



Ikäinstituutti

# Nostoja ja kehittämissideoita Laukaan Voimaa vanhuuteen - mentorointiohjelman alkukartoituksesta 2022

Saila Hänninen, Laukaan mentori, Ikäinstituutti



# Laukaa valittiin mukaan Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelman keväällä 2022

## TAVOITTEENA ON:

Terveysliikunnan hyvien toimintatapojen käyttöönotto ja soveltaminen järjestöjen, julkisen ja yksityisen sektorin yhteistyönä kunnissa.

- Toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen
- Iäkkäille entistä tasa-arvoisemmat liikkumismahdollisuudet
- Osallisuuden lisääntyminen

## KOHDERYHMÄ:

Kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet ikääntyneet (75+), joilla on

- Liikkumisvaikeuksia
- Alkavia muistiongelmia
- Alakuloa tai yksinäisyyden kokemusta
- Riskejä lisäävä elämäntilanne



# Voimaa vanhuuteen -ohjelman hyvät toimintatavat



Tehoharjoittelu kuntosalilla



Liikkumiskyvyn testaus



Vertaisohjatut jumpparyhmät



Etäohjattu jumppa



Ikäihmisten liikuntaraati



Liikuntaneuvonta



Ulkoiluystävät, kimppekävelyt

# lääkäiden terveysliikunta Laukaan strategisisissa asiakirjoissa



- lääkäiden liikunta on kirjattu kunnan hyvinvointisuunnitelmaan
- Suunnitteilla sisällyttää se tulevaan Vapaa-aikapalveluiden strategiaan



*”lääkäiden terveysliikunta ja liikkumisen edistäminen tulisia saada myös tuleviin asiakirjoihin.  
(Kaupunkistrategia 2022-2025, hyvinvointikertomus ja -suunnitelmat)”*

# lääkäiden liikuntatoiminnassa mukana olevat järjestöt, yhdistykset ja muut toimijat



Taho	Liikunta-ryhmät	Ulkoilu	Tiedottaminen	Tapah-tumat	Koulutus
Laukaan Eläkkeensaajat ry	X	X			
Lievestuoreen Eläkkeensaajat ry	X	X			
Liepeen Hoiva ry	X	x			



*Kunnan on tehtävä yhteistyötä kunnassa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien muiden julkisten toimijoiden, yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa.*

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021,6 § ja 7 §)

# Laukaa tukee järjestöjä liikuntatoiminnan järjestämisessä



- Toiminta-avustukset
- Edulliset tai maksuttomat tilat
- Neuvonta ja tuki
- Liikuntavälineiden hankinta tai lainaaminen
- Tiedottaminen

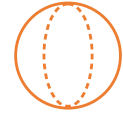


- Kunta järjestää yhteisiä tapaamisia, missä voidaan keskustella ajankohtaisista asioista



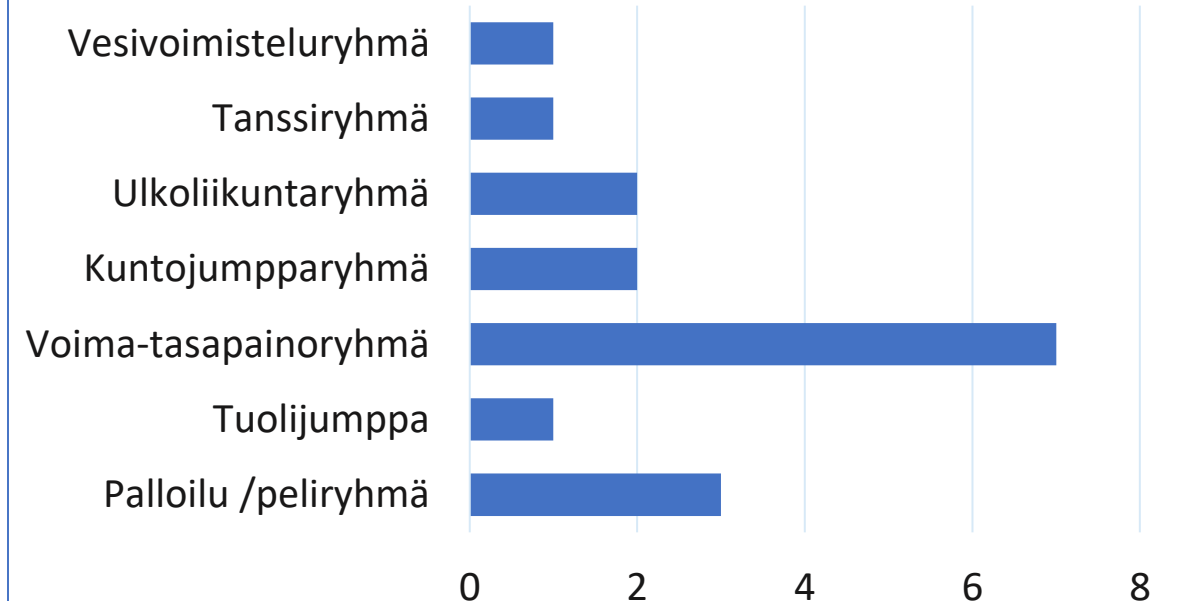
*Sekä kunnan että hyvinvointialueen on edistettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.*

# Liikuntaryhmät



- Toimintakyvyltään heikentymässä olevien ikäihmisten liikuntaryhmiä ilmoitti järjestävänsä kunnan vapaa-aikapalvelut, Liepeen Hoiva ry, sekä Laukaan ja Lievestuoreen Eläkkeensaajat.
- Ryhmiä oli 17 ja osallistujia yhteensä 528, joista naisia oli 371 (70%) ja miehiä 157 (30%)
- Kunnan ryhmiä ohjasi ammattilainen ja järjestön vertaisohjaaja tai ammattilainen
- Liikkumiskykytestejä tai henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ei tehty, ravitsemustietoa annettiin neljässä ryhmässä ja asiakaspalautetta kerättiin yhdeksässä ryhmässä.
- Ryhmiin ei ollut kuljetusmahdollisuutta

Liikuntatoiminta 2021



# Ulkoilu ja liikuntapaikat



- Kunnassa on ulkoiluystävätoimintaa, jota koordinoi vapaa-aikapalvelut yhdessä sosiaali- ja terveystoimen kanssa.
  - Aktiivisia ulkoiluystäviä oli 14, jotka ulkoilivat 14 ikäihmisen kanssa.
  - Myös Eloisaa!- toiminnan kautta on koulutettu ulkoiluystäviä (6 kpl), jotka ulkoilivat ikäihmisten (15 kpl) kanssa Palvelutalo Männikössä ja Liisan Antin pirtissä Lievestuoreella.
- Kunnassa järjestetään ulkoiluryhmiä ja kimppalenkkejä.
- Laukaa on osallistunut Vie vanhus ulos – kampanjaan.





# Liikuntapaikat

Kunnassa on

- esteetön kävelyreitti
- lähiliikuntapaikka
- kuntoportaat
- seniorikuntosali
- uima-allas



# Liikuntaneuvonta

- Laukaassa on tarjolla vapaa-aikapalveluiden toteuttamaa liikuntaneuvontaa
- Neuvontaan ohjaudutaan ammattilaisen ohjaamana sekä esitteiden ja ilmoitusten perusteella
- Liikuntaneuvonta on 6 kuukauden prosessi, joka sisältää 6-7 tapaamista. Tapaamisessa tehdään yhdessä suunnitelma liikunnan lisäämiseksi. Mittareina alku- ja loppuhaastattelut.
- Vuonna 2021 liikuntaneuvonnassa kävi 65 ikääntynyttä (45 naista, 20 miestä)



[Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimenpanoon. \(OKM\)](#)

[Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset](#)

# Yhteistyö ja viestintä

	Ei	Kyllä
Päättäjätapaamiset	X	
Kunnan Voimaa vanhuuteen -esite		X
Kunnan verkkosivujen Voimaa vanhuuteen -sivut	X	
Kunnan tiedotuslehti	X	
Sähköpostilistat		X
Yhteistyöjärjestöjen viestintäkanavat (mm. verkkosivut, jäsenposti)		X
Kunnan somekanavat (esim. Facebook, Twitter ja Instagram)		X
Liikuntakalenteri	X	
Liikuntaraati	X	



Kuntaan on perustettu Voimaa vanhuuteen - yhteistyöryhmä

# Kehittämisehdotuksia





# Laukaan omat tavoitteet

- Yhdistää eri toimijat tiiviimmäksi verkostoksi poikkisektorisen työryhmän avulla
- Yhteistyön lisääminen seututerveyskeskuksen kanssa
- Laajentaa osaamista eri ammattihenkilöiden välillä
- Lisätä ikääntyvien omaa tietämystä palveluista sekä ymmärrystä ikääntymiseen liittyvien muutoksista
- Liikuntaneuvontaan ohjautumisen ja kirjaamisen kehittäminen
- Ryhmäliikuntaan osallistumisen kynnyksen madaltaminen sekä tasoryhmien luominen
  - vertaisohjattujen ryhmien lisääminen
  - ulkoiluystävällisyyden kehittäminen
- Tuoda ikäihmisten liikunta- ja hyvinvointiasiat näkyväksi kunnassa ja saada juurrutettua valtakunnalliset ikäihmisten liikunnan toimintamallit ja poikkisektorinen yhteistyö osaksi pysyvää toimintaa
- Verkostoitua muiden kuntien kanssa

# Kehittämisehdotuksia



Laukaassa on perustettu yhteistyöryhmä, mikä antaa hyvät lähtökohdat ikäihmisten liikunnan kehittämiseksi.

- Järjestöjä on toiminnassa mukana muutamia.
  - Järjestöfoorumissa voisi ideoida uutta toimintaa ja yhteistyötä.
  - Lisää osaamista järjestöihin saisi kouluttamalla vapaaehtoisia ryhmien ohjaajiksi. Kunnan ammattilaisten kannattaa hyödyntää Ikäinstituutin ilmainen kouluttajakoulutus ja saada paikkakunnalle laajempi kouluttajaverkosto sekä sitä kautta osaavia liikunnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoita.

➔ Toimiva vapaaehtoistoimijoiden ja vertaisohjaajien verkosto edellyttää vahvaa ja tiivistä koordinoitua sekä resurssointia sen toteuttamiseen.

Kunnassa ei ole kuultu ikääntyneitä

- Ikäihmisten ja järjestötoimijoiden osallisuuteen liikuntatoiminnan kehittämisessä kannattaa panostaa. Hyvä ja toimiva tapa on liikuntaraati.

Liikuntaryhmien sisältöä voisi vielä kehittää

- Testausta ja henkilökohtaisten harjoitusohjelmien tekoa sekä tietoa [ravitsemuksesta](#) harjoittelun tukena kannattaa lisätä. Ravitsemustiedosta lisää esim. Gerontologinen ravitseminen ry [www.gery.fi](http://www.gery.fi)

# Kehittämisehdotuksia



Ulkoiluapua ja ulkoliikuntaryhmiä oli jonkin verran tarjolla

- Yhteistä koordinointia, uusien ulkoiluystävien kouluttamista ja toiminnasta tiedottamista kannattaa kehittää, jotta ulkoiluapua tarvitsevat pääsevät toiminnan piiriin.
- Ohjattuja ulkoiluryhmiä lähelle ikäihmisten asuinpaikkaa olisi tärkeää lisätä, sillä ulkoilun terveysvaikutukset ovat kiistattomat.

Kunnassa oli liikuntaneuvontaa

- Jos kuntaan ei ole vielä tehty yhteistä eri sektoreiden välistä liikuntaneuvonnan palveluketjun kuvausta, kannattaa se suunnitella yhdessä eri toimijoiden kanssa (liikunta-sote-järjestöt).

Kunnan liikuntatoiminnasta tiedottamisesta vastasi jokainen sektori erikseen.

- Liikuntakalenteri, johon on koottu eri tahojen järjestämä ikäihmisten liikuntatoiminta yhteystietoineen ja ryhmäkuvauksineen, helpottaa liikunnan puheeksi ottamista ja liikuntatoimintaan ohjaamista.

# Voima- tasapainoharjoittelu on tärkein yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia

- **Monipuolinen liikuntaharjoittelu vähentää kaatumisten määrää 34 %.** (tasapaino-, toiminnallinen- ja voimaharjoittelu)  
*Sherrington ym. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019*
- **Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla.**  
*Sherrington ym. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019*
- **Yhden lonkkamurtuman hinta on noin 30 000 € (30 258 €).**  
*Terveystemme.fi (THL). PERFECT-hankkeen tuloksia: Lonkkamurtumapotilaiden 365 päivän hoitokustannukset Suomessa 2011–2013, vakioitu (eur/potilas)*

**Lihassoima heikkenee kiihtyvällä vauhdilla keski-ikästä alkaen.**

Lähde: Beenakker ym. 2010.



**Muista tankata voimaa ja tasapainoa.**



Nouse tuoilta ylös  
10–15 kertaa.  
Toista sarja.



Seiso yhdellä jalalla 15 sekuntia.  
Tee sama toisella jalalla.  
Toista sarja.

**IKILIIKKUJA**

Lisää harjoitteluvinkkejä voitas.fi



# Koulutuksella lisää osaamista ja liikuntaa



## KOULUTTAJAKOULUTUKSET

### **Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu**

Espoo [15.11.-16.11.2022, Ohjelma](#)

Oulu [21.03-22.03.2023 Ohjelma](#)

Tampere [25.04-26.04.2023 Ohjelma](#)

### **Ulkoiluystäväksi iäkkäälle E-koulutus**

[10.11., 17.11. ja 24.11.2022 Ohjelma](#)

[24.01-07.02.2023 Ohjelma](#)

[18.04-03.05.2023 Ohjelma](#)

### **Kunnon Hoitaja -kouluttajakoulutus hybridikoulutus**

Helsinki [27.10. -23.11.2022 Ohjelma](#)

Tampere [08.03-18.04.2023 Ohjelma](#)

### **Voimaa etäjumpasta E-kouluttajakoulutus**

[07.02.2023 Ohjelma](#)

### **TaloTsemppari-verkkokouluttajakoulutus**

[02.03-16.03.2023 Ohjelma](#)

## KOULUTUKSIA AMMATTILAISILLE

### **Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus, E-koulutus suoritus omaan tahtiin verkkoympäristössä**

[27.03-24.04.2023 Ohjelma](#)

### **Liikuntaneuvontaa ikäihmisille**

E-koulutus [29.11.2022, Ohjelma](#)

E-koulutus [14.02.2023 Ohjelma](#)

Turku [09.05.2023 Ohjelma](#)

### **Työkaluja kuntosaliharjoitteluun ja ikäihmisten ohjaamiseen**

Tampere [15.02.2023 Ohjelma](#)

### **Virtaa ja voimaa vedestä, pk-seutu**

[12.05.2023 Ohjelma](#)

[Koulutuskalenteri syksy 2022 –kevät 2023](#)

# Koulutuksella lisää osaamista ja liikuntaa



## SENIORITANSSI- JA JOOGAKOULUTUKSET

### Helppoja senioritansseja vuosien varrelta

Jyväskylä [27.-28.10.2022 Ohjelma](#)

Lappeenranta 27.04-28.04.2023 [Ohjelma](#)

### Iloa istumatansseista -tukea tuolista

Kuopio [28.10.2022 Ohjelma](#)

### Senioritansseja istuen ja seisten E-koulutus

15.02.2023 [Ohjelma](#)

### Senioritanssi Startti

Rovaniemi 03.03.2023 [Ohjelma](#)

### Senioritanssin ohjaus I –peruskurssi

Helsinki 09.03-10.03.2023 [Ohjelma](#)

### Senioritanssin ohjaus II -jatkokurssi

Helsinki 20.04-21.04.2023 [Ohjelma](#)

### Lempeää liikuntaa istumajoogan keinoin

Tampere [3.11.2022 Ohjelma](#)

E-koulutus 01.06.2023 [Ohjelma](#)

## VIRIKEKOULUTUKSET VERTAISOHJAAJILLE JA VANHUSTYÖNTEKIJÖILLE

### Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen 1

Turku 09.02.2023 [Ohjelma](#)

### Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen 2

Helsinki [1.12.2022, Ohjelma](#)

Oulu 14.03.2023 [Ohjelma](#)

### Virikkeitä iäkkäiden kuntosali- ja kotiharjoitteluun,

Hämeenlinna [14.12.2022, Ohjelma](#)

Lappeenranta 18.04.2023 [Ohjelma](#)

### Virikkeitä iäkkäiden ulkoliikuntaan

Helsinki 16.05.2023 [Ohjelma](#)

[Koulutuskalenteri syksy 2022 –kevät 2023](#)

# Laukaan yhteistyöryhmä

## **Katriina Hankilanoja**

eritysryhmien liikunnanohjaaja  
[katriina.hankilanoja@laukaa.fi](mailto:katriina.hankilanoja@laukaa.fi)

## **Aila Blomberg**

Laukaan Eläkkeensaajat ry  
[blomberg.aila@gmail.com](mailto:blomberg.aila@gmail.com)

## **Eeva Vuorimies**

Suomen punainen risti Laukaan osasto  
[eeva.vuorimies@gmail.com](mailto:eeva.vuorimies@gmail.com)

## **Maarit Engelberg**

Vanhuspalvelujen esihenkilö  
[maarit.engelberg@laukaa.fi](mailto:maarit.engelberg@laukaa.fi)

## **Anita Myllymäki**

Palvelutalo Männikkö, Eloisaa!-toiminta  
[anita@palvelutalomannikko.fi](mailto:anita@palvelutalomannikko.fi)

## **Satu Rautiainen**

vs. vapaa-aikajohtaja  
[satu.rautiainen@laukaa.fi](mailto:satu.rautiainen@laukaa.fi)

