

Kooste Voimaa vanhuuteen -työstä 2019- 2021 Pietarsaari

Asukasluku: 19 097, 75 vuotta täyttäneitä 2 554 (13,4 %) Lähde: Sotkanet 2021

Pietarsaari 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.

1. Poikkisektorinen yhteistyö

Voimaa vanhuuteen -työssä on ollut mukana:

- Liikuntatoimi
- Sosiaali- ja terveystoimi
- Vanhusneuvoston edustaja
- Kunnan luottamushenkilöitä
- Järjestösektori
 - Vanhustenystävät ry.
 - JKG -liikuntaseura
 - Folkhälsan
 - YA-koulutusyksikkö



Onnistumisia - työ jatkuu

"Voimaa vanhuuteen -hankkeen kolmevuotinen mentoriaika Ikäinstituutin kanssa päättyi 2021. Voimaa vanhuuteen -hanketta suunnitellaan jatkettavaksi uuden sosiaali- ja terveydenhuoltouudistuksen astuessa voimaan. Kaupunki toimii hankkeen isäntänä ja tekee yhteistyötä uuden organisaation, vanhushuollon parissa työskentelevien yritysten ja kolmannen sektorin kanssa. Nykyinen ohjausryhmä jatkaa työssään 2022-2024"
(Talousarvio 2022 ja taloussuunnitelma 2022-2024)

Oman toiminnan arviointi, vuosiseurantakyselystä 2021

- Kehittämistyö onnistui melko hyvin (3), asteikolla 1-5
- Yhteistyöryhmän toiminta onnistui hyvin (4), asteikolla 1-5

"Hyviä kokemuksia yhteistyöstä eri tahojen kanssa, yhteydenpito ollut helppoa myös Teams-etäyhteyksillä."

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin vuonna 2021 koronarajoitusten mukaisesti, toimintaa joustavasti soveltaen. Liikuntatoimen sivuille on koottu tiedot eri toimijoiden järjestämistä liikuntaryhmistä.

Liikuntatoimintaa 2021

- Vapaauintivuoro, maksuton 75+ (ma-pe)
Vesijumpparyhmä (75+)
- Liikuntatoimen kävelyryhmä perjantaisin
- Kuntosaliharjoittelu 75+ Heinätorikeskus, kuntosali Verna
- 2 krt/vko (5-8 hlö/ryhmä), korona-aikana rajoitettu osallistujamäärä tai yksilöharjoittelu
- JKG kuntojumpparyhmä
- Kävelylaatikot lähialueen reiteillä houkuttelivat ikäihmisiä liikkeelle. Laatikoissa vihko, johon voi kirjata nimensä ja osallistua arvontaan.

Testauspäivillä tavoitettiin ikäihmisiä

Ikäihmisille suunnatut kaksi testauspäivää urheilutalolla onnistuttiin järjestämään syys-lokakuussa 2021 yhteistyössä ammattioppilaitoksen (YA) opiskelijoiden kanssa.

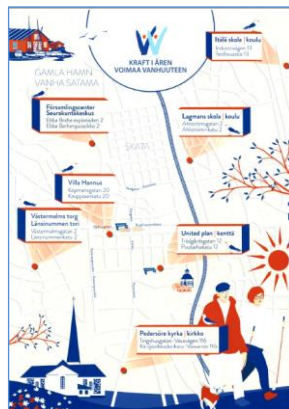
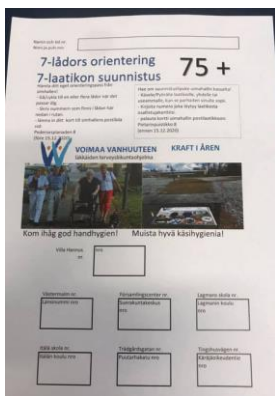
Toisessa tapahtumassa mukana olivat myös alueelliset liikuntajärjestöt ja kansalaisopisto sekä Folkhälsan esittelemässä omaa toimintaa.

- Lähihoitajaopiskelijoille pidettiin ensin koulutus voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä ja ohjattiin tekemään liikkumiskyvyn testit (SPPB).
- Lisäksi opiskelijat antoivat terveysneuvontaa, tekivät mittauksia (verenpaine, verensokeri) ja esittelivät proteiinituotteita.
- Fysioterapeuteilta sai henkilökohtaisia liikuntaohjeita.
- Liikkumiskyvyn testissä oli yhteensä 127 ikäihmistä, joista 37 % (47) oli miehiä.
- Testitulosten perusteella tavoitettiin oikeaa kohderyhmää ja heitä ohjattiin sopivaan liikuntatoimintaan.



Ulkoilutoimintaa kehittämistyön varrelta

- Kävelyryhmät käynnistyivät 2019.
- Kävelylaatikot lähialueen reiteillä houkuttelivat ikäihmisiä liikkeelle.
- Laatikoissa vihko, johon voi kirjata nimensä ja osallistua arvontaan.
- Suunnistus 7 kävelylaatikolta toiselle.
- palkintoarvonta osallistujien kesken
- kartta laatikkojen sijainnista opasti perille



- Luontoretki Fäbodan ulkoilualueelle yhteistyössä LuoNa:n ja Green care -hankkeen kanssa.

Kun rajoitukset sulkiivat liikuntatilat 2020, siirrettiin toimintaa ketterästi ulkotiloihin.

- Luna-luontopolku Tellushallilta, tehtävärasteja
- Parvekejumppat neljällä alueella, yhdeksän taloa
- Unelmien liikuntapäivä toukokuu 2021
- Kävelyryhmä starttijippo, aamujumppa ja kävelylenkki, lähtö eri kuntolaatikoilta
- Luontopolku-tapahtuma Vanhassa satamassa: jumppavinkkejä puihin ja penkkeihin.



3. Liikuntaneuvonta

Matalan kynnyksen, yksilöllistä liikuntaneuvontaa oli tarkoitus aloittaa 2021 Heinätorin tiloissa. Koronan vuoksi toimintaa ei päästy aloittamaan suunnitellusti. Tavoitteena käynnistää toimintaa 2022.

4. Viestintä

Voimaa vanhuuteen -toiminnasta ja ikäihmisten liikunnasta on pidetty runsaasti info- ja koulutustilaisuuksia. Lähi-TV tavoittaa paljon ikäihmisiä ja sitä hyödynnetty onnistuneesti.

Terveysliikunnan luentoja ja tapahtumia

- kirjastolla, seurakunnan tilaisuuksissa, yhdistyksissä: JKG-seura, Marttayhdistys
- Pop-up-liikuntaneuvontaa ja liikuntainfotilaisuuksia marketeissa
- Messut ja liikuntatapahtumat Tellus-hallilla

TV ja some-kanavat

- Lähi-TV:ssä Kotivoimistelu iäkkäille, uusintana korona-aikana
- Uimahallin Fb-sivuilla, erityisesti koronarajoitusten aikana julkaistiin Kunnan eväät -jumppaliikkeitä

Myös kulttuuri on ollut vahvasti mukana ikäihmisille suunnatussa toiminnassa. Runebergin päivän ohjelmassa 2021 oli luentaa ruotsiksi ja suomeksi.



Kehittämistyöhön on saatu mukaan laaja toimijajoukko eri sektoreilta, myös päättäjiä. Kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöjäkin kannattaa kutsua mukaan jatkossa.

Liikuntaneuvontaa tulisi jatkossa kehittää, suunnitelmia tästä jo on. Kannattaa tutustua [valtakunnallisiin liikuntaneuvonnan suosituksiin](#).

Tästä on hyvä jatkaa ikäihmisten terveystilanteen kehittämistyötä.



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