

Pielavesi

Voimaa vanhuuteen -
tilannekatsaus vuodesta 2022

Pielavesi on mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2021-2023

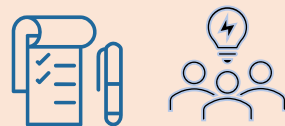
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

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



Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia



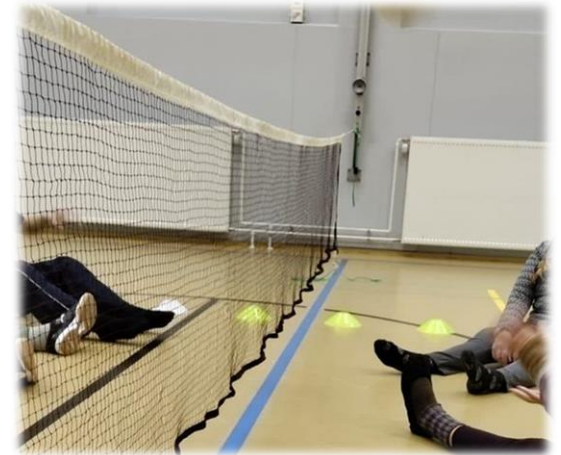
Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisen yhteistyön lisääminen



Uusia liikuntaryhmiä käyntiin

- järjestäjinä liikuntatoimi, sosiaali- ja terveystoimi, kansalaisopisto ja järjestöt

- Kolme (3) vertaisohjaajan ja kolme (3) ammattilaisen vetämää ryhmää
- Kaikille avoin tuolijumppa kirjastolla kerran kuussa
- Kylät kohtaa kuntoillen etäjumppa
- Sydänliiton vertaisohjattu kuntosaliryhmä
- Istumalentopallo kansalaisopiston kokeiluna
- Matalan kynnyksen etäjumppa kansalaisopistolla
- Riksapyörätoimintaa kesällä



Kuvat: Pielavesi liikunta- ja vapaa-aika Fb



Matalan kynnyksen
**KEVENNETTY
KUNTORYHMÄ**
Aloittelijoille ja liikuntaa
harkitseville
Tiistaisin 17.30 - 18.15
liikuntahallilla
kurssi nro 830147
Pielaveden ja Keitelön
KANSALAI SOPISTO
Helsingin seutukunta

Kuntosaliharjoittelu tuottaa tuloksia

Kotihoidon fysioterapeutin ohjaamassa voima- tasapainoryhmässä saatiin hyviä tuloksia.

- Pienryhmä (6 hlö) kuntosalilla
- 2 kk tavoitteellinen harjoittelu, 2 kertaa /viikko
- SPPB-testi alussa ja lopussa
 - Viidellä henkilöllä tulos parani (1- 4 pistettä)
 - Yhdellä tulos säilyi ennallaan



Keskiarvo alkutestissä 9,6 pistettä, lopputestissä 11,5 pistettä (max.pistemäärä 12)

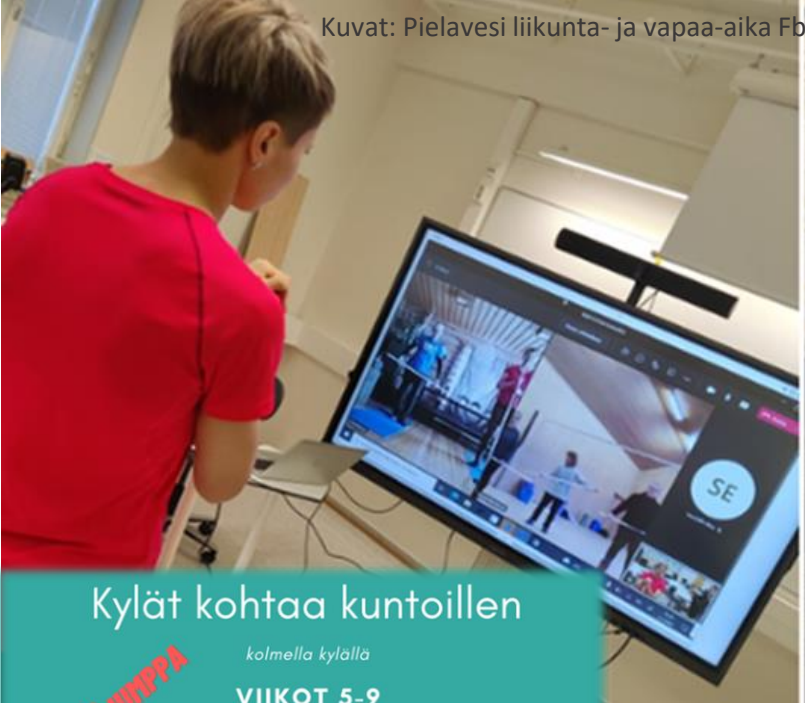
Etäjumppa kylillä onnistui

Kylät kohtaa kuntoillen -pilottiryhmä

- Liikuntatoimesta ohjaus Teams-videoyhteydellä
- Jumppaajat nuorisoseuran talolla, Rytkösen tuvalla ja koululuokassa.
- 9 osallistujaa
- Olvisäätiöltä avustusta liikuntavälineisiin

- Kunnan digineuvoja tarkisti nettiyhteyden, Teamsin toimivuuden ja kartoitti laitetarvetta.
- Joka kylällä oli vastuuhenkilö avaamassa yhteydet.

Kuvat: Pielavesi liikunta- ja vapaa-aika Fb




Kylät kohtaa kuntoillen
kolmella kylällä

ETÄJUMPPA

VIIKOT 5-9
KESKIVIIKKOISIN
KELLO 15-16

KATAJAMÄKI
Nuorisoseurantalo
KIRKKOSAARI-PENTTILÄNLAHTI
Rytkösten tupa
POHJOIS-PIELAVESI-VAARASLAHTI
Pohjois-Pielaveden koulun luokka



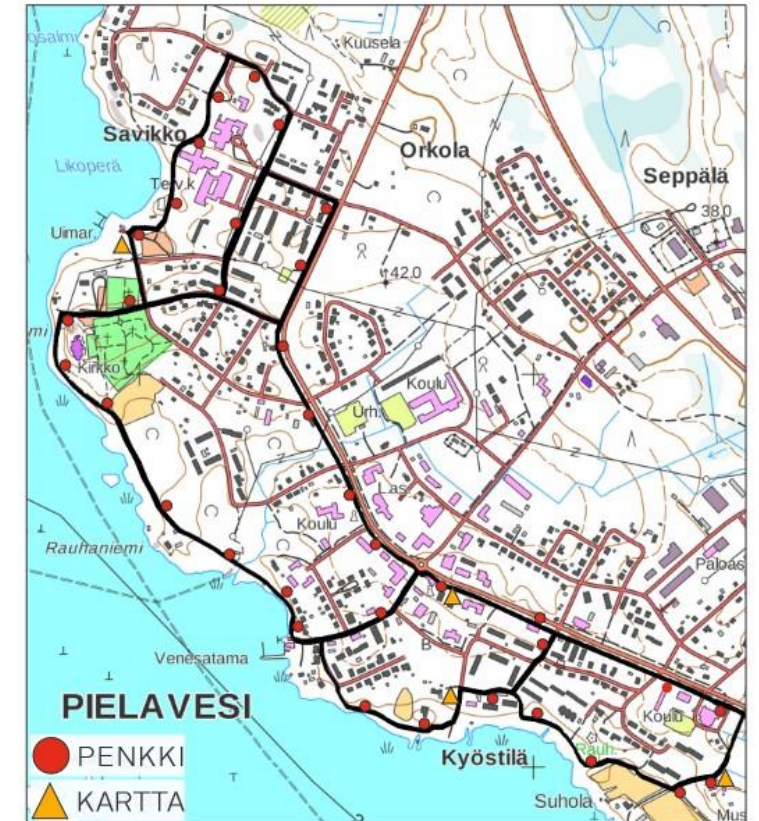
Ulkoilu ja ulkoiluympäristöt

Uudistetun Penkkilenkin avajaiset kesäkuussa

- Tekninen toimi asensi uudet kulttuurikyltit, joissa on historiatietoa kunnasta ja jumppaohjeita.
- Opastettuja kierroksia lenkillä järjestettiin vapaaehtoisen voimin



PENKKILENKKI



PENKKILENKKI ON NOIN 7 KILOMETRIN MITTAINEN ULKOILUREITTI, JONKA VARRELLE ON ASENNETTU 35 PENKKIÄ JUMPPAOHJEINEEN.



Kuva: Pielaveden kunta

Kampanjat kannustivat liikkeelle

Vie vanhus ulos - kampanjassa oltiin mukana

- Viestintä sosiaalisessa mediassa
- Tapahtuma vanhustenviikolla lokakuussa.
- Kampanjasivuille kirjattiin 14 ulkoilukertaa, kilometrikisassa 19 km.
- Kunnan väki ulkoili yhteisönä Pielakodilla, ryhmäulkoilu



Ikiliikkuja-viikolla kannustettiin somessa Pielaveden Fb-sivulla.

