

Kooste Voimaa vanhuuteen -työstä 2019-2021 Polvijärvi

Asukasluku: 4201, 75 vuotta täyttäneitä 580 (13,8 %). Lähde: Sotkanet 2020

Polvijärvi oli mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa vuosina 2019-2021. Ohjelmassa kehitetään liikuntatoimintaa kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+, myös 65+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä. Kunnan yhteistyöryhmä on saanut Ikäinstituutilta maksutonta koulutusta, materiaalia ja mentorointitukea. Toimintaan oli budjetoitu 5000 €/vuosi Polvijärven kunnan yleishallinnosta. Voimaa vanhuuteen toiminta on mainittu kunnan strategisissa asiakirjoissa: Laajassa hyvinvointikertomuksessa ja sen vuosiraporteissa 2017-2025, tilinpäätöksessä 2018-2020, talousarviossa 2019-2021, vanhusneuvoston asiakirjoissa 2020-2022 sekä liikuntastrategiassa 2018-2020. Tässä koosteessa kerrotaan kolmivuotisen kehittämistyön tuloksista.

Onnistumisia

- Toiminnallinen ja toimiva yhteistyöverkosto. Nuorisovaltuuston, vanhus- ja vammaisneuvoston sekä varhaiskasvatuksen kanssa kehittynyt monipuolinen yhteistyö iäkkäiden hyväksi
- Vertaisohjaaja- ja ulkoiluystäväkoulutukset
- Tapahtumat, tempaukset ja liikuntaryhmät, joita on voitu toteuttaa myös korona-ajan tuomien edellytysten mukaisesti.
- Näkyvyys paikallislehdessä

Oman toiminnan arviointi

- Kehittämistyö on onnistunut hyvin (4), asteikko 1-5
- Yhteistyöryhmän toiminta onnistunut hyvin (4), asteikko 1-5
- Voimaa vanhuuteen -koulutuksia, verkkosivuja sekä materiaalia on hyödynnetty

"Hankkeen myötä olemme saaneet painoarvoa ikäihmisten hyväksi tehdystä työstä ja sen tärkeydestä, monimuotoisista toiminnoista. Positiivista kunta kuvaa: On ilo vanheta Polvijärvellä! Verkostoyhteistyön voima - yhdessä tekeminen."

Kehittämisehdotuksia jatkoon

- Kannattaa jatkaa ja tiivistää entisestään poikkisektorista yhteistyötä, jotta tavoitetaan oikeaa kohderyhmää liikuntatoimintaan.
- Iäkkäiden osallisuutta toiminnan suunnitteluun olisi hyvä lisätä. [Liikuntaraati](#) on toimiva malli iäkkäiden ja päättäjien tapaamiseen.
- Polvijärvi voi jatkossakin olla mukana Pohjois-Karjalan [Voimaa vanhuuteen -oppimisverkossa](#).



1. Liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+, myös 65+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 15 ja niihin osallistui 285 henkilöä. (taulukko 1.) Suurin osa ryhmistä oli maksuttomia ja niistä kerättiin asiakaspalautetta.

Aloitusvuoteen 2018 verrattuna ryhmätarjonta on monipuolisunut, mutta luonnollisesti syksyn lukuihin vaikuttaa koronapandemia. Siun sotessa ryhmien määrä on vähentynyt vuoden 2018 alkukartoituksesta, jolloin ryhmiä oli 12.



Taulukko1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettut liikuntaryhmät sektoreittain syksyllä 2021.

	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi ○ tuolijumppa, etäjumppa	4	69
Järjestöt ○ tuolijumppa, lavatanssi, tanssillinen jumppa, boccia, kuntojumppa ja vesivoimistelu (osa vertaisohjattuja)	6	153
Siun sote ○ voima- ja tasapainoryhmä	1	5
Kansalaisopisto ○ seniorikuntosaliryhmä	1	15
Vertaisohjaajat ○ senioritanssi, taloyhtiöjumppa, äijäjumppa sekä tuoli/keppi-jumppa	4	43
Yhteensä	16	285

Onnistumisia

- Yhteistyöllä on saatu aikaan uutta ja vakiintunutta toimintaa.
- Vertaisohjattuja ryhmiä on monipuolisesti tarjolla.
- Etäjumppa on aloitettu uutena toimintamuotona.

