	Eläkeläisten liikunta naiset	1	40
Vakka-Suomen kansalaisopisto	Eläkeläisten liikunta miehet	1	29
Vakka-Suomen kansalaisopisto	Eläkeläisten kevennetty jumppa	1	22
Järjestö/Kalannin naisvoimistelijat	Kuntojumppa/Tuolijumppa	2	41
Järjestöt/Opettajien eläkeyhdistys	Kuntojumppa	1	20
Järjestö/ taloyhtiön kerhotila	Tuolijumppa	1	10
Sosiaali- ja terveystoimi	Sakunkulma tuolijumppa	4	52
Sosiaali- ja terveystoimi	Sakunkulman tuolijumppa/miehet	1	6
Sosiaali- ja terveystoimi	Sakunkulman kuntosaliohjaus/avoin	1	5
Sosiaali- ja terveystoimi	Voima-tasapainoryhmä liikuntatilassa	2	13
Yhteensä		26	441

Tietoja liikuntatoiminnasta

- Sosiaali- ja terveystoimen voima- tasapainoryhmissä tehdään liikkumiskyvyn testit, annetaan ravitsemustietoa. Harjoittelu on kerran viikossa. Kuljetus on järjestetty kutsutaksilla, samoin kuin Sakunkulman päiväkeskuksen tuolijumppaan.
- Lähes kaikkien ryhmien ohjaajina toimi liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset, taloyhtiön kerhotilan jumppaa vetää vapaaehtoinen.
- Osallistujamäärät laskivat koronan vuoksi aiemmasta. Osa iäkkäistä arasteli edelleen mukaan tulemistä.

Kehittämisseurauksia

- Etäjumppakokeilu käyntiin helmikuussa kotihoidon asiakkaille
 - ryhmä kootaan sivukyliltä (Lokalahti, Pyhämaa, Kalanti)
 - lähetys Sakunkulman tuolijumpparyhmästä
- Vertaisohjaajien koulutus -> lisää liikuntaryhmiä ja osaamista liikuntatoimeen.

3. Ulkoilu

- Asiointi- ja ulkoiluapu kotona asuville ikäihmisille voi saada vapaaehtoistyön koordinaattorin kautta. Yhteistyötä tehty myös SPR:n ja eri järjestöjen kanssa.
 - Vapaaehtoisia ulkoiluystäviä tai saattajaringissä toimivia on ollut useita kymmeniä, korona-aikana toiminta vähentynyt selvästi.

- Järjestöjen edustajat (4-8 hlö/järjestö) ovat käyneet vuorokuukausin palvelutaloissa ja asumisyksiköissä ulkoilemassa ikäihmisten kanssa.
- Koordinaattori on kouluttanut ulkoiluystäviä ja tukee vapaaehtoisten toimintaa.

Kehittämissuunnitelmia

- Vapaaehtoistyön koordinaattorin työn jatkuminen
- Uusien vapaaehtoisten kouluttaminen ja toiminnan tukeminen.

4. Liikuntaneuvonta

Liikuntapalveluissa on tarjolla liikuntaneuvontaa uimahallilla myös ikäihmisille, kartoitusajan-kohtana neuvontaa sai vain yksi ikäihminen.

- Ensimmäisellä käynnillä tehdään alkukartoitus liikkumisen nykytilasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä liikkumissuunnitelma.
- Tarvittaessa tehdään mittauksia esim. BMI, vyötärön ympäryys.
- Neuvontaprosessin suositeltu kesto on n. 12 kuukautta, käyntien määrä asiakkaan tarpeiden mukaan. Seurantakäynti 6 kk kuluttua viimeisestä tapaamisesta.

Kehittämissuunnitelmia/ ehdotuksia

- Terveyskeskukseen/sairaalaan tietoa liikuntaryhmistä.
- Yhteistyön lisääminen liikuntatoimen ja sosiaali- ja terveystoimen kanssa.
- Liikuntalähete on käytössä, lähetteen kirjoittamisen käytäntöjen vahvistetaan.
- Huomioidaan myös maahanmuuttajataustaiset asiakkaat
- Kannattaa tutustua myös: [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset](#)
 - tietoa liikuntaneuvonnan järjestämisestä ja sisällöstä
- Kannattaa hyödyntää myös [Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -koulutus](#)

5. Koulutus

Uudessakaupungissa on hyödynnetty jo aktiivisesti tiivissti Voimaa vanhuuteen -ohjelman tarjoamia maksuttomia koulutuksia ja oppimisverkostoja.

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille	2 osallistujaa
Voimaa vanhuuteen -oppimisverkosto kevät	1 osallistuja
Voimaa vanhuuteen -oppimisverkosto, syys	3 osallistujaa

Kehittämissuunnitelmia / ehdotuksia

- Koulutusta vertaisohjaajille 2022, tavoitteena saada liikuntatoimeen lisää ohjaajia.
- Kannattaa hyödyntää [Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomia koulutuksia](#).
- [Oppimisverkostot](#) ovat kaikille avoimia, kokemusten vaihdon foorumeja, Varsinais-Suomen seuraava etätapaaminen huhtikuussa 2022.

6. Viestintä

Ikäkkäiden liikunnasta ja Voimaa vanhuuteen -työstä viestitään eri kanavia pitkin:

- Kunnan verkkosivut ja Voimaa vanhuuteen -esite

- Kunnan oma tiedotuslehti
- Yhteistyöjärjestöjen viestintäkanavat (mm. jäsenposti)
- Somekanavat

Liikuntatoimen [Löydä liikunta 2021-2022](#) -kalenteriin on koottu tietoa liikuntapalveluiden, Vakka-Suomen Kansalaisopiston sekä eri seurojen ja yhdistysten liikuntapalveluista.

Uudenkaupungin Voimaa vanhuuteen -työryhmä

Heidi Vuori, liikuntapalvelujen vastaava, heidi.vuori@uusikaupunki.fi
 Henna Lilja, liikuntapalvelut vastaava liikunnanohjaaja, henna.lilja@uusikaupunki.fi
 Sari Mykrä, palveluesimies Sakunkulma ja kotihoito, sari.mykra@uusikaupunki.fi
 Outi Nurmi, ikäihmisten palveluiden fysioterapeutti, outi.k.nurmi@uusikaupunki.fi
 Sirpa Korpi, Kalannin Eläkeliitto, edustaja, korpi.sirpa@gmail.com
 Johanna Lapinniemi, Vakka-Opisto vast. liikunnanohjaaja, johanna.lapinniemi@vakkaopisto.fi



Minna Säpyskä-Nordberg, Uudenkaupungin mentori, 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)
- Uudessakaupungissa 65 vuotta täyttäneillä 28 lonkkamurtumaa (0,6 %), koko Suomen ilmaantuvuus 0,6 %. (Sotkanet 2020) → Kustannukset 840 000 €

1-2 lonkkamurtuman hinnalla palkkaisi liikunnan ammattilaisen vuodeksi.