Pielaveden liikunta- ja vapaa-aikatoimi
6. huhtikuu 2022 · 🌐

Tulkaapas hakemaan kotoisaa kuntoilua jumppakortti! 😊

**”Että oikein jumpparyhmään?
Tuulipuvut jalkaan ja
muitten kainaloita
haistelemaan.
Niinkö?”**

– BRUNO 67 v, Vaasa



EI HUOLTA BRUNO, AJATTELE ETTÄ
10 SOHVALTA NOUSUA PÄIVÄSSÄ
TEKEE 70 NOUSUA VIIKOSSA JA
3650 VUODESSA.

LISÄÄ VOIMAA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:
 WWW.VOITAS.FI

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

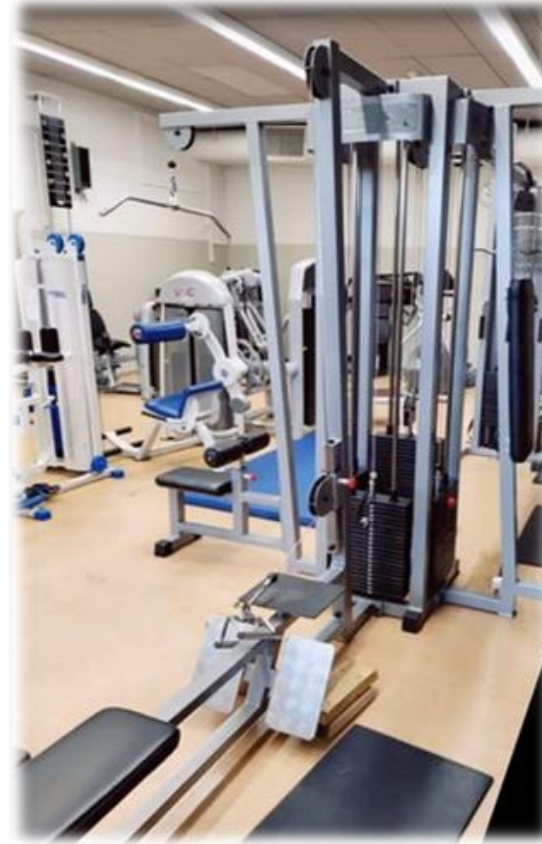
Pielaveden kunta
6. huhtikuu 2022 · 🌐

Tällä viikolla vietämme Ikäinstituutin Ikiliikkuja -kampanjaa.
Viikon jokaisena päivänä ilmestyy huumorilla sävytetty kuva, joka muistuttaa arjen pienten valin... Näytä lisää

Tapahtumissa tavattiin

- järjestäjinä liikuntatoimi, sosiaali- ja terveystoimi, kansanterveys- ja vammaisjärjestöt

- Ohjattu kuntosalilaitteisiin tutustuminen eläkeläisyhdistykselle
- Sydänyhdistyksen kerhon minigolf - uutta toimintaa kokeiltiin
- Eläkeliiton liikuntapäivä Kakkomäellä
- Kehitysvammaisten päivätoiminnan pikkujoulukerta
- Kuutamokävely



Kuvat: Pielavesi liikunta- ja vapaa-aika Fb

Viestintä

Paikallislehdessä julkaistiin Ikäinstituutin Kunnan eväät -jumbpaohjeita.

35 LÄHTEÄKÖ VAI EI? Kunnan eväät

VÄLINEET: Tuoli, lisäksi pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Nouse seisomaan ja ota askel takimmalla jalalla eteen. Siirrä sama jalka takaisin taakse ja istuudu alas. Tee liike viisi kertaa, vaihda jalkojen asentoa ja toista sama viisi kertaa. Säilytä hyvä ryhti seisoma-asennossa.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea edessäsi olevan pöydän reunasta.

Valkeutat liikettä ottamalla ylösnoustaasi kaksi askelta eteen ja kaksi taakse.

Liike vahvistaa jalkojen liikkua ja varmentaa askelten ottamista eteen ja taakse. Kävelemään lähteminen helpottuu ja tasapaino takaperin astuttaessa paranee.

VIKKOVIISA
Etsi vastaukset tästä lehdestä

- 1) Montako valtuutettua Keiteleeltä ja Pielavedeltä pääsi aluevaltuustoon?
- 2) Miksi paikkalukua on pienennetty Pielaveden vuodeosastolla?
- 3) Kuka on MTK-Pielaveden uusi puheenjohtaja?
- 4) Montako asumispalvelupaikkaa Keiteleen AK-Palvelulla on yhteensä?
- 5) Ketkä voittivat lentopallon miesten Suomen cupin?

