

Kooste Jyväskylän Voimaa vanhuuteen -toiminnasta 2019-2021

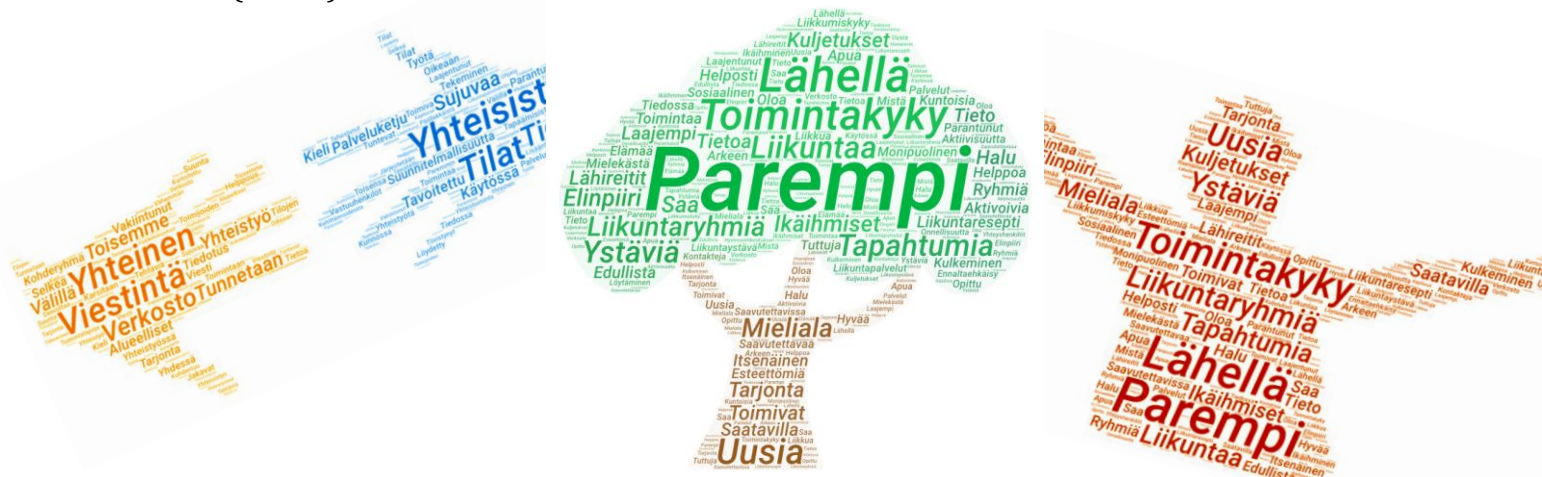
Jyväskylä oli mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa, jossa kehitetään liikuntatoimintaa kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä.

Kunnat ovat saaneet Ikäinstituutilta toimintansa tueksi kuntakohtaista mentorointia, mikä on sisältänyt tukea ja työkaluja toiminnan kartoitukseen, suunnitteluun, seurantaan ja arviointiin. Kunnassa on ollut mahdollisuus lisätä ammattilaisten sekä vertaisten osaamista hyödyntämällä maksuttomia koulutuksia, seminaareja sekä verkostotapaamisia. Mentorointikuntiin, on jaettu myös runsaasti erilaistamateriaalia käytännön työn tueksi. (kuvio1)



Kuvio1 Mentorointiohjelman prosessi ja sisältö

Kolmivuotinen mentorointiohjelma alkoi yhteisellä tapaamisella, missä hahmoteltiin Jyväskylän ikäihmisten terveystoiminnan tilannetta, toimijaverkostoa sekä luotiin tavoitteita tulevaisuuteen. (kuva1)



Kehittämistyön alkuun kaupungin Voimaa vanhuuteen-ohjelman yhteistyöryhmä toteutti alkukartoituksen, missä tarkasteltiin iäkkäiden terveystoiminnan lähtötilannetta sekä kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa. Toiminnan kehittymistä ja etenemistä seurattiin vuosittain, mistä lähetettiin kirjalliset raportit myös kunnan päättäjille. Niihin voi tutustua tarkemmin [Voimaa vanhuuteen -ohjelman sivuilla](#).

1. Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Jyväskylään muodostettiin yhteistyöryhmä, missä oli edustettuna liikunta-, terveys- ja ikääntyneiden palvelut, eläkeläisjärjestöjen yhteistyöverkosto, Keski-Suomen liikunta, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri, Monikko ry, Keski-Suomen omaishoitajat ry, SPR-ystäväpalvelut, Pohjoisen Korpilahden yhteistyöyhdistys ry, Keski-Suomen muistiyhdistys ry sekä Varttuneiden asumisoikeusyhdistys Jaso ry. Yhteistyötä tehtiin myös muiden järjestöjen kanssa esim. tapahtumissa ja vapaaehtoistyössä.

Aluehallintovirastolta saatiin Liikunnallisen elämäntavan paikallista kehittämisavustusta, jota hyödynnettiin myös Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa.



- *Ohjelman aikana tietoisuus eri tahojen toiminnoista ja toimijoista on lisääntynyt.*
- *Kehittämistyö eteni koronasta huolimatta työryhmän kanssa hyvin ja yhteistyö ja -toiminta tiivistyi. Eri toimintojen ja tapahtumien suunnittelu ja toteutus oli sujuvaa. Toiminnan järjestämiseen osallistutaan nykyään tasapuolisemmin.*
- *Yhteistyöryhmä arvioi oman toiminnan onnistumista arvosanalla 2 (asteikko 1-5). Ylimpien virkamiesten kiinnostusta toimintaa kohtaan arvioitiin arvosanalla 3 sekä luottamushenkilöiden 3.*



- *Haastavaksi koettiin kaikkien yhteistyötahojen osallistaminen toiminnan kehittämiseen. Myös palvelurakenteissa tapahtuneet muutokset mm. ikääntyneiden palveluissa, vaikeutti osaltaan toimintojen kehittämistä. Ajankäyttö sekä voimavarojen riittävyys on ollut yhteinen haaste, joita on pyritty kehittämään verkoston voimalla.*

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Ikäihmiselle ohjattuja liikuntaryhmiä tarjosivat mm. liikuntapalvelut, terveyspalvelut, ikääntyneiden palvelut, kansalaisopisto sekä useat järjestöt. Korona aiheutti haasteita toimintaan 2020-2021, mutta koronarajoituksista huolimatta, Jyväskylässä saatiin kehitetty uutta toimintaa kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (75+).

Uutta toimintaa mm.

- Etäjumppa
- Pysytään pystyssä kuntosaliryhmät
- Senioreiden kuntosaliharjoittelun starttikurssit
- Kortteliliikuntatoiminta
- Tasapaino- ja voimaharjoitteluun painottuvat ulkoliikuntaryhmät läpi vuoden
- Tasapaino- ja lihaskuntotestauspäivät
- Hyvinvointikeskuksen Asahi
- Senioreiden peliryhmä



Korona-ajan sovelluksia mm.

- Liikuntapalvelujen Facebook ja YouTube -kanavan jumpat
- Verkkosivuilla ohjeita ulkokuntosaliharjoitteluun
- Riskiryhmäläisten omat kuntosaliharjoitteluvuorot
- Kotikäynnit omaishoidon asiakkaille, joissa mm. ulkoiltiin omaishoidettavien kanssa.
- Päivätoiminnan asiakkaille tarjotut fyysistä toimintakykyä tukevia kotikäynnit (jumppaa, ulkoilua, muistikuntoutusta)
- Jaettu jumppaohjeita, pidetty etävastaanottoja mm. liikuntaneuvonnassa



- *Toimintaa saatiin kehitettyä koronasta huolimatta. Aloitettiin uusia toimintoja sekä vahvistettiin ennestään toiminnassa olleita.*
- *Aloitettiin etäjumppa, minkä järjestämisessä hyödynnettiin digiluotsien apua.*



- *Koronarajoitukset sekä niiden tuoma epävarmuus loivat haasteita niin asiakkaille kuin toiminnan järjestäjillekin.*
- *Uusien asiakkaiden löytämisessä oli tarkoitus hyödyntää seurakunnan valmiina olleita kerhotoimintoja, mutta korona vaikeutti sen toteuttamisen.*
- *Jyväskylä alueellisesti laaja ja haastava toiminnan tasapuoliselle järjestämiselle.*
- *Järjestötoimijoita on paljon, mutta uusien toimijoiden kannustaminen mukaan on vaikeaa.*

3. Ohjattu ulkoilutoiminta

Jyväskylässä kehitettiin ja lisättiin ohjattua ulkoliikuntatoimintaa. Koronarajoitusten aikana myös lisättiin ulkojumpparyhmiä sekä kannustettiin ulkoilualueiden ja -reittien hyödyntämiseen.

Jyväskylä on osallistuttu vuosittain aktiivisesti Vie vanhus ulos -kampanjaan. Vuonna 2019 järjestettiin sen tiimoilta retki Ladun Majan esteettömällä reitillä.

Ulkoilutoimintaa oli mm.

- Senioreiden ulkoliikuntaryhmät eri puolella kaupunkia
- Senioreiden luontoliikuntapäivät Mämminiemessä
- Kesäjummat ulkokuntosaleilla
- Liikuntaluotsien kävelylenkit
- Ikääntyneiden luontopolkukävelyt
- Hyvinvointikeskuksilla kimppekävelyjä
- Kulttuurikävelyt, joissa tutustuttiin kaupungin eri kohteisiin

Jyväskylässä on tarjolla ikääntyneille suunnattua ulkoiluystäväätoimintaa, mitä koordinoi kaupungin vapaaehtoistoiminta. Vapaaehtoisia ulkoiluystäviä/liikuntaluotseja on noin 30.



Kunnassa on ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä sekä järjestetty yhteistyössä erilaisia ulkoilutapahtumia. Suunnitteilla on lisätä korttelitoimintaa, joissa ikäihmisellä mahdollisuus osallistua esim. porukkalenkkeihin oman kodin lähellä.



4. Liikuntaneuvonta ja liikkumaan ohjaus

Jyväskylässä liikuntaneuvontaa on tarjolla liikuntapalveluiden useassa eri toimipisteessä.

- Liikuntaneuvontaan ohjaututaan lääkärin, sairaanhoitajan, fysioterapeutin tai jonkin muun ammattilaisen läheteellä tai ottamalla itse yhteyttä.
- Tapaamisia on 3- 4, joissa tehdään yksilöllinen liikkumissuunnitelma ja tarvittaessa toimintakykymittaukset. Mahdollisuus myös liikuntalajien kokeiluun.
- Myös kuntouttava päivätoiminta sekä hyvinvointikeskukset ovat antaneet liikkumisen ohjausta omissa ryhmissään.



Ikääntyneitä lähestyttiin eri tavoin

- Tasapaino- ja kuntotesteissä eri puolella kaupunkia, joissa tavoitteena oli kartoittaa senioreiden kaatumisriskiä ja helpottaa oikean liikuntatavan sekä ryhmän valintaa
- Puristusvoimamittauksissa Jyväskylän, Hankasalmen ja Uuraisten terveystieteiden palveluissa
- Influenssarokotusten yhteydessä olevissa Terve -tapahtumissa, joissa annettiin vinkkejä oman terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi
- Muissa erilaisissa tapahtumissa



