

Kooste Voimaa vanhuuteen -työstä 2019- 2021

Imatra

Asukasluku: 25 655, 75 vuotta täyttäneitä 3 985 (15,5 %). Lähde: Sotkanet 2021

Imatra oli mukana 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 kerrotaan kolmivuotisesta kehittämistyöstä, suunnitelmista sekä esitetään lukuja liikunnan kustannuksista ja kaatumisten ehkäisystä.

Oman toiminnan arviointi, vuosiseurantakyselystä 2021

- Kehittämistyö on onnistunut hyvin (4) asteikolla 1-5

"Tutustuminen eri sektoreiden toimijoihin parantanut ja helpottanut yhteistyötä".

Kehittämistyön haasteita

- Kohderyhmän tavoittaminen
- Henkilöstöressurit
- Päätäjien tukea ja kiinnostusta Voimaa vanhuuteen -työhön toivotaan jatkossa enemmän.

1. Ohjattu liikuntatoiminta

Kohderyhmälle suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjesti vuonna 2021 eniten liikuntapalvelut. Järjestöjen ryhmiä raportoitiin enemmän kuin alkukartoituksessa. Ryhmiä oli eläkeläisjärjestöissä ja palvelutaloyhdistyksessä. Kansanterveysjärjestöjen ryhmiä ei raportoitu 2021 vuosiseurannassa (taulukko 1).

Taulukko 1. Liikuntaryhmät ja osallistujamäärät sektoreittain

Sektorit	2018		2021	
	Ryhmiä	Osallistujia	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntapalvelut	29	201	19	238
Eksote	2	14	1	14
Järjestöt	4	112	13	99
Muut (srk)	2	41	2	39
Yhteensä	37	368	35	390

- Osallistujista enemmistö (80 %) oli naisia ja 20 % miehiä.
- Koronan myötä ryhmäkoko pieneni järjestöjen ryhmissä.
- Miesten osuus oli kasvanut alkukartoitukseen verrattuna (2018 miehiä 13 %).
 - Miehet osallistuivat eniten kuntosaliharjoitteluun ja boccia-peliin.
 - Kansalliset seniorit järjestivät oman Äijäjumppa-ryhmän.
- Vertaisohjaajan tai muun kuin ammattilaisen vetämiä ryhmiä oli 13, alkukartoituksessa niitä raportoitiin seitsemän (7).
- Vertaisohjaajat toimivat etenkin kuntosaleilla.

Tavoitteellinen harjoittelu tuottaa tulosta

Kehittämistyön aikana alkoi liikuntapalveluissa uutena toimintana tehoharjoittelujaksot kuntosalilla kohderyhmän iäkkäille. Rahoitus kuljetukseen saatiin aluksi Ikiliikkuja-hankerahalla, jatko mahdollistuu perintövaroilla.

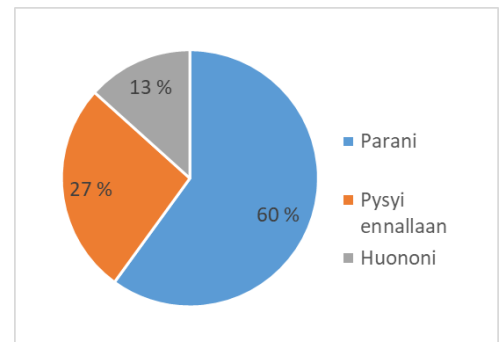
- Tehoharjoittelu 2 x vko 2 kk ajan, käyntikertoja 16
- Taksikytyt järjestetty, 2 € omavastuu/käyntikerta
- Kaksi liikunnanohjaajaa
- Alussa ja lopussa SPPB- testit (fyysisen suorituskyvyn testi)
- Ravitsemusterapeutin luento, tuntien alussa ”tietoiskuja” ja materiaalia kotiharjoitteluun
- Ohjaus jatkoharjoitteluryhmään (1 kertaa/viikko), joka kokoontuu samalla salilla tuttuja ohjaajien kanssa. Kuljetusta jatkoryhmään ei ole järjestetty.



Korona-aikana kokeiltiin jatkoharjoittelua myös etänä, kun ryhmät oli peruttu. Ikäihmiset saivat paljon henkilökohtaista opastusta tablettien käyttöön ja etäharjoitteluun, mikä vaati ohjaajaresursseja

Vuonna 2021 järjestettiin kaksi ryhmää, yhteensä 15 osallistujaa.

Tulokset ovat olleet hyviä. Yli puolella (9 henkilöä) testitulokset parani, ja noin kolmanneksella (4 henkilöä) pysyi ennallaan, mikä on ao. kohderyhmän osalta myös hyvä tulos (kuvio 1).



Kuvio 1. Testitulokset vuonna 2021 tehoharjoitteluryhmiin osallistuneilla, n=15.

Lisää ulkoliikuntaa – nostoja kehittämistyön varrelta

Kun korona sulki liikuntatilat 2020-2021 toiminta siirrettiin ketterästi ulos. Suositut parvekejumput 9 eri asuintalolla tavoittivat hienosti koteihin jääneitä ikäihmisiä. Toimintaa jatkettiin 2021 kesällä neljällä ikäihmisten asuintalolla. Osallistujien määrä vaihteli 10-22 hlö/ ryhmä talosta ja säätilasta riippuen.



-Liiku kanssamme -tapahtuma Ukonniemi-areenalla kokoaa ikäihmisiä liikkumaan yhdessä (vas.)

-Imatran rollaralli, järjestettiin ulkona koronan sallimissa rajoissa (oik.)

- Opastus ulkokuntosalien käyttöön kannusti ikäihmisiä harjoittelemaan puistoon saaduilla uusilla laitteilla.



