

# Kooste Oriveden Voimaa vanhuuteen -toiminnasta 2019-2021

Orivesi 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 osamista 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 Oriveden ikäihmisten terveysliikunnan tilannetta, toimijaverkostoa sekä luotiin tavoitteita tulevaisuuteen. 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

Oriveden Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmässä on ollut mukana liikuntapalvelut, kansalaisopisto, hallinto- ja talouspalvelut, Eläkeliiton Oriveden yhdistys, Sydänyhdistys ja Oriveden senioriopettajat.

- *Ohjelman aikana yhdistysten ja kunnan välinen kommunikointi on parantunut sekä toimintaa toteutetaan enemmän yhdessä.*
- *Yhteistyöryhmä arvioi yhteistyöryhmän toiminnan onnistumista arvosanalla 4 (asteikko 1-5).*
- *Yhteistyöryhmän toiminta tulee jatkumaan ”yhteyshenkilörinkinä”, minkä kautta voidaan jakaa tietoa eteenpäin.*

## 2. Ohjattu liikuntatoiminta ja ulkoilu

Ikäihmiselle ohjattuja liikuntaryhmiä tarjosivat mm. liikuntapalvelut, kansalaisopisto ja eri yhdistykset. Korona aiheutti haasteita toimintaan 2020-2021, mutta toimintaa kehitettiin ja muutettiin sen mukaisesti.

### **Orivedellä aloitettiin uutta toimintaa mm.**

- Ohjatut tasapainoradat
- Tasapainojumppa
- Tuolijumppa
- Tehoharjoittelujaksot
- Senioreiden avoin kuntosalivuoro
- Kiertoharjoittelu ja venyttely
- Palloiluryhmät

Uudet ryhmät ovat yli 75 -vuotiaille maksuttomia.

- *Koronasta huolimatta Orivedellä saatiin aloitettua uutta liikuntatoimintaa, mikä oli suunnattu erityisesti toimintakyvyltään heikentymässä oleville ikäihmisille.*
- *Lisättiin voima- ja tasapainoharjoittelua*

Orivedellä ulkoiltiin monipuolisesti sekä järjestettiin erilaisia ulkoilutapahtumia ja retkiä. Kuntaan koulutettiin 15 vertaista senioripuiston ulkoliikuntalaitteiden käyttöön. Orivedelle rakennettiin sydänyhdistyksen saaman hankerahan turvin kuntoportaat. SPR vastasi ulkoiluystävällisyydestä.

### **Ulkoliikuntatoimintaa oli mm:**

- Liikuntaohjeet sekä liikuntapalveluiden ohjattua jumppaa senioripuistossa kesäkautena
- Kirjaston hankittiin lainattavia ulkoliikuntavälineitä
- Sauvakävely/ rollaattorikävelyt
- Sydänyhdistyksen ulkoliikuntaryhmät
- Kannustusta lähialueiden ulkoilureittien hyödyntämiseen

Orivesi osallistui Vie vanhus ulos -kampanjaan. Vuonna 2019 järjestettiin valtakunnallisena ikäikäiden ulkoilupäivänä retki Eräpyhän virkistysalueelle. Tapahtumaan oli maksuton kuljetus ja retkellä pääsi nauttimaan luontoliikunnasta oman kunnan mukaan. Retkeen osallistui 65 ikäihmistä. 2020 järjestettiin Liikutaan yhdessä -retki Siikanevalle.

- *Lisättiin ohjattua ulkoliikuntatoimintaa*
- *Järjestettiin yhteistyössä erilaisia ulkoilutapahtumia.*



### 3. Liikuntaneuvonta ja liikkumaan ohjaus

Orivedellä liikuntaneuvontaa on tarjolla liikuntapalveluissa.

- Maksuttomaan liikuntaneuvontaan voi hakeutua aikuisneuvolan tai terveyskeskuksen antamalla läheteellä
- Noin puolen vuoden prosessissa asiakasta tuetaan löytämään motivaatio liikkumiseen, kokeillaan erilaisia liikkumismuotoja, keskustellaan ravitsemuksesta, unesta ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyminen arjessa
- *Kansalaisopiston esitteeseen on nyt sisällytetty kaikille avoin yhdistys ja seuratoiminta*

### 4. Koulutustoiminta

Kolmen vuoden aika Oriveden toimijat osallistuivat Ikäinstituutin tapahtumiin ja koulutuksiin

- Voimaa vanhuuteen -foorumi
- VoiTas -kouluttajakoulutus
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle
- Pirkanmaan Voimaa vanhuuteen oppimisverkosto

### 5. Tapahtumat ja tiedottaminen

Orivedellä järjestettiin useita tapahtumia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa kuten; Liikutaan yhdessä tapahtumat, Elämysportaiden avajaiset, Sydänviikon ja vanhusten viikon tapahtumat, Jumppailta, Kynttiläiinnit, Tanssinpäivän näytös ja Oriveden 150v juhluvuoden muut tapahtumat.

Voimaa vanhuuteen- toiminta oli esillä mm. kylien kumppanuus pöydissä ja yhdistysrehveillä sekä Oriveden seudun kansalaisopiston kuntalaisfoorumissa. Niissä oli mahdollisuus kuulla, mitä uusia toimintatapoja ohjelma mahdollistaa ja kertoa omia toiveita.

Voimaa vanhuuteen -toiminnasta ja tapahtumista on tiedotettu päättäjätapaamisissa, kunnan verkkosivuilla ja some-kanavilla, järjestöjen kautta sekä sähköpostitse. Oriveden Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta on kerrottu Ikäinstituutin eri sosiaalisen median kanavissa.



**YHDISTYSREHVIIT**  
La 3.10. klo 11-15 Oriveden Palvelutalolla  
(Eerolantie 2, Peiisali alakerta)  
KAHVITARJOILU!

Yhdistysrehvit kokoaa yhteen yhdistys- ja seuratoimijat ajankohtaisten asioiden äärelle ja tulevan toiminnan suunnitteluun.

**TERVETULOA!**

- Esittelyssä Lähellä.fi -palvelu, Lähitoritoiminta
- Seutuiliike, Voimaa Vanhuuteen, Avustusverkko, Harrastusbussi
- Liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja liikuntapalveluiden uusi varausjärjestelmä

**ORIVESI** 

Oriveden seudun kansalaisopisto

## Orivedellä kehitettiin Voimaa vanhuuteen -toiminnan myötä yhteistyötä

- Voimaa vanhuuteen- ohjelmaa on kyetty viemään koronasta huolimatta eteenpäin
- Oriveden toimijat arvioivat omaa onnistumistaan arvosanalla 4 sekä osallisuuden hyödyllisyyttä valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa arvosanalla 3 (asteikko 1-5)
- Ikäihmisten liikunta on kirjattu kaupunkistrategiaan ja hyvinvointisuunnitelmaan
- Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän erityispiirteet on tunnistettu ja otettu toiminnassa paremmin huomioon
- Ikäihmisten tavoittamiseen on kehitetty ja sovellettu uusia toimintatapoja
- Ohjattu ulkoliikunta ja kuntosalitoiminta ovat lisääntyneet
- Yhteistyö eri toimijoiden välillä on tiivistynyt ja tavoitteena on myös jatkaa yhteistyöt
- Järjestöjä tuetaan monipuolisesti mm. maksuttomilla tiloilla, tarjotaan lainavälineitä, kehitetty liikuntapaikkoja esteettömiksi ja kuntatoimijat vierailleet järjestöissä

### **Kehittämiskohteita:**

- Toiminnan vieminen lähelle ikäihmisen kotia esim. talotsempparitoiminta
- Vertaisohjaajatoiminnan ja koordinoinnin kehittäminen
- Ulkoiluystäväätoiminnan mahdollistaminen yhteistyössä kunnan ja järjestöjen kanssa

### **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 ja 70 %:lla 80 vuotta täyttäneistä naisista

☒ **Muistisairaudet ovat merkittävin syy laitoshiitoon**, missä kustannukset ovat noin 46 000€

/vuosi/hlö. Ihmisten toimintakyvyn parantaminen liikunnan keinoin on taloudellisesti merkittävää. (Kansallinen muistiohjelma 2012 - 2020, STM)

☒ **Monipuolinen liikuntaharjoittelu (tasapaino-, toiminnallinen- ja voimaharjoittelu) vähentää kaatumisten määrää 34 %.** Puolet ikäikäiden 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 €.** Terveys.fi (THL). PERFECT-hankkeen tuloksia: Lonkkamurtumapotilaiden 365 päivän hoitokustannukset Suomessa 2011–2013, vakioitu (eur/potilas)

### **Oriveden Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilö:**

Roope Marski  
[roope.marski@orivesi.fi](mailto:roope.marski@orivesi.fi)

Saila Hänninen, Oriveden mentori, Ikäinstituutti  
[saila.hanninen@ikainstituutti.fi](mailto:saila.hanninen@ikainstituutti.fi)