Kehittämiskohde

- Ryhmien laatua voidaan parantaa lisäämällä testaamista. Tulokset helpottavat henkilökohtaisen nousujohtaisen harjoitusohjelman laadinnassa ja antavat tietoa harjoittelun vaikutuksista sekä ryhmäläisille, että ohjaajalle.
- Etäjumppaa verkossa kannattaa kehittää eteenpäin, jotta tavoitettaisiin laajasti kotona asuvia iäkkäitä. Katso myös video [Etäjumppaa Kolarin perukoilta](#)
- Vertaisohjattuja ryhmiä on paljon, joten heidän jatkokouluttamisensa ja osaamisen vahvistaminen sekä kannustaminen on tärkeää.
- Tietoa ravitsemuksesta harjoittelun tukena kannattaa lisätä. Oikea ravitsemus ja riittävä proteiinin saanti tukee harjoittelun vaikutuksia. [Voimaa treenistä ja ruuasta](#) -video ja Gerontologinen ravitsemus ry www.gery.fi

2. Ulkoilu

Ulkoiluolosuhteet

Polvijärvellä on luonnonkaunis ympäristö, joka houkuttaa ulkoilemaan sekä kesällä- että talvella.

Keskustaan on rakennettu Voimaa vanhuuteen työn aikana 700m pituinen penkkilenkki, jonka varrella on neljä penkkiä. Alueen yhteyteen on hankittu ulkokuntosalivälineitä ja rakennettu kuntoportaat. Tästä alueesta on tehty havainnollistava kartta ulkoilijoille. Ulkoliikuntapaikkoina iäkkäiden liikuttamisessa hyödynnetään myös urheilukenttää, toria, laavua ja tanssiliiteriä.



Ulkoiluystävätoiminta ja ulkoiluryhmät

Ikäihmisten ulkoilutoimintaa koordinoivat liikuntatoimi ja Siun sote yhteistyössä. Vapaaehtoisia ulkoiluystäviä on yhteensä 10 henkilöä. Ulkoiluystävät ulkoilevat ulkoilukaveria tarvitsevien kanssa yleensä kerran viikossa tai he ohjaavat ulkoliikuntaryhmiä.

Vanhus- ja vammaisneuvosto haastoi eri järjestöt vapaavalintaisella kävelyhaasteella. Kukin järjestö "johti" kävelyä vuorollaan tai yhdessä jonkun toisen järjestön kanssa. (Eläkeläisjärjestöt, Reuma ja Tules, Sydänyhdistys, Hengitysyhdistys ja Martat). Ilon ja virkistyksen lisäksi toiminnalla vahvistettiin penkkilenkin olemassaoloa, kuntoportaineen ja ulkokuntosalivälineineen.

Ulkoilutapahtumat

- Vie vanhus ulos - yhdessä askeltaen -kampanjassa olivat mukana ulkoiluystävät, nuorisovaltuusto, vanhus- ja vammaisneuvosto, vanhustentaloyhdistys ja kolmasektori. Vie vanhus ulos -kampanjaan on osallistuttu joka vuosi. Kampanjan avulla viestitään ikäihmisten tarpeesta päästä ulos, vaikka pieneksi hetkeksi.
- Leikkimielistä liikuntaa ja kisailua Polvijärven keskustan urheilukentällä ja makkaranpaistoa uimalan grillikatoksella. Tapahtuman järjesti Polvijärven Reuma ja Tules ry. yhteistyökumppaneineen.
- Lämminhenkinen uutispuuro -tapahtuma + keppijumppaa musiikin tahtiin vertaisohjatusti torilla. Tapahtuman järjesti Polvijärven Reuma ja Tules.
- Kävelylenkki ja alkuverryttely siivittivät voima- ja tasapainoratatapahtumaan, joka järjestettiin kunnan vapaa-aikapalveluiden, Kansanterveyskeskuksen ja Joensuun Riverian fysioterapeuttiopiskelijoiden kanssa. Tapahtumassa oli lisäksi tuolijumppaa ja bingoa.
- Nuorisovaltuuston nuoret ulkoilivat hoivakodin asukkaiden kanssa iäkkäiden valtakunnallisena ulkoilupäivänä.
- Laavutapahtuma, jonka yhteydessä puolukoiden poimintaa, makkaranpaistoa ja kahvittehua.



Onnistumisia

- Erilaisia ulkoiluun liittyviä tapahtumia on monipuolisesti ja niitä järjestetään laajasti yhteistyötä tekemällä

Kehittämiskohteita

- Yhteistyötä eri toimijoiden kanssa kannattaa jatkaa ja käynnistää esimerkiksi säännöllisiä ulkoiluryhmiä.

