



LAUKAA

Voimaa vanhuuteen -
tilannekatsaus vuodesta 2022

Laukaa on mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024

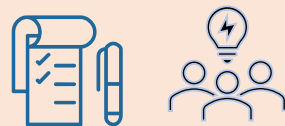
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

Kohderyhmänä kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentymässä olevat ikäihmiset (75+)



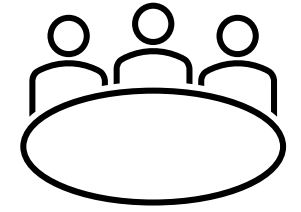
Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia



Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisen yhteistyön lisääminen



Onnistumisia vuodelta 2022



- Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä on tiiviillä yhteistyöllä suunnitellut ja toteuttanut tavoitteidensa mukaista toimintaa. Resursseja on pystytty yhdistämään.
- Ulkoilutoiminnan kehittäminen: ulkoiluryhmät ja ulkoiluystävä -kouluttajakoulutukset.
- Vanhustenviikon monipuolinen ohjelma.
- Ikäihmisten virkistyspäivä Saviolla.
- Kuntokatsastustapahtumat touko- ja elokuussa.
- Keväällä aloitettiin yhteistyö Seututerveyskeskuksen kanssa kaatumisvaaran arvioinnissa. Kaatumisvaarassa olevista asiakkaista tuli tieto suoraan ennaltaehkäisevän työn fysioterapeuteille potilastietojärjestelmän kautta.

Lisää osaamista ja ideat kiertoon



Laukaan edustajat osallistuivat Ikäinstituutin maksuttomiin koulutuksiin:

- Helppoja senioritansseja -koulutukseen (1 ammattilainen).
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle - kouluttajakoulutukseen (3 ammattilaista)
- Keski-Suomen Voimaa vanhuuteen - oppimisverkoston tapaamiset 2 kpl, (1 hlö)
- Voimaa vanhuuteen -kuntien materiaali-info (15 hlöä)

Jaettiin tietoa

Ennakoivan työn tiimistä jalkauduttiin ikäihmisten kokoontumisiin kertomaan ikääntyvän ravitsemuksesta, muistisairauksien ennaltaehkäisystä, ihonhoidosta ja kunnan palveluista:

- Eloisaa! -kerhot 5kpl
- Eläkeläisyhdistysten tapaamiset 3 kpl
- JASO-talot 3 kpl

→ tavoitettiin yli 200 henkilöä



Ulkoiluystävätoiminta

- Vapaaehtoiset ulkoiluystävät ulkoilevat Sarahovin (Kirkonkylä) ja Männikön (Lievestuore) asukkaiden kanssa kerran viikossa.
- Vuoden 2022 aika kolme ammattilaista kouluttautui Ulkoiluystävien kouluttajaksi ja lisää vapaaehtoisia koulutetaan alkuvuodesta -23.
- Tavoitteena on laajentaa ulkoiluystävätoimintaa eri taajamiin ja tarjota ulkoiluapua vielä itsenäisesti kotona asuville ikäihmisille.



Vertaisohjatut kimppalenkit

- Koronatauon jälkeen jatkettiin viikoittaisia kimppalennekkeitä Kirkonkylällä ja Lievestuoreella.
- Erityisliikunnanohjaaja oli aluksi mukana, jonka jälkeen ryhmät jatkavat vertaisohjaajan vetämänä.
- Lievestuoreella viikoittain 10-16 osallistujaa, Kirkonkylällä 2-7.

Kuvat: Laukaan Vatti Facebook-sivu

Vertaisten tukeminen

- Erityisliikunnanohjaaja koordinoi vertaisohjattua toimintaa.
- Koulutetuille ulkoiluystävälle järjestettiin syksyllä yhteinen ulkoilupäivä Peurungassa.
- Ennen joulua vapaaehtoisia kiitettiin joululounaalla tai pienellä muistamisella.
- Vapaaehtoisille on tarjottu henkilökohtaista kuntosaliohjausta ja uintilippuja Peurunkaan.



Kuva: Laukaan Vatti Facebook-sivu

Ulkoliikuntapaikat tutuiksi

- Ammattilaisen ohjaamana tutustuttiin ulkokuntosaleihin eri taajamissa.
- Helmiulkoilut kolmena helmikuun maanantaina Kirkonkylällä. 3-10 osallistujaa.
- Kesällä eri puolilla kuntaa järjestetyt liikuntatuokiot houkuttelivat myös iäkkäitä mukaan harjoittelemaan.
- Syys-lokakuussa yhteiset ulkoilut eri taajamissa; Laukaa, Vihtavuori, Leppävesi. Osallistujia yhteensä 17.
- Lokakuussa ulkoilutuokiot Leppävedellä, Kirkonkylällä ja Lievestuoreella. Osallistujia 0-16.
- Marraskuussa kokeiltiin ulkoliikuntaryhmää Lievestuoreella. Osallistujia 3.



Ikäihmisten liikuntaneuvonta

- Puolen vuoden prosessi, jonka aikana mahdollista tavata liikuntaneuvojaa 1-6 kertaa.
- Tehdään asiakkaan tavoitteiden mukainen liikkumissuunnitelma.
- Henkilökohtaisten liikuntakokeilujen lisäksi mahdollista harjoitella maksuttomassa starttiryhmässä, jonka jälkeen harjoittelu omatoimisesti tai muissa ohjatuissa ryhmissä.
- Vuonna 2022 liikuntaneuvontaa sai 40 ikäihmistä

Liikunnan maksuttomat starttiryhmät

Aikuisille ja senioreille 1.9. alkaen!

RYHMÄ 1 maanantaisin klo 15.30-16.15
ja RYHMÄ 2 torstaisin klo 11.15-12.00
Kirkonkylän koulun mattosalissa



Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Liikkuva Laukaa -hanke

Liikunnanohjaaja Annika Järvenpää,
0504623781, annika.jarvenpaa@laukaa.fi



Kuntosalistartti Lievestuoreella

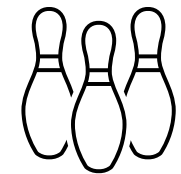
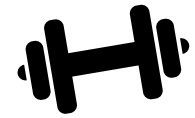
- läkkäitä tulisi kannustaa kuntosaliharjoittelun pariin, sillä se on tehokkain tapa lihasvoiman kasvattamiseen.
- Uutena ryhmänä aloitettiin neljän kokoontumiskerran Kuntosalistartti Lievestuoreella.
- Ryhmässä käydään läpi laitteiden käyttö ja harjoittelun periaatteet, jonka jälkeen on mahdollista jatkaa harjoittelua omatoimisesti tutuilla laitteilla.
- Osallistujia 15.



Kuva: Laukaan Vatti Facebook-sivu

Laukaan Eläkkeensaajien liikuntatoiminta laajentunut

- Uutena toimintana on aloitettu viiden henkilön kuntosaliryhmä.
- Voitas.fi -sivujen jumppavideot ja tanssillinen tuolijumppa on otettu ohjelmaan 2x kk. Osallistujia on ollut 20.
- Keilausporukkaan on tullut lisää väkeä.
- Eläkkeensaajat on mukana Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmässä.



Lukiolaisten liikuntakurssi

- Lukiolaisten lyhytkurssiin sisältyi teoriatunnit ikääntyneiden liikunnasta ja lihaskuntoharjoittelusta, ohjaamisen suunnittelu sekä lihaskunto- ja kuntosaliharjoitteiden ohjaaminen.
- Maksuttomat 12 iäkkään kuntosali- ja liikuntasaliryhmät täyttyivät nopeasti.
- Palaute oli positiivista niin iäkkäiltä kuin nuoriltakin.
- Uusi kurssi järjestetään syksyllä.

”Ei ole moittimista opiskelijoiden ohjaamisessa ja neuvoja saa heti, kun tarvitsee.”



https://www.laukaa.fi/asukkaat/blogit/lukiolaiset-toissa-ikaihmiset-hikoilivat/?fbclid=IwAR3Wv8RBbut1CDi5iTAPU0PPZSwZ-e6ZQFMtqes61kd0bBku3e_etBUP1TQ#73f4e51f

Hei **SINÄ** eläkeikää lähestyvä, eläkkeellä oleva seniori tai työkäinen aikuinen — Tervetuloa katsastamaan kuntosi!

TIISTAINA 30.08.2022

KÄVELY- JA TASAPAINOTESTIT

Laukaassa Likesin Kuntokatsastusradoilla ja urheilukentällä.
Testien lisäksi yhteinen alkujumppa!

Aikataulut:

- Mustavuoren ulkoilualueen P-paikka klo 10 :00
- Vihtavuoren urheilukenttä klo 13:00
- Laukaan keskustan urheilukenttä klo 16:30

Kuntokatsastukset:

- Matalan kynnyksen kuntotestit
- Maksuttomia ja avoimia kaikille, tule vain paikalle
- Testien perusteella yksilöllistä jatko-ohjausta

Testit järjestää:

Laukaan vapaa-aikapalvelut, Liikkuva Laukaa-hanke sekä vanhus- ja vammaispalvelut

Lisätietoja:

liikkuvalaukaa@laukaa.fi tai 040 1931691



Kuntokatsastustapahtumat

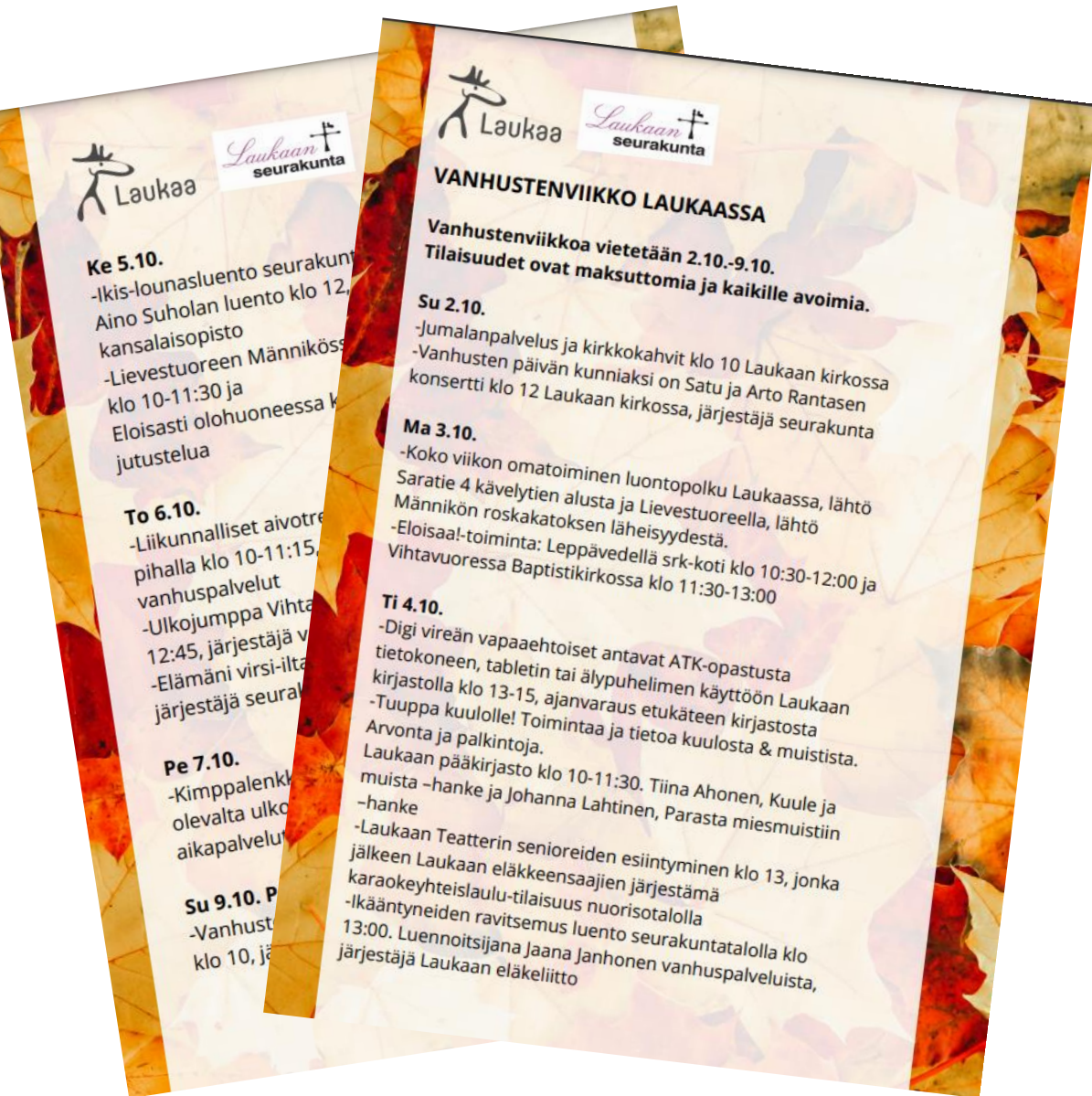
- Toukokuussa ja elokuussa
- Kolmessa taajamassa: Lievestuore, Vihtavuori, Kirkonkylä
- Yhteensä 40 ikäihmistä osallistui
- Testeinä ikäihmisille: 6min kävelytesti, puristusvoima- ja tasapainotestit