- *Liikuntaneuvonnalle on tehty oma palveluketju, jonka mukaan asiakas ohjautuu liikuntaneuvontaan ja sieltä eteenpäin. Myös sisältöön on laadittu oma prosessinsa.*
- *Liikuntaneuvontaa tukemaan on kehitteillä sähköinen liikuntapolku, jossa liikunnallista palvelua voi etsiä asiakkaan toimintakyvyn ja asuinalueen mukaan. Tavoitteena on, että sähköinen liikuntapolkutyökalu tulee sekä ammattilaisen että kuntalaisen käyttöön autamaan tietojen saavuttamisessa.*
- *Korona-aikana liikuntaneuvontaa oli mahdollista saada etänä.*



Suunnitteluun löytyy tietoa esim. [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset \(2021\)](#).

5. Koulutustoiminta

Jyväskylän toimijat osallistuivat Ikäinstituutin tapahtumiin ja koulutuksiin kolmen vuoden aikana

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus
- Virikkeitä ikääntyneiden liikunnanohjaukseen
- Voimaa ja tasapainoa vedestä vanhuksille
- Keski-Suomen maakunnallinen oppimisverkosto
- Starttiseminaari, Voimaa vanhuuteen hyvät käytännöt, Voimaa vanhuuteen foorumi
- Parhaita paloja Voimaa vanhuuteen kunnista -Webinaari

Paikalliset koulutukset

Kunnassa järjestettiin mentorointiohjelman aikana mm. Liikuntaluotsi- ja vertaisohjaaja koulutusta

- Jyväskylässä on koulutettu vapaaehtoisia liikuntaryhmiin sekä luotsitoimintaan. Liikuntaluotseja on 40 ja vertaisohjaajia 13.
- Kehitettiin kortteliliikunnan info ja lähiliikuttajakoulutus sekä lähiliikuttajille/ vertaisohjaajille suunnatut ideapäivät. Infossa keskustellaan liikunnan merkityksestä ja innostetaan hakukkaita lähiliikuttajiksi. Lähiliikuttajille on hankittu välineitä ohjaustoimintaa tukemiseksi. Lähiliikuttajakoulutukset eivät vielä ole toteutuneet koronan vuoksi.



- *Vertaisohjaajia toimii sekä kunnan liikuntatoiminnassa että järjestöissä.*
- *Liikuntapalvelut koordinoi vertaisohjaajien verkostoa ja Vapari- vapaaehtoistoiminnan palvelut Liikuntaluotsitoimintaa.*
- *Vapaaehtoisia tuetaan mm. koulutuksin, liikuntavälinehankinnoin sekä pienin liikunta-etuksin. Liikuntaluotsit toimivat sekä säännöllisinä että kertaluontoisina liikuntakaverina ja ohjaavat liikuntaryhmiä oman kiinnostuksen mukaan.*



Osa koulutuksista jouduttiin perumaan koronan takia.

6. Tapahtumat ja tiedottaminen

Koko ohjelmakauden aikana järjestettiin useita tapahtumia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa mm. senioreiden liikuntalajit tutuksi -tapahtuma, vapaaehtoisuuskokoukset, Vanhustenviikon tapahtumia, ulkoilupäiviä- ja retkiä, infotilaisuuksia, yhdessä yli ikärajan tapahtuma.

Voimaa vanhuuteen -toiminnasta ja tapahtumista on tiedotettu kunnan verkkosivuilla ja some-kanavilla, lehdessä, järjestöjen kautta sekä sähköpostitse. Jyväskylän Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta on kerrottu Ikäinstituutin eri sosiaalisen median kanavissa. Kaupungin edustajalla oli myös esitys parhaimmat palat Voimaa vanhuuteen webinaarissa keväällä 2022. Tavoitettavuutta on pyritty lisäämään avoimien ovien ja erilaisten tapahtumien kautta sekä infotilaisuuksin eri yhdistyksissä.



- *Jyväskylän alueen liikuntapalveluista on tehty Internettiin senioreille suunnattu infovideo, jolla pyritään tavoittamaan ikäihmisiä ja heidän omaisiaan. Etäliikunnalla ja etäluennoilla tavoitettiin ikäihmisiä, jotka eivät pysty osallistumaan muuten toimintoihin.*
- *Jyväskylässä ei ole järjestetty ikäihmisten liikuntaraatia, mutta ikääntyneistä on kuultu asuinalueilloissa ja asiakastytyväisyys kyselyin sekä tullaan osallistumaan tulevan liikku-misohjelman suunnittelussa.*
- *Viestinnällisenä onnistumisena koettiin etäliikunnasta tiedottaminen ja toiminnan käynnistyminen suurella osallistujamäärällä.*



Tieto ei tavoita kaikkia virkamiehiä sekä järjestötoimijoita. Tietoisuutta sinne on hyvä lisätä. sekä tehdä liikuntatoimintaa vieläkin näkyvämmäksi.

Jyväskylään saatiin Voimaa vanhuuteen -toiminnan myötä lisää yhteistyötä ja uusia toimintamalleja

- Voimaa vanhuuteen- ohjelmaa on kyetty viemään koronasta huolimatta eteenpäin. Jyväskylän toimijat arvioivat omaa onnistumistaan arvosanalla 4 sekä osallisuuden hyödyllisyyttä valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa arvosanalla 4 (asteikko 1-5).
- Ikäihmisten liikunta on kirjattu Jyväskylän kaupungin strategiaan ja Liikunta- ja hyvinvointisuunnitelmaan. Suunnitteilla on Ikäystävällinen Jyväskylä - suunnitelma, Liikkumisohjelma ja kaatumisen ennaltaehkäisyn suunnitelma, joihin ikäihmisten liikunta tullaan sisällyttämään sekä mahdollisesti tuleviin Keski-Suomen hyvinvointialueen ja kaupungin yhdyspintasunnitelmiin ja toimintamalleihin.
- Jyväskylässä on hyödynnetty Liikunnallisen elämäntavan edistämisen hankeavustusta.
- Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän erityispiirteet on tunnistettu ja otettu toiminnassa paremmin huomioon.
- Ikäihmisten tavoittamiseen on kehitetty ja sovellettu uusia toimintatapoja.
- Erityisesti ohjattu ulkoliikunta ja etäohjattutoiminta ovat lisääntyneet ja uusia ikäihmisiä on saatu niiden kautta toiminnan pariin.
- Korona-aikana on kokeiltua uusia toimintatapoja, joista osa jää toimintaan.
- Yhteistyö ammattilaisten kanssa on tiivistynyt ja tavoitteena on jatkaa yhteistyötä sekä toiminnan kehittämistä.

Kehittämiskohteita:

- Aktiivinen yhteydenpito yhdistyksiin ja urheiluseuroihin sekä kannustaminen ikäihmisten liikuntatoiminnan järjestämiseen ja sen huomioiminen esim. järjestöavustuksissa
- Toiminnan vieminen lähelle ikäihmisen kotia esim. talotsempparitoiminta
- Ikäihmisten liikunta-asioiden pitäminen aktiivisesti julkisuudessa ja toiminnasta viestimisen tehostaminen niin ikäihmisille kuin myös luottamushenkilöille.

Tästä on hyvä jatkaa Voimaa vanhuuteen ja ikäihmisten terveystoiminnan kehittämistyötä. Yhteistyö jatkuu Keski-Suomen oppimisverkostossa ja mahdollisten ikiliikkuja -hankkeiden myötä!

Jyväskylän Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilö:

Lotta Lepoaho, vastaava liikunnanohjaaja, liikuntapalvelut
lotta.lepoaho@jyvaskyla.fi

Saila Hänninen, Jyväskylän mentori, Ikäinstituutti
saila.hanninen@ikainstituutti.fi