3. Liikuntaneuvonta

- Terveyskeskuksessa kuntoutuksen ammattilaiset antavat liikuntaneuvontaa iäkkäille yksilöneuvontana. Tapaamisia järjestetään tarpeen mukaan useampia.
- Ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa (Liikkuva minä -opintopiiri) on järjestetty Polvijärven kunnan ja Joensuun Seutuopiston yhteistyönä jo useamman kerran. Ryhmään sisältyy erilaisiin liikuntamuotoihin ja liikuntapaikkoihin tutustumista. Osallistujille tehdään lyhyt fyysisen suorituskyvyn testi (SPPB) ryhmän alussa ja lopussa. Jokaiselle tehdään yksilöllinen liikuntasuunnitelma ja kuntosaliohjelma. Ryhmästä tiedotetaan kansalaisopiston lehdessä, somessa ja jaettavilla paperisilla mainoslehtisillä.

Onnistumisia

- Liikuntaneuvonnan järjestämisessä on tehty poikkisektorista yhteistyötä ja kunnassa on mahdollista saada sekä yksilöllistä että ryhmämuotoista neuvontaa.

Kehittämiskohteita

- Yksilöllisesti laadittua liikuntasuunnitelmaa olisi hyvä seurata ja päivittää.
- Matalankynnyksen liikuntaneuvontaa olisi hyvä olla tarjolla paikoissa, missä ikäihmiset liikkuvat, esim. kirjasto, kaupat, järjestöjen tapaamiset, srk.

4. Koulutus

Kärkihankkeen aikana Voitas- kouluttajakoulutuksen kävi kolme ammattilaista ja Hyviä tapoja iäkkäiden terveysliikuntaan- koulutukseen osallistui yksi henkilö. Voimaa vanhuuteen hankkeen aikana on osallistuttu alla oleviin koulutuksiin.

Polvijärvi on hyödyntänyt Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomia koulutuksia 2018-2021

- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus (2019) 1hlö
- Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen (2019) 5hlö
- Iäkkäiden liikunta- ja ravitsemus -koulutus (2020) 1hlö
- Voimaa etäjumbasta -kouluttajakoulutus (2021) 3hlö
- Pohjois-Karjalan oppimisverkosto, Polvijärvi (2018) 16hlö
- Pohjois-Karjalan oppimisverkosto, Tohmajärvi ja Outokumpu (2019) 6hlö
- Pohjois-Karjalan oppimisverkosto, 2x etätapaaminen (2020) 9hlö
- Pohjois-Karjalan oppimisverkosto, 2x etätapaaminen (2021) 7hlö
- Starttiseminaari (2019) 1hlö
- Voimaa vanhuuteen -foorumi (2020) 2hlö
- Voimaa vanhuuteen -foorumi (2021) 2hlö



Ikäinstituutin kouluttajakoulutuksissa käyneet ovat kouluttaneet Polvijärvellä 17 vertaisohjaajaa ja 32 ulkoiluystävää. 2021 aiemmin koulutetuille vertaisohjaajille järjestettiin täydennyskoulutuksena etäjumban ohjauskoulutus. Koronan vuoksi 2020-2021 muita koulutuksia ei järjestetty. Kouluttamiset jatkuvat jälleen tilanteen salliessa.

Tukea koulutukseen ja kehittämistyöhön

- Maksuttomia koulutuksia voi hyödyntää vielä kevään 2022 ajan. [Koulutuskalenteri](#)
- Kehittämistyötä voi jatkaa Pohjois-Karjalan [Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostossa](#).

5. Voimaa vanhuuteen viestintä

Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä on järjestänyt erilaisia tapahtumia, joissa iäkkäiden liikunta ja Voimaa vanhuuteen -työ on ollut hyvin esillä. Tapahtumissa on tavoitettu sellaisiakin ikäihmisiä, jotka eivät ole aiemmin olleet toiminnoissa mukana.

- Outokummun Seutu julkaisi 10.6.2021 lehtijutun etäjumpan testaamisesta.
- Outokummun Seudussa oli 21.10.2021 Ikäinstituutin Kotoisa kuntoilu- jumppa- ja ravitsemusvinkkejä -ohje koko sivun kokoisena.
- Outokummun Seudussa 28.10.2021 ruvaslahtelaiset jumppaajat totesivat tuolijumpan sujuvan etäohjauksikin.
- Facebookin ja Instagramin kautta viestittiin myös kunnan iäkkäihin liittyvistä asioista, tapahtumista ja mm. vertaisohjaajakoulutuksista.



Outokummun Seutu 28.10.2021



Polvijärven kunnan Fb 15.1.2021

Ole aktiivinen arjessa ja liiku päivittäin!

Säännöllinen liikunta ja aktiivinen arki on tärkeää. Tee kotikävelyitä sisällä ja ulkona ja tasota paikallisarvoita aina kun voit.

Vaino- ja tunteidenhallinta antaa vireyttä, elämäntunnetta, voimavaroja liikuntaan ja elikkään hoitoon. Harjoittele nyt vinkkejä kunnioittaen omaa tunteidenhallintaa. Kumpua vinkkejä kahdesti viikossa.