Ikäihmisten virkistyspäivä keräsi väkeä Savion lavalle

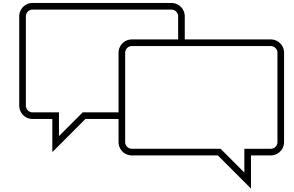
- Kunnanjohtajan tervehdys, erilaisia toiminta- ja esittelypisteitä, musiikkiesityksiä, liikuntatuokio ja arpajaiset.
- Yhteinen ruokailu ja kahvio
- Tanssit
- 130 osallistujaa
- Järjestäjät: Vanhusneuvosto sekä kunnan vapaa-aika- ja vanhuspalvelut

Vanhustenviikko onnistunut kokonaisuus



- Paljon monipuolista ohjelmaa: mm. luontopolku, liikunnalliset aivotreenit, ulkojumppa ja kimpपालenkki.
- Luento ikääntyneiden ravitsemuksesta.
- Tapahtumaviikosta saatiin positiivista palautetta ja osallistujia oli paljon.
- Yhteinen ilmoitus seurakunnan kanssa koettiin hyväksi tavaksi markkinoida tapahtumia.

Yhteistyöryhmän tavoitteet vuodelle 2023



- Iäkkäiden kuntalaisten mielipiteiden ja toiveiden kartoittaminen liikuntapalveluiden kehittämiseksi.
- Järjestetään hyvinvointiviikko maaliskuussa, kutsutaan kaikki 75 ja 80 vuotta täyttävät.
- Ulkoiluystävien ja vertaisohjaajien kouluttaminen.



Kuva: Laukaan Vatti Facebook-sivu

Kehittämisehdotuksia

- Toimintakyvyltään heikentymässä olevien ikäihmisten tavoittaminen. Oikea kohderyhmä löydetään yhteistyöllä ja keskittymällä liikkumiskyvyn arviointiin, esim. jalkautumiset kauppoihin ja apteekkiin.
- palvelupolkujen kuvaaminen. Toimintaa tulisi olla tarjolla myös niille iäkkäille, joiden toimintakyky on heikentymässä.
- Vapaaehtoistoiminnan ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi on luotavat selkeät rakenteet ja työhön on resursoitava myös jatkossa.
- Kuntosaliharjoittelun mahdollistaminen myös kirkonkylällä asuville, sopivat tilat ja laitteet.
- Kuntosaliharjoittelun tehojaksot liikkumiskyvyltään heikentyneille ikäihmisille.
- Ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan kokeileminen.



6

Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä. ⁽⁶⁾

Muistisairaudet ovat merkittävin syy laitoshiitoon, missä kustannukset ovat noin 46 000€/vuosi/hlö. ⁽⁷⁾

5

Puolet Voimaa vanhuuteen - liikuntaryhmään osallistuneista koki mielialansa kohonneen hyvin paljon tai paljon. ⁽⁵⁾

- 1) Sherrington 2019
- 2) THL ja Sotkanet 2021
- 3) FinSote 2020
- 4) Tilastoraportti 41/2019, THL
- 5) Ikäinstituutti, TiiTu 3/2020
- 6) Coelho-Junior ym. 2020
- 7) STM, Kansallinen muistiohjelma

1

Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla. ⁽¹⁾



1-2 lonkkamurtuman hinnalla palkkaisi liikunnan ammattilaisen vuodeksi

4

Liikkumiskyvyn heikkeneminen on merkittävä syy kotihoidon palvelujen käyttöön ja laitoshiitoon siirtymiseen. ⁽⁴⁾

Edistä senioreiden liikkumismahdollisuuksia!

2

Yhden lonkkamurtuman hinta on n. 30 000 €. Laukaassa Vuonna 2021 lonkkamurtumista (26 kpl) aiheutuneet kustannukset olivat n. 780 000 €. ⁽²⁾

3

75 vuotta täyttäneistä 28,6 %:lla on SUURIA vaikeuksia 500 m kävelyssä (2020). ⁽³⁾

Yhteistyöryhmän kokoonpano 2023

Katriina Hankilanoja

erityisryhmien liikunnanohjaaja

katriina.hankilanoja@laukaa.fi

Satu Rautiainen

vs. vapaa-aikajohtaja

satu.rautiainen@laukaa.fi

Anita Myllymäki

Palvelutalo Männikkö, Eloisaa!-toiminta

anita@palvelutalomannikko.fi

Aila Blomberg

Laukaan Eläkkeensaajat ry

blomberg.aila@gmail.com

Eeva Vuorimies

SPR Laukaan osasto

eeva.vuorimies@gmail.com

Riikka Eskelinen

seurakunta

riikka.eskelinen@evl.fi

Miia Asikainen

Muistihoitaja

miia.asikainen@hyvaks.fi

Jaana Janhonen

Sairaanhoitaja

jaana.m.janhonen@hyvaks.fi

Mari Saxberg

Toimintaterapeutti

mari.saxberg@hyvaks.fi

Vilma Halkola

fysioterapeutti

vilma.halkola@hyvaks.fi

Reetta Huiskonen

fysioterapeutti

Reetta.huiskonen@hyvaks.fi

Meeri Pönkä

fysioterapeutti

meeri-lotta.ponka@hyvaks.fi

Ville Nieminen

fysioterapeutti

ville.nieminen@hyvaks.fi

Laukaan Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Katriina Hankilanoja, erityisliikunnanohjaaja

Laukaan kunta

katriina.hankilanoja@laukaa.fi

Eveliina Palvimo, Laukaan mentori

Ikäinstituutti

eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi





Ikäinstituutti

ikäinstituutti.fi

Eveliina Palvimo

Eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

www.voimaavanhuuteen.fi



@ikainstituutti