Viime viikon rist

VIKKONLOPPUNA LA
LUONTO

BirdLife'n Pihabongaus järjestetään 29.-30. tammikuuta. Kuka tahansa voi seurata tunnin ajan lintuja omalla pihalla tai muulla paikalla. Havaitut lajit tulee tunnistaa ja laskea, montako yksilöä kutakin lajia on enimmäksi näkyvässä samanaikaisesti. Pihabongauksen tuloksista saadaan arvokasta tietoa maamme talvisen linnuston muutoksista. Havainnot ilmoitetaan osoitteessa www.pihabongaus.fi tai postikortilla BirdLife Suomi, Ammankatu 29 A 16, 00100 Helsinki. Kortissa on oltava lintuhavaintojen lisäksi havainnoitsijan ja havaintopaikan havainnoitsijoiden osallistujien keitaan palkintoja.

Käpytikka ja tali

Pielavesi-Keitele 13.4.2022

AKTIIVISEN ARJEN BINGO

Kävele penkkilenkki	Katsele elävää tulta	Tutustu TV2 jumppaan	Nuku hyvin
Aloita aamuvenyttelelemällä	Voimaile kuntosalilla	Kokeile jotain uutta	Rentoudu musiikkia kuunnellessa
Juo vettä	Syö terveellinen ja monipuolinen aamupala	Tutustu virtuaalisaliin	Tutustu virtuaalijumpiin Jumppavideot -Voitas
Kysy kaverin kuulumisia	Tutustu kanava 33 KOTITV	Vieraille kirjastossa	Harrasta jotain mielekästä

voimaa vanhuuteen

Kuva: Pielavesi liikunta- ja vapaa-aika Fb

Ikäihmisten ryhmissä ja järjestöissä jaettu aktiivisen arjen bingoa ja kannustettu lisäämään liikettä arkeen.

Hyvästä työstä kannattaa palkita

Vuoden voimateko -kunniamaininnan saivat joulukuussa 14 aktiivista ulkoiluystävää. He ulkoilevat viikoittain 30 ikäihmisen kanssa, jotka tarvitsevat tukea liikkumiseen.



Kuva: Pielavesi liikunta- ja vapaa-aika Fb



Liikuntaneuvonnan edistäminen

Kirjastolla oli tarjolla yksilöllistä liikuntaneuvontaa (liikunnanohjaaja)

- Ikäihmisten ohjautuminen neuvontaan oli vähäistä.
- Toiminnasta ei ollut riittävästi tietoa sosiaali- ja terveystoimen ammattilaisilla, jotta olisivat osanneet ohjata asiakkaita liikunnanohjaajan vastaanotolle
- Liikunnanohjaaja on käynyt esittelemässä terveydenhuollossa OKM:n ohjeistuksia liikuntaneuvonnan järjestämisestä.

Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa tulisi olla terveytensä kannalta liian vähän liikkuville ikäihmisille.

Liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen on tärkeä yhdyspintatyössä

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



Lisää osaamista ja ideat kiertoon



Pielaveden edustajat osallistuivat Ikäinstituutinmaksuttomiin koulutuksiin:

- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus (1 hlö)
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille (1 hlö)
- Pohjois-Savon Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston tapaaminen, Siilinjärvi (3 hlö)
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat 18.8.2022 2 hlö ja 13.12 8 hlö,(2+8, yhteensä 10 hlö)

Kehittämissideoita ja suunnitelmia 2023

Poikkisektorisen yhteistyön lisääminen

- Sujuvan liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen liikunnan ja hyvinvointialueen yhdyspintatyönä.

Järjestöyhteistyö

- Järjestöille tukea ja materiaalia liikuntatoimintaan.
- Ulkoiluystäväkoulutus keväällä

Viestintä

- Lisää liikuntatietoa ja Voimaa vanhuuteen- toiminnasta ikäihmisille ja ammattilaisille.



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 €. Vuonna 2021 Pielavedellä lonkkamurtumista aiheutuvat kustannukset olivat n. 480 000 €. ⁽²⁾

3

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

Pielaveden Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Tuula Moilanen, liikunnanohjaaja
tuula.moilanen@pielavesi.fi

Anu Kankkunen, kotihoidon fysioterapeutti
anu.kankkunen@pshyvinvointialue.fi

Irja Partanen, Eläkeliiton Pielaveden yhdistys
irjapartanen@gmail.com

Terho Lappalainen, Eläkeliiton Pielaveden yhdistys
terholappalainen1@gmail.com

Minna Säpyskä-Nordberg, Pielaveden mentori
minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

