

Infoa Rauman päättäjille

Kooste Voimaa vanhuuteen -työstä 2019-2021

Asukasluku: 38 959, 75 vuotta täyttäneitä 4 822 (12,4 %). Lähde: Sotkanet 2021

Rauma oli mukana Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa vuosina 2019-2021. Ohjelmassa kehitetään liikuntatoimintaa kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä. Kunnan yhteistyöryhmä on saanut Ikäinstituutilta maksutonta koulutusta, materiaalia ja mentorointitukea. Tässä koosteessa kuvataan kolmivuotisen kehittämistyön onnistumisia ja esitetään kehittämissuunnitelmia.

Vuosiseurantakyselystä 2021, oman toiminnan arviointi

- Kehittämistyö on onnistunut erittäin hyvin (5), asteikko 1-5
- Yhteistyöryhmän toiminta onnistunut erittäin hyvin (5), asteikko 1-5
- Kunnan ylimmät virkamiehet ja luottamushenkilöt ovat tukeneet toimintaa, kiinnostusta Voimaa vanhuuteen -työhön on ollut paljon (4) asteikko 1-5.



1. Liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmien ja osallistujien määrä kasvoi alkukartoituksesta, joka tehtiin vuoden 2018 toiminnoista (taulukko 1).

Vuoden 2021 liikuntatoiminnassa ryhmiä järjesti eniten liikuntatoimi

- Enemmistö (84 %) osallistujista on naisia.
- Kuntosaliryhmiä oli 4
- Ulkoliikuntaryhmiä 9
- Vertaisiohjaajien ryhmiä on viisi (5)
- Liikkumiskyvyn testausta on 12 liikuntatoimen ryhmässä

Onnistumisia

- *Tehostettu kuntosaliharjoittelumalli* sujuvalla yhteistyöllä, ikäihmiset ohjataan terveystoimesta saattaen liikuntatoimen kuntosalij- ja tasapainoryhmään (testaus HUR- tasapainolaitteella).
- Tehojakson (8 vko, 2 kertaa/vko) jälkeen ikäihmiset ohjataan jatkoharjoiteltuun muihin liikuntatoimen ja järjestöjen ryhmiin.
- Taloyhtiöjummat
- Kerrostalojummat 10 eri paikassa yhteistyössä vanhustalopalveluiden ja liikuntatoimen kanssa.
- Talvihallin perjantaikävelyt tavoittavat viikoittain kymmeniä ikäihmisiä.

Taulukko 1. Liikuntaryhmät ja osallistujamäärät sektoreittain 2018 ja 2021

Sektori	2018		2021	
	Ryhmiä	Osallistujia	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	5	73	26	317
Sosiaali- ja terveystoimi	5	110	2	25
Järjestöt	5	44	6	86
Sote-liikuntatoimi yhteistyö			1	25
Yhteensä	15	227	35	427



Kehittämissuunnitelmia 2022

Tavoitteellinen kuntosaliharjoittelu 2x /vko päivätoiminnan asiakkaille, kuljetus järjestetään.

Ulkoilutoiminta

- Kesäkaudella on järjestetty ulkojumppia eri puolilla kaupunkia
- Ulkokuntosalilaitteisiin saanut ammattilaisen opastusta
- Ulkoilutapahtumia, joissa ollut vapaaehtoisia järjestöjä mukana, mm Riksapyrätoimintaa

Onnistumisia

Ikäihmisten osallisuutta lisättiin, kun tehtiin reittikartoitus yhdessä asukkaiden kanssa. Kehittämisedotukset ja kartta vietiin puisto-osastolle. Kävelyreiteille saatiin mm lisää penkkejä.

2. Liikuntaneuvonta

- Neuvontaa on lääkinällisessä kuntoutuksessa ja terveystoimen hyvinvointivalmentajien vastaanotolla, jonne tullaan läheteellä.

Onnistumisia - sujuva liikuntapalveluketju

- Ikäihmisille tehdään liikkumiskyvyn testit terveystoimessa.
- Sieltä heidät ohjataan saattaen liikuntatoimen kuntosaliin ja tasapainoryhmään (testaus HUR-tasapainolaitteella).
- Tehojakson jälkeen ikäihmiset ohjataan jatkoharjoitteluun muihin liikuntatoimen ja järjestöjen ryhmiin.

Kehittämissuunnitelmia

Oikean kohderyhmän tavoittamiseksi on hyvä lisätä vielä yhteistyötä eri sektoreiden kesken.

3. Koulutus ja tapahtumat

- Ikiliikkuja-hankerahoituksella aloitettiin 2021 Arki kevyemmäksi -koulutus kotihoidon henkilökunnalle ikäihmisten liikkumisen tukemiseen.
- Vertaisohjaajia on koulutettu, toiminnassa mukana eri tavoin kaikkiaan 30 vapaaehtoista, ulkoiluystäväkoulutuksia on järjestetty useita, mukana toiminnassa 20 ulkoiluystävää.
- Syksyllä 2021 onnistuttiin järjestämään eri sektoreiden yhteistyönä terveystoimen ja penkkienkkitapahtuma, jotka tavoittivat yhteensä yli 400 ikäihmistä

4. Poikkisektorinen yhteistyö

Mukana Voimaa vanhuuteen -työssä on ollut liikuntatoimi, vanhuspalvelut/ hyvinvointia edistävät toiminnot, kotihoito, fysioterapia, lääkinällinen kuntoutus, eläkeläisjärjestöt, kyläyhdistykset, Avustajakeskus, Siskot ja Simot, Lions, seurakunta, Rauman Latu, kansalaisopisto ja ikäihmisten neuvosto.

Yhteyshenkilöt:

Kimmo Kouru, liikunnanohjaaja, liikuntatoimi, kimmo.kouru@rauma.fi

Tanja Hakulinen, palveluvastaava, Ikäntyneiden palvelut tanja.hakulinen@rauma.fi

Tästä on hyvä jatkaa kehittämistyötä - suunnitelmia tulevaan

- Ikäihmisten tavoittaminen: apteekit, rokotuspäivät, kauppakeskukset
- Kotiin tuotettu liikunta: etäjumppat, kotipalvelun aktivoiminen
- Ulkoilun edistämistä jatketaan ja uusia ulkoiluystäviä koirakavereineen koulutetaan alkavassa Tossut ja tassut liikkeelle -hankkeessa.

Tee hyviä päätöksiä Rauman ikäihmisten hyväksi!

Rauman mentori, Minna Säpyskä-Nordberg, minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