3. Liikuntaneuvonta ja liikkumaan ohjaus

Liikuntapalveluissa on ollut ikäihmisille pääosin kertaluontoista infoa liikuntaryhmistä ja ikäihmisten ohjaamista niihin. Tarjolla myös yksilöllistä, useamman käyntikerran neuvontaa, mutta siihen ei ole juurikaan ohjautunut ikäihmisiä. Eksotella on hyvinvointivalmentajan palveluja kuntalaisille.

Kehittämissuunnitelmia

- Tulossa syksyllä 2022 Liikkuva minä -opintopiiri ikäihmisille työväenopiston kurssina.
- Liikuntatoimessa aiotaan lisätä tiedotusta ja infotilaisuuksia hyvinvointiasemien ammattilaisille, jotta ikäihmisiä osataan ohjata liikuntaryhmiin ja neuvontaan.
- Tehostetaan liikuntatoimen jalkautumista iäkkäiden pariin: infotilaisuuksia esimerkiksi järjestöihin ja yhdistyksiin.

Kannattaa tutustua [Liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suosituksiin](#) jossa on ohjeistusta toiminnan järjestämiseen, sujuvan liikuntapalveluketjun rakentamiseen, neuvonnan prosessiin sekä arviointiin.

4. Koulutetut vertaisohjaajat liikuttavat iäkkäitä

Imatran liikuntapalvelut on kouluttanut ahkerasti vertaisohjaajia liikuntapalveluihin ja eläkeläisjärjestöihin. Vertaisohjaajille tarjotaan täydennyskoulutusta ja heitä muistetaan yhteisellä lounaalla ja kukilla.

- Ohjelmakauden aikana on koulutettu uusia VertaisVetureita yli 20 ja ulkoiluystäviä 16
- Ulkoiluystävien toiminnan koordinoinnista vastaa Eksoten vapaaehtoistoiminnan koordinaattori.
- Imatran vertaisohjaajat (13 henkilöä) osallistuivat myös Virikkeitä ikääntyneiden liikunnanohjaukseen -täydennyskoulutukseen lokakuussa 2021.
- Hyvästä työstä palkittiin neljä vertaisohjaajaa Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry:n urheilugaalassa 2020.
- Vertaisohjaajien koulutusta jatketaan myös 2022.

5. Viestintä

Kuntosaliharjoittelun tehoryhmästä on tiedotettu paikallislehdessä ja esittein. Onnistuneesti tavoitettiin kohderyhmää, joka hyötyy tavoitteellisesta harjoittelusta.

Imatran liikuntatoimintaa on esitelty eri foorumeilla: Voimaa vanhuuteen -Facebook VIP ryhmässä, oppimisverkostoissa sekä päättävien Voimaa vanhuuteen -kuntien webinaarissa.

Parvekejummat saivat laajasti näkyvyyttä YLE:n Tv- uutisissa ja paikallislehdessä. Toimintaa esiteltiin Ikäinstituutin verkkosivuilla, sosiaalisessa mediassa, oppimisverkostoissa sekä koronajan liikunta -webinaariesityksessä Saksassa syksyllä 2021.

Imatran tehoharjoittelun mallia esiteltiin Turussa valtakunnallisessa Liikkuen läpi elämän -seminaarissa toukokuussa 2022.

Balkontraining für Senioren

Die Stadt Imatra

- Gute-Laune-Übungen draußen in der Nähe des Hauses.
- Mitmacher sind Servicehäuser und Hausgemeinschaften.

Voimaa vanhuuteen kuntosaliryhmä

Ryhmä on tarkoitettu liian vähän liikkuville, kotona tai palvelusunnissa asuville iäkkäille (75), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, kuten

- ennakoivia liikkumisvaikeuksia
- alkavaa muistisairautta
- lievää masennusta
- kokemusta yksinäisyydestä

Imatran urheilutalon voimistelusalissa
tiistaisin klo 11:00 – 12:00 ja torstaisin
klo 11:15 – 12:15
Ryhmä alkaa 18.2 klo 11:00
Tiedustelut ja ilmoittautuminen:
Riitta Pellinen
Puh. 020 617 7202
riitta.pellinen@imatra.fi

IMATRA

Imatran Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Liikuntapalvelut
Eksote, ikäihmisten palvelutarpeen arviointi
Imatran seudun Hengitysyhdistys
Saimaan syöpäyhdistys, Imatran seudun osasto
Vuoksenniskan Eläkkeensaajat ry

Yhteyshenkilö Riitta Pellinen, liikunnanohjaaja, riitta.pellinen@imatra.fi



Tietoa päättäjille iäkkäiden liikkumisen hyödyistä ja kaatumisen ehkäisystä

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

- **Vaikeuksia 500 m kävelyssä on (FinTerveys 2017)**
 - 53 %:lla 80 vuotta täyttäneistä miehistä
 - 70 %:lla 80 vuotta täyttäneistä naisista
- **Muistisairaudet ovat merkittävin syy laitoshiitoon**, 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)
- **Imatralla oli 65 vuotta täyttäneillä 62 lonkkamurtumaa (0,8 %), koko Suomen ilmaantuvuus 0,6 %.** (Sotkanet 2020) → Kustannukset 1 860 00 €

1-2 lonkkamurtuman hinnalla palkkaisi liikunnan ammattilaisen vuodeksi.

Tästä on hyvä jatkaa yhteistyötä ja ikäihmisten terveystoiminnan kehittämistä Ikäystävällinen Etelä-Karjala -ohjelman, Kaatumisten ehkäisy - sekä muiden alueellisten hankkeiden kanssa.