



Ikäinstituutti

Voimaa vanhuuteen ABC

– tehokas toimintamalli terveysliikuntaan

Pirjo Kalmari, Heli Starck, Minna Säpyskä-Nordberg,
Annele Urtamo, Markku Holmi ja Elina Karvinen



Voimaa vanhuuteen ABC **– tehokas toimintamalli terveysliikuntaan**

Ikäinstituutti/ Voimaa vanhuuteen
– iäkkäiden terveysliikuntaohjelma
Voimaa vanhuuteen -julkaisuja 11

www.ikainstituutti.fi
www.voimaavanhuuteen.fi

ISBN 978-952-5968-63-7 (PDF)
ISBN 978-952-5968-62-0 (painettu)

Kirjoittajat:

Pirjo Kalmari, Heli Starck, Minna Säpyskä-
Nordberg, Annele Urtamo, Markku Holmi ja
Elina Karvinen

Kuvat:

Ossi Gustafsson ja Tapani Romppainen

Taitto:

Pirjo Uusitalo-Aura

Copyright Ikäinstituutti, Helsinki 2015

Esipuhe

Voimaa vanhuuteen -toimintatapa on avain toimintakykyisempään vanhuuteen

Suomi ikääntyy vauhdilla. Ennusteiden mukaan 75 vuotta täyttäneiden ihmisten määrä kaksinkertaistuu nykyisestä lähes miljoonaan vuoteen 2040 mennessä. Noin puolella ikäryhmään kuuluvista arvioidaan olevan liikkumiskyvyn ongelmia. Myös muistiongelmia ja yksinäisyys ovat haasteita yhä useammalle. Kotona asuvia, liikkumiskyvyltään heikentyneitä ja liian vähän liikkuvia ikäihmisiä uhkaa toimintakyvyn nopea heikkeneminen ja avun tarpeen lisääntyminen. Myös kaatumisriski kasvaa.

Liikunnan laaja-alaiset hyödyt erityisesti toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneille ikäihmisille ovat tutkimusten perusteella suuret. Iäkkäiden toimintakyvyn tukemisesta liikunnalla hyötyy koko yhteiskunta – eikä vähiten talous. On arvioitu, että jos koko iäkkään väestön toimintakyky vastaisi parhaiten koulutettujen tasoa, vähenisivät hoito- ja hoivakulut peräti puolella. Tästä huolimatta sopivaa liikuntaneuvontaa ja ohjattua liikuntatoimintaa on tarjolla liian vähän, sitä ei riittävästi koordinoita eikä siitä tiedoteta tehokkaasti. Lisäksi tiedetään, että noin viidennes eläkeikäisistä ei harrasta lainkaan säännöllistä liikuntaa ja vain muutama prosentti täyttää kansainvälisissä suosituksissa annetun kestävyys- ja lihaskuntosuosituksen. Suositukset korostavat erityisesti liikkumattomuuden välttämistä ja yksilöllistä liikkumissuunnitelmaa.

Vähän liikkuvat ja toimintakyvyltään heikentymässