

Nostoja Kankaanpään VV- alkukartoituksesta ja kehittämissideoita

Ritva-Liisa Salonen, Kankaanpään mentori, Ikäinstituutti



Kankaanpään kaupunki Liikuntapalvelut, Fb

Kankaanpää valittiin mukaan Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan 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 -toiminta ja iäkkäiden terveysliikunta asiakirjoissa



- Iäkkäiden terveysliikunta on kirjattuna hyvinvointikertomukseen.
- Iäkkäiden terveysliikunta ja liikkumisen edistäminen tulisia saada myös tuleviin asiakirjoihin (Kaupunkistrategia 2022-2025, hyvinvointikertomus ja -suunnitelmat)
- Julkisen ja järjestöjen välistä poikkisektorista yhteistyötä kannattaa lisätä

lääkkäiden liikuntatoiminnassa mukana olevat järjestöt, yhdistykset ja toimijat

Taho	Liikuntaryhmät	Ulkoilu	Tiedottaminen	Tapahtumat	Koulutus
Eläkkeensaajat ry	X	X		X	
Eläkeliitto ry	X	X		X	
Eläkeläiset ry	X	X		X	
Kansallinen senioriliitto ry	X	X			
Sydänyhdistys	X	X	X	X	
Diabetesyhdistys			X	X	
Hengitysyhdistys			X	X	
Reumayhdistys			X	X	
Liikunta- ja urheiluseurat	X	X	X	X	
Suomen latu		X	X	X	
Senioritanssiyhdistys	X			X	
Palvelutalot ja keskuksset	X			X	
Kylä- ja asukasyhdistykset				X	
Metsästys- ja kalastusseura				X	
Martat				X	
Suomen Punainen Risti				X	
Lions / Rotaryt				X	
Seurakunta				X	
Vanhusneuvosto				X	
Kansalaisopisto	X		X		



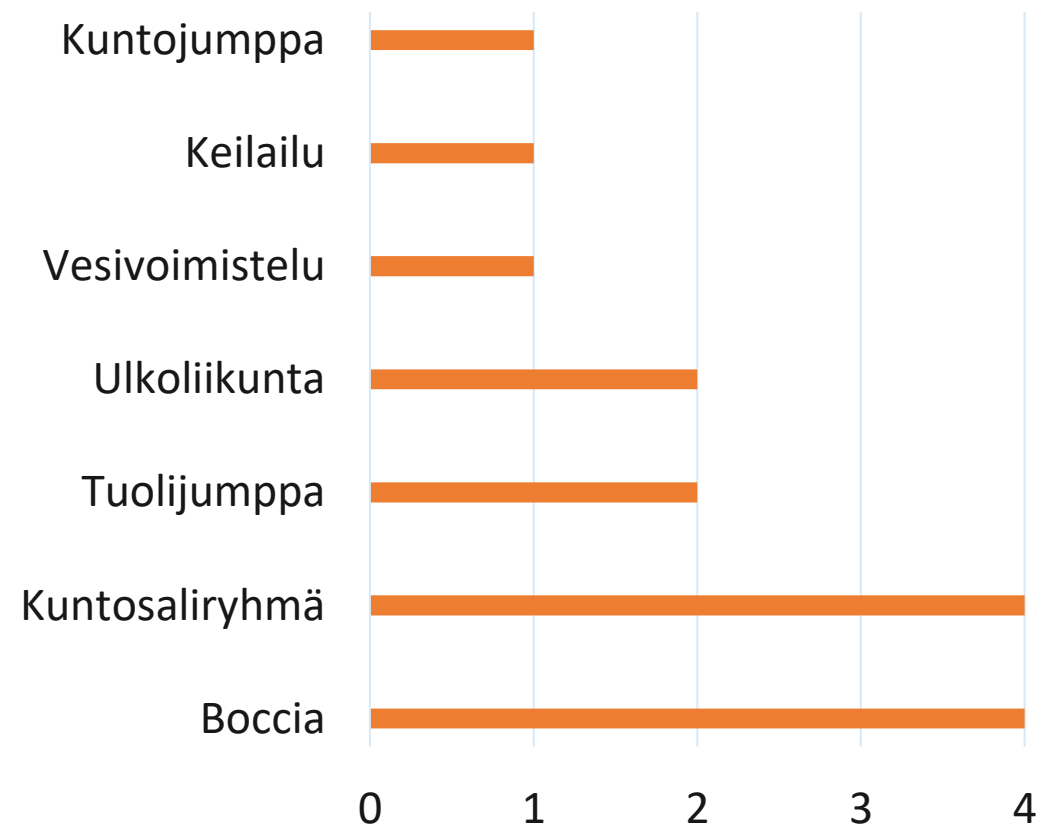
Sekä kunnan että hyvinvointialueen on edistettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.

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

Liikuntaryhmät



- Ryhmiä järjestivät liikuntatoimi, sivistystoimi, järjestöt, kansalaisopisto, eläkeläiset ja kaveriporukka Osallistujia yhteensä 224, joista naisia 155 (69%) ja miehiä 69 (28%)
- Vertaisohjattuja ryhmiä on 8 ja ammattilaisten ohjaamia 7.
- Asiakaspalautetta kerätään yhdestä ryhmästä.
- Liikkumiskykyä ei testata.



Ulkoilu



- Sauvakävelyryhmä kokoontuu viikoittain ja ulkoiluryhmä ”tunnin lenkki” reippailee kaksi kertaa viikossa.
- Tällä hetkellä ei ole säännöllistä ulkoiluystäväätoimintaa, jatkossa liikuntatoimi mahdollisesti koordinoi toimintaa
- Vie vanhus ulos- kampanjaan on osallistuttu
- Esteetön kävelyreitti levähdyspenkkeineen löytyy
- Senioreille suunnattu ulkokuntosali kehitteillä

Lisää osaamista ja osallistumista

- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle E-koulutus, Koulutuspäivät 15.9., 21.9., 28.9. 2022 + evaluointi 15.3.2022, [Ohjelma](#)
- [Vie vanhus ulos -kampanja](#) 7.9.-7.10.2022

Liikuntaneuvonta



- Järjestelmällistä liikuntaneuvontaa ei ole tällä hetkellä
- Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa tulisi olla myös terveytensä kannalta liian vähän liikkuville ikäihmisille.

Kannattaa tutustua

- [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset \(2021\)](#)
- [Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla, opetus- ja kulttuuriministeriön ohjeistus 2022](#)

Koulutusta tarjolla

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, Helsinki, [11.10.2022 Ohjelma](#)
- [Liikuntaneuvonnan starttifoorumi käynnistyy 6.9.2022](#)

Kehittämisehdotuksia 1/2



- Iäkkäiden osallisuuden lisääminen esim. [liikuntaraadin](#) muodossa.
- Järjestöfoorumissa voisi ideoida uutta toimintaa ja yhteistyötä. Mukaan kannattaisi kutsua kaikki ikäihmisiä kohtaavat järjestöt, yhdistykset ja muut kohderyhmää tavoittavat toimijat.
- Liikuntaneuvonnan käynnistäminen [yksilöllisesti](#) tai [ryhmässä](#) sekä neuvontamahdollisuudesta viestiminen.
- [Ulkoiluystävällisyyden](#) aloittaminen ja koordinointi
- Vertaisohjaajia kouluttamalla voidaan lisätä ja kehittää [kuntosali](#)- ja [liikuntatoimintaa](#)
- [Viestintä](#) Voimaa vanhuuteen –toiminnasta
 - paikallislehti, kaupungin verkkosivut, sosiaalinen media, puskaradio, tapahtumat

Kehittämisehdotuksia 2/2



- ”Testipäivä”, jossa [liikkumiskyvyn testaus](#) ja [kaatumisvaaran arviointi](#) -> ohjaus liikuntatoimintaan ja parhaiten soveltuvaan ryhmään.
- [Liikuntakalenterin](#) kokoaminen. Eri tahojen järjestämät läkkäiden liikuntamahdollisuudet samassa kokonaisuudessa.
- [Kuntosaliryhmien](#) laadun parantaminen toimintakykyä testaamalla. Tulokset helpottavat henkilökohtaisen nousujohteisen harjoitusohjelman laadinnassa ja antavat tietoa harjoittelun vaikutuksista.
- Miesten houkuttelemineen mukaan liikuntatoimintaan. Nyt heidän osuutensa ryhmissä 28%.
- Tietoa [ravitsemuksesta](#) harjoittelun tukena kannattaa lisätä. Ravitsemustietoa lisää Gerontologinen ravitsemus ry www.gery.fi

Koulutuksella lisää osaamista ja liikuntaa



Virikkeitä iäkkäiden kuntosali- ja kotiharjoitteluun, Jyväskylä
[1.9.2022 ohjelma](#)

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle E-koulutus
Koulutuspäivät 15.9., 21.9., 28.9. 2022 + evaluointi 15.3.2023
[Ohjelma](#)

Virikkeitä iäkkäiden ulkoliikuntaan, Seinäjoki
[28.9.2022 Ohjelma](#)

Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen 1, Kuopio
[29.9.2022 Ohjelma](#)

Työkaluja kuntosaliharjoitteluun ja ikäihmisten ohjaamiseen, Jyväskylä
[29.9.2022 Ohjelma](#)

Senioritanssi ohjaus I – peruskurssi, Kuopio
[30.9.-1.10.2022 Ohjelma](#)

Liikunta ja muistisairaudet, E-koulutus
[5.10.2022 Ohjelma](#)

Senioritansseja istuen ja seisten, E-koulutus
[6.10.2022 Ohjelma](#)

Virtaa ja voimaa vedestä, Seinäjoki
[7.10.2022 Ohjelma](#)

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, Helsinki
[11.10.2022 Ohjelma](#)

Senioritanssi Startti, Helsinki
[12.10.2022 Ohjelma](#)

Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus, E-koulutus
[13.10.2022 – 10.11.2022 Ohjelma](#)
Suoritus omaan tahtiin verkkoympäristössä.

Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu, Seinäjoki
[25.10.-26.10.2022 Ohjelma](#)

Helppoja senioritansseja vuosien varrelta, Jyväskylä
[27.-28.10.2022 Ohjelma](#)

Kunnon Hoitaja -kouluttajakoulutus, hybridikoulutus
[27.10. -23.11.2022 Ohjelma](#)

Iloa istumatansseista -tukea tuolista, Kuopio
[28.10.2022 Ohjelma](#)

Lempeää liikuntaa istumajoogan keinoin, Tampere
[3.11.2022 Ohjelma](#)

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle E-koulutus
[10.11., 17.11. ja 24.11.2022 Ohjelma](#)

Voitas-kouluttajakoulutus, ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu, Espoo
[15.11.-16.11.2022, Ohjelma](#)

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, E-koulutus
[29.11.2022, Ohjelma](#)

Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen, 2, Helsinki
[1.12.2022, Ohjelma](#)

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, DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2
- **Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla.** Sherrington ym. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2
- **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)
- **Kankaanpäässä 27 lonkkamurtumaa** (ilmaantuvuus vastaavan ikäisestä väestöstä 0,8 %), koko maan ilmaantuvuus 0,6 %) (Sotkanet 2020)
→ Kustannus Kankaanpäässä 810 000 €
- 500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia kokevien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet 28,6 % koko maassa (Sotkanet 2020)



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti