

# Nostoja Karvian VV- alkukartoituksesta ja kehittämisideoita

Ritva-Liisa Salonen, Karvian mentori, Ikäinstituutti



# Karvia 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 kuntastrategiaan 2020-2025 sekä laajaan hyvinvointisuunnitelmaan 2022-2025.
- Julkisen ja järjestöjen välistä poikkisektorista yhteistyötä kannattaa lisätä

# lääkäiden liikuntatoiminnassa mukana olevat järjestöt, yhdistykset ja toimijat

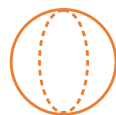


Taho	Liikuntaryhmät	Ulkoilu	Tiedottaminen	Tapahtumat	Koulutus
Eläkeliitto ry				X	
Sydänyhdistys				X	
Muistiyhdistys				X	
Liikunta- ja urheiluseurat		X			
Kylätoimikunnat		X		X	
Maa- ja kotitalousnaiset				X	
Suomen Punainen Risti				X	X
Lions / Rotaryt				X	
Seurakunta		X		X	
Vanhusneuvosto				X	
Petäjäopisto	X				

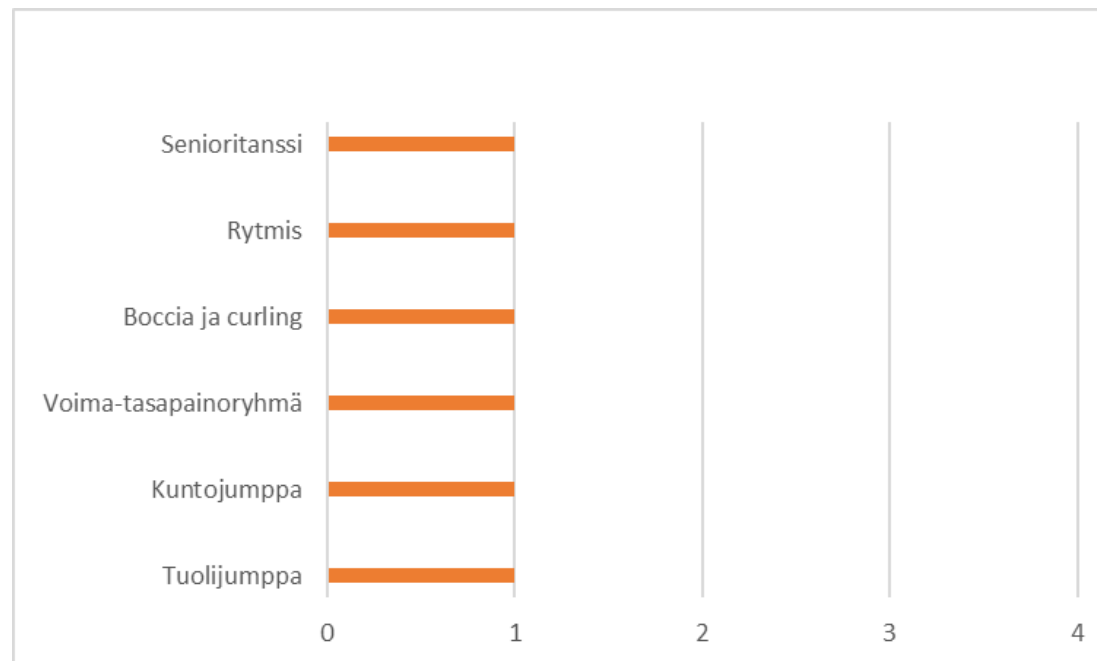
Sekä kunnan että hyvinvointialueen on edistettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.

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

# Liikuntaryhmät



- Ryhmiä järjestivät liikuntapalvelut ja Petäjäopisto. Osallistujia yhteensä 55, joista naisia 44 (80%) ja miehiä 11 (20%)
- Kaikki ryhmät olivat ammattilaisten ohjaamia ja kokoontuivat kerran viikossa
- Ravitsemustietoa annettiin kahdessa ryhmässä
- Asiakaspalautetta ei kerätty
- Liikkumiskykyä ei testattu



# Ulkoilu



- Tällä hetkellä ei ole säännöllistä ulkoiluystäväätoimintaa, jatkossa liikuntatoimi koordinoi
- Esteetön liikuntareitti rakenteilla.
- Yhtenäiskoulun pihalla monipuolinen lähiliikuntapaikka, soveltuu kaikenikäisille.
- Vie vanhus ulos- kampanjaan on osallistuttu kulttuuri- ja liikuntatoimen organisoimana. Lions Club tarjonnut kuljetusapua

## 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



- Karvian liikuntapalvelut järjestää liikuntaneuvontaa/ elintapaohjausta, jota annetaan pääsääntöisesti liikuntahallilla, mutta myös luovasti Leijona-metsässä, kuntoradalla tai missä milloinkin asiakas tavataan. Neuvonta on prosessi ja voi kestää puolesta vuodesta vuoteen. Lyhyempiäkin ohjauksia järjestetään tarpeen mukaan.
- Neuvontaan ohjaututaan ammattilaisen ohjaamana, esitteiden/ilmoitusten perusteella sekä liikuntaneuvojan vinkatessa mahdollisuudesta.
- Neuvonta on yksilöllistä, jokaiselle tehdään liikuntasuunnitelma ja annetaan henkilökohtaiset harjoitteluohjeet. Ohjauksen tukena voidaan tehdä myös inbody- sekä kuntotestejä.
- Liikuntaneuvonta/elintapaohjaus ja kuntosaliopastus sekä terveystietokioskin liikuntavälinelainausta ovat maksuttomia

## Kannattaa tutustua

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

## Koulutusta tarjolla

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

# Kehittämisehdotuksia yleisesti



- Iäkkäiden osallisuuden lisääminen ja kuuleminen esim. [liikuntaraadin](#) muodossa.
- Järjestöfoorumissa voisi ideoida uutta toimintaa ja yhteistyötä. Mukaan kannattaisi kutsua kaikki ikäihmisiä kohtaavat järjestöt, yhdistykset ja muut kohderyhmää tavoittavat toimijat. Nyt järjestöt ovat pääasiassa mukana tapahtumissa.
- Liikuntaneuvontaa voisi tarjota myös [ryhmämuotoisesti](#)
- ”Testipäivä”, jossa [liikkumiskyvyn testaus](#) ja [kaatumisvaaran arviointi](#) -> ohjaus liikuntatoimintaan ja parhaiten soveltuvaan ryhmään.
- Miesten houkuttelemisen mukaan liikuntatoimintaan. Nyt heidän osuutensa ryhmissä 20%.
- Tietoa [ravitsemuksesta](#) harjoittelun tukena kannattaa lisätä. Ravitsemustietoa lisää Gerontologinen ravitsemus ry [www.gery.fi](http://www.gery.fi)
- Vertaisohjaajia kouluttamalla voidaan lisätä ja kehittää [kuntosali-](#) ja [liikuntatoimintaa](#)
- [Viestintä](#) Voimaa vanhuuteen –toiminnasta (paikallislehdet, tapahtumat, some, kunnan sivut)



# Kehittämisehdotuksia ja vinkkejä ulkoiluun (Karvian painopiste)



- [Ulkoiluystävätoiminnan](#) aloittaminen ja koordinointi
- Ohjatut [ulkoiluryhmät](#)
- Vertaisohjatut ulkoliikunnat [ulkoliikuntapuistossa](#)
- [Luontoelämyspolun](#) hyödyntäminen (aisti- ja liikuntatehtävät) uudella liikuntareitillä
- [Sateenvarjojumppa](#) toimii esim. ulkoilutapahtuman aloituksena
- [Luontoelämysbingoa](#) voi jakaa esim. itsenäisesti tehtäväksi
- Kuntoportaissa voi hyödyntää uutta [porrastreeni](#)- jumppaa

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

# Koulutuksella lisää osaamista ja liikuntaa



## **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.

[Koulutuskalenteri](#) syksy 2022 –kevät 2023

## **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](#)

[Satakunnan oppimisverkosto loka-marraskuu 2022](#)

# 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)
- **Karviassa 7 lonkkamurtumaa** 65 vuotta täyttäneillä (ilmaantuvuus vastaavan ikäisestä väestöstä 0,9 %), koko maan ilmaantuvuus 0,6 %) (Sotkanet 2020)  
→ Kustannus **Karviassa 210 000€**
- 500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia kokevien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet 28,6 % koko maassa (Sotkanet 2020)



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti