

Kooste Lohjan Voimaa vanhuuteen -toiminnasta 2019 - 2021

Lohja oli mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa, jossa kehitetään liikuntatoimintaa kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä. Tässä koosteessa kerrotaan kolmivuotisesta kehittämisestä sekä esitetään kehittämisideoita ja tietoa päätösten tueksi.

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 Lohjan ikäihmisten terveysliikunnan tilannetta, toimijaverkostoa sekä luotiin tavoitteita tulevaisuuteen. (kuva1)



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

1. Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Lohjalle muodostettiin yhteistyöryhmä, missä oli edustettuna Ikääntyneiden palvelut, Lohjan liikuntakeskus, sosiaali- ja terveystoimi, Hiidenopisto, seurakunta, Apuomena, Hiiden omaishoitajat ja Kisakallion urheiluopisto. Yhteistyöryhmä kokoontui noin neljä kertaa vuodessa. Yhteistyötä tehtiin myös muiden järjestöjen kanssa esim. tapahtumissa ja vapaaehtoistyössä.

Aluehallintovirastolta saatiin Liikunnallisen elämäntavan paikallista kehittämisavustusta Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan.

- Ohjelman aikana luotiin hyvä yhteistyöverkosto, missä on luotu uusia toimintamalleja eri prosesseihin. Verkoston kautta on tehty tiivistä yhteistyötä sekä solmittu uusia suhteita.
- Kunnassa koetaan, että jatkossa on helpompi pitää yhteyttä eri toimijoiden kesken.
- Yhteistyöryhmä arvioi oman toiminnan onnistumista arvosanalla 4 (asteikko 1-5).
- Ikääntyneiden palvelualueen johtoryhmätyöskentelyssä Voimaa Vanhuuteen -toimintoja on käsitelty säännöllisesti. Sosiaali- ja terveyslautakuntaan on tiedotettu Voimaa Vanhuuteen työn etenemisestä (mm. ikääntyneiden palveluiden riittävyyden arviointi vuosittain).
- Ylimpien virkamiesten kiinnostusta toimintaa kohtaan arvioitiin arvosanalla 4 sekä luottamushenkilöiden 3.



Voimavarojen riittävyys ollut yhteinen haaste, jota on pyritty kehittämään verkoston voimalla.

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Lohjalla ikäihmiselle ohjattuja liikuntaryhmiä tarjosivat; Lohjan Liikuntakeskus Oy, Hiiden Opisto, sosiaali- ja terveystoimi, järjestöt ja muutama urheiluseura. Korona aiheutti haasteita toimintaan 2020-2021, mutta siitäkin huolimatta Lohjalla saatiin kehitetty uutta toimintaa kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (75+).

Uutta toimintaa mm.

- Etäjumppa
- Liikuntakeskuksen vertaisohjaajien vetämät jumpat seurakuntien ja koulujen tiloissa
- Kisakallion Urheiluopiston opiskelijoiden ohjaamat ulkoliikuntaryhmät (viitepelit, jumppa, kävely ulkona) palvelukodin asukkaille
- Etäohjattuja liikuntatuokioita seurakunnan ryhmiin
- Ulkoliikuntapaikkakiertue sekä Porlan jumppapolku
- Uusia tuolijumpparyhmiä

Korona-ajan sovelluksia mm.

- Liikuntakeskuksen nettisivujen jumppanurkka
- Liikuntakeskuksen YouTube -kanavan jumpat
- Hiidenomaishoitajat jakoivat hyvinvointikasseja
- Maksuttomat senioreiden ulkoliikuntaryhmät eri puolella kaupunkia



- *Toimintaa saatiin kehitettyä koronasta huolimatta. Aloitettiin uusia toimintoja sekä vahvistettiin ennestään toiminnassa olleita*
- *Tavoitettu paljon ikäihmisiä toiminnan piiriin*
- *Aloitettiin etäjumppa*
- *Palveluliikennettä pyrittiin kehittämään, jotta liikuntaan osallistuminen mahdollistuisi*
- *Kisakallion Urheiluopiston opiskelijoiden ohjauksista palvelukodin asukkaille saatiin hyviä kokemuksia. Ne koettiin antoisina, toimivina, liikunnan iloa tuottavina*



Haastavaksi koettiin

- *Koronarajoitukset sekä ikäihmisten pelko rauhallisessakin pandemiatilanteessa osallistua toimintaan*
- *Useat aikaisemmin mukana olleet ikäihmiset ovat mahdollisesti jääneet rajoitusten myötä liikuntatoiminnan ulkopuolelle ja on riski, että eivät palaakaan takaisin toimintaan -> vaikutus toimintakykyyn*
- *Voimavarojen riittävyys toiminnan järjestämiseen sekä koordinointiin mietityttää*
- *Lohja alueellisesti laaja ja haastava toiminnan järjestämiselle*

3. Ohjattu ulkoilutoiminta

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

Lohja on osallistunut vuosittain aktiivisesti Vie vanhus ulos -kampanjaan. Vuonna 2019 ja 2021 järjestettiin sen tiimoilta retki Porlan virkistysalueelle



Ulkoilutoimintaa oli mm.

- *Maksuttomat senioreiden ulkoliikuntaryhmät eri puolella kaupunkia*
- *Saukkolan lähiliikuntapaikan avajaiset*
- *Hiiden Omaishoitajien kävely- ja ulkoiluryhmät*
- *Sammatin kävelyporukka*
- *Ulkoliikuntapaikkakiertue*
- *Porlan jumppapolku*

Lohjalla on tarjolla ikääntyneille suunnattua ulkoiluystäväätoimintaa. Sitä koordinoi sosiaali- ja terveystoimi sekä Hiiden omaishoitajat. Myös osa Laurentius Lähimmäispalvelun vapaaehtoisista ulkoilee ikäihmisten kanssa. Vapaaehtoisia on yhteensä noin 30.

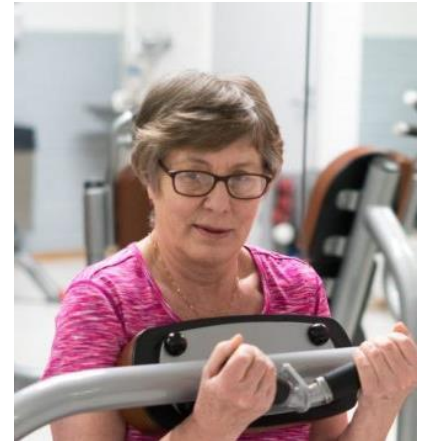
- *Kunnassa on ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä ja järjestetty yhteistyössä erilaisia ulkoilutapahtumia. Suunnitteilla on lisätä kyläkerroksia, joissa ikäihmisellä mahdollisuus osallistua porukkalenkkeihin oman kodin lähellä.*

4. Liikuntaneuvonta ja liikkumaan ohjaus

Liikuntaneuvontaa tarjoaa liikuntakeskus. Se on tarkoitettu kaiken ikäisille lohjalaisille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.

- Tukea liikunnan aloittamiseen
- Tietoa liikuntamahdollisuuksista Lohjalla
- Tietoa liikunnasta ja liikunnan merkityksestä oman terveyden ylläpitämisessä
- Yksilöllistä ohjausta erilaisiin liikuntamuotoihin

Liikuntaneuvontaan pääsee liikkumislähetteellä tai ottamalla itse yhteyttä liikuntaneuvojaan. Tapaamisia on 1-3 ja toiminta on maksutonta. Liikuntaneuvontaa saa myös puhelimitse ja liikuntaneuvojalta saa apua esim. sopivan liikuntamuodon tai liikuntaryhmän löytämisessä



Korona-aikana Ikääntyneitä lähestyttiin eri tavoin

- Koronarokotuksissa annettiin liikuntainfoa ja jumppaohjeita kotiin. Tavoitettiin yli 5000 lohjalaista ikäihmistä
- Seurakunnan soitot yli 90 -vuotiaille
- Hiiden Omaishoitajat soittivat yli 80 -vuotiaille ja lähettivät materiaalia kotiin
- Lohjan kaupungista soitettiin yli 70 -vuotiaille ja lähetettiin kotijumppaohjeita
- Lohjan liikuntakeskus otti yhteyttä kaikkein haavoittuneimmassa asemassa olleille ryhmäläisille ja samalla annettiin kotijumppaohjeita
- *Liikuntaneuvonnan kirjaaminen potilastietojärjestelmään on mahdollistettu 2021.*
- *Lohjalla on tehostettu liikuntatoiminnasta tiedottamista sekä saatu tiedottamisen ja neuvonnan tueksi liikuntakalenteri [www-sivuille](http://www.sivuille). Liikuntakalenteria markkinoidaan mm. kirjastoissa, kuntosaleilla, ikähelpissä ja muistipoliklinikalla.*



- Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta jäi toteutumatta pandemian vuoksi
- Liikuntaneuvonnan suunnittelu ja toteuttaminen on hyvä tehdä yhdessä kunnan eri toimijoiden kanssa (liikunta-, sote- ja vanhuspalvelut).
- Tietoa ja tukea suunnitteluun löytyy esim. [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset\(2021\)](#)

5. Koulutustoiminta

Lohjan toimijat osallistuivat Ikäinstituutin tapahtumiin ja koulutuksiin kolmen vuoden aikana

- Voimaa vanhuuteen -foorumi
- Parhaita paloja Voimaa vanhuuteen kunnista -Webinaari
- Uudenmaan oppimisverkosto
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle kouluttajakoulutus
- Voimaa ja tasapainoa vedestä vanhuksille
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille

Paikalliset koulutukset

Lohjalla järjestettiin useita paikallisia koulutuksia kolmen vuoden aikana.

- Koulutettiin 22 uutta vertaisohjaaja sekä 7 ulkoiluystävää
- Seniorikahvilan vertaisvetäjille suunnattiin oma kurssi, missä oli 9 osallistujaa
- Hiiden omaishoitajat kouluttivat neljä uutta ulkoiluystävää omaishoitoperheiden avuksi
- Järjestettiin ulkoliikunnan ideapäivät
- Vapaaehtoisille järjestettiin hätäensiapu -koulutus
- Pidetty kaksi TaloTsemppari -valmennusta ja sovittu tulevista valmennuksista pandemian rauhoituttua.

- *Vertaisohjaajia toimii sekä kunnan liikuntatoiminnassa että järjestöissä ja toimintaa koordinoi Lohjan Liikuntakeskus*
- *Vertaisohjaajiin pidetään säännöllisesti yhteyttä, autetaan mm. välinehankinnoissa ja järjestetään tapaamisia.*



- *Osa koulutuksista jouduttiin perumaan koronan takia. Samoin Lohjan Liikuntakeskuksen vertaisohjaajien toiminta oli melkein koko vuoden tauolla.*

6. Tapahtumat ja tiedottaminen

Koko ohjelmakauden aikana Lohjalla järjestettiin useita tapahtumia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa mm. keskustelutilaisuudet ulkoiluystävätoiminnasta Karjalohjalla ja Pusulassa, alue seurakuntien tilaisuudet terveysliikunnasta, erilaisia yhdistysten tapahtumia ja tilaisuuksia ja Saukkolan lähiliikuntapaikan avajaiset.

Lohja on tiedottanut Voimaa vanhuuteen -toiminnasta ja tapahtumista kunnan somekanavilla, tapahtumissa, paikallislehdessä sekä eri järjestöjen kautta. Lohjan Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta on kerrottu Ikäinstituutin eri sosiaalisen median kanavissa. Lohjan edustajalla oli myös esitys parhaimmat palat Voimaa vanhuuteen webinaarissa keväällä 2022.

- *Ikäihmisten toiveita on kartoitettu senioreiden ulkoliikuntakiertueessa, eläkeläisseurojen, seurakunnan kerhojen tilaisuuksissa sekä liikuntaraadissa 2022.*
- *Viestinnällisenä onnistumisena koettiin innoittavat lehtijutut, ikäihmisten massarokotuspäiviin jalkautuminen, liikunta-asioista kertominen sekä materiaalin jakaminen.*



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

Sinustako vertaisohjaaja ikäihmisten liikuntaan?
Voimaa Vanhuuteen -hanke
Vertaisohjaajakoulutus

Voimaa vanhuuteen -vertaisohjaajakoulutus on tarkoitettu niille, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan vetäjinä ikäihmisten liikuntatunneissa. Koulutukseen osallistuvilta ei edellytetä aikaisempaa ohjauskokemusta. Koulutus antaa tietoa ja taitoja iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta sekä niiden vaikutuksesta liikkumiskykyyn.

Koulutuksen tavoitteena on antaa valmiuksia iäkkäiden omatoimisen ja ryhmässä tapahtuvan liikunnan ohjaamiseen. Koulutukseen osallistuville lähetetään tarkempi koulutusinfo ennen ensimmäistä koulutuspäivää. Koulutus on maksuton. Koulutuspäivät ovat ti 5.3., ti 12.3., ti 19.3., ti 26.3. ja ti 16.4.

Lisätiedustelut ja ilmoittautuminen to 28.2. mennessä Minna Nuppola minna.nuppola@lohja.fi tai p. 050 443 1413

LOHJA
www.lohjanliikuntakeskus.fi



Lohjan kaupunki Ikähelppi

17. tammikuuta 2020 · 🌐

Tervetuloa keskustelemaan iäkkäiden ulkoiluystävä-toiminnasta Karjalohjalle Palvelukeskus Tupalaan!

Lohjan kaupunki järjestää 29.1.2020 klo 15:00-16:30 keskustelu- ja infotilaisuuden Karjalohjalla Palvelukeskus Tupalassa (os. Toivonkuja 6, 09120 Karjalohja) iäkkäiden ulkoiluystävätoiminnasta. Ulkoiluystävä-ikäkalle-toiminta on osa Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen-hanketta, jossa Lohja on mukana. Tilaisuudessa kartoitetaan Karjalohjan alueen asukkailta kiinnostusta ja tarvetta iäkkäiden ulkoiluystävätoimintaan.

Tilaisuus on avoin kaikille, jotka ovat kiinnostuneita sekä toimimaan tai haluaisivat ottaa vastaan ulkoiluystävän.

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

- Voimaa vanhuuteen- ohjelmaa on kyetty viemään järjestelmällisesti ja suunnitelmallisesti eteenpäin. Lohjan toimijat arvioivat omaa onnistumistaan arvosanalla 4 sekä osallisuuden hyödyllisyyttä valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa arvosanalla 5. (asteikko 1-5)
- Ikäihmisten liikunta on kirjattu *Suunnitelmaan ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemiseksi, Hyvää ikää Lohjalla 2019-2022*
- Lohjalla on hyödynnetty Liikunnallisen elämäntavan edistämisen hankeavustusta
- Ikäihmisiä ja järjestötoimijoita on kuultu liikuntaraadissa ja toimintatapaa aiotaan jatkaa tulevaisuudessa
- Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän erityispiirteet on tunnistettu ja otettu toiminnassa paremmin huomioon ja kohderyhmän ikäihmisiä on tavoitettu entistä tehokkaammin
- Ikäihmisille on koostettu omaan liikuntakalenteri
- Liikuntatoiminta ja erilaiset yhteiset tapahtumat ovat lisääntyneet ja uusia ikäihmisiä on saatu toiminnan pariin.
- Korona-aikana on kokeiltua uusia toimintatapoja, joista osa jää toimintaan
- Tavoitteena on jatkaa yhteistyötä sekä toiminnan kehittämistä

Kehittämiskohteita:

- Aktiivinen yhteydenpito yhdistyksiin ja urheiluseuroihin sekä kannustaminen ikäihmisten liikuntatoiminnan järjestämiseen ja sen huomioiminen esim. järjestöavustuksissa
- Liikuntapalveluketjun rakentaminen ja kirjaaminen hyvinvointisuunnitelmaan
- 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 -kehittämistyötä. Yhteistyö jatkuu Ikäliikkujaa-hankkeen myötä sekä Uudenmaan oppimisverkostossa.

Lohjan Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt:

Minna Paatero, projektisuunnittelija, Ikääntyneiden palvelualue
minna.paatero@lohja.fi

Mervi Toivanen, erityisasiantuntija, ikääntyneiden palvelualue
mervi.toivanen@lohja.fi

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