Tarvellaan mielenkiintoa, uusia haasteita, ystäviä ja luonnon hoitoa. Harjoittele, ei ole välikästä. Säännöllillä harjoituksilla voima kasvaa jopa 10-15 vuorokauden kuluessa.

Maista myös uusia päivittäisiä! Lihvikin pöydästä pitää tietää, mikä on hyväksi. Kävely - tai pyöräilyä tai muu oivasta liikuntaa kehittää myös kuntoa.

Syö säännöllisesti ja monipuolisesti

Kroppa tarvitsee myös terveellistä ruokaa. Monipuolinen ruokavalio sisältää muun muassa kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljälämpöä, pehmeää rasvaa ja maitovalmisteita. Erityisen tärkeää ikäihmisille on proteiinin saanti.

Hyvät proteiinin lähteet ovat esimerkiksi:

- maitotuotteet, kanan rikkaat, riisipuuro, juna ja jogurtti
- liha, kala ja kana
- herneet, pavut, linnot ja tofu
- kaurapuuro
- palkinut

JUMPPAA VARTEN TARVITSET

- joustavat vaatteet ja tukevat jalkineet
- tukevan, selkänöjälleen ja kovapintaisen tuolin
- hieman liikunnollisia
- juomapullon tai -lasin lähelle
- tarveapuvälineet, jos haluat lisävastusta liikkeissä 1,3 ja 5 liikuttamisen iloa varten

1 Auki ja kiinni

Istu tuolin eteen, jätä yhdessä ja kädet sivulle. Vie vasen jalka sivulle ja tuo takaisin alkupaikalle. Tee sama toisella jalalla. Vie molemmat jalat ylös ahaa haara-aseen ja tuo takaisin ylös. Toista koko oleminen sarja 10 kertaa.

2 Notkistaen ja varvastaen

Seta jalat piteneen haraa aseensa. Ota tuoli eteen, noista, rollaatorista jne. Kytäntä notkistaen polvia, orentaali nousua ja nousen jälkeen varpaalle. Tee liike 10 kertaa.

3 Nosta taakaa

Seta hyvänä rhyhdillä ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta. Nosta jalka ahaa tukea ja tuo rauhallisesti takaisin. Tee liike vuorotellen kummalla jalalla yhteensä 20 kertaa.

4 Ilmansuuntaliike

Seta rhyhdillä ja ota tarvittaessa tukea. Ota vasemmalla jalalla nopea askel eteen ja vie myös juna-otteen. Tuo jalka takaisin viereen. Ota asonit askel sivulle ja takaisin viereen. Tee liikettä ripistä 5 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

5 Voimaa vartaloon

Istu tuolilla kädet sivulle. Nosta polvi ja kädellä vatsakkeella kädellä pohjaa. Tee liikettä vuorotellen molemmilla jalalla yhteensä 10 kertaa.

Outokummun Seutu 21.10.2021

Polvijärven kunta
4. syyskuu klo 10.52

👏👏 Valtakunnallista Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanjaa vietetään tänä vuonna 9.9.-9.10.

Polvijärven vanhus- ja vammaisneuvosto yhteistyökumppaneineen järjestää kampanjaan kuuluvan Ikäihmiset liikkeelle -ohjeistapahtuman 14.9. klo 13 Polvijärven torilla. Tarjolla mm. musiikkia, yhteislaulua ja kahvikupposia sekä rupattelua kirkkoherrojen Satu Ruhasen ja Paavo Ratilaisen kanssa! 🍷

Lisätietoja kampanjasta: <https://www.vievanhusulos.fi>

Polvijärven kunnan Fb 4.9.2021

Polvijärven Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmässä on ollut mukana:

- Sirpa Halonen, vapaa-aikakoordinaattori
sirpa.halonen@polvijarvi.fi
- Helena Kaasinen, kuntakoordinaattori
helena.kaasinen@polvijarvi.fi
- Janne Häikiö, fysioterapeutti, Siun sote janne.haikio@siunsote.fi

Eläkeliiton Polvijärven yhdistys
Polvijärven Eläkkeensaajat ry
Polvijärven Reuma ja Tules ry
Ruvaslahden Kyläyhteisön Kehittämisyhdistys ry
Vanhus- ja vammaisneuvosto
Polvijärven evankelisluterilainen seurakunta/diakoniatyö
Polvijärven sydänyhdistys ry
Polvijärven hengitysyhdistys ry
Martat
Kehitysvammaisten tuki ry
Vertaisohjaajat ja ulkoiluystävät
Vanhustentalo yhdistys ry

Polvijärven mentori Ritva-Liisa Salonen, Ikäinstituutti, ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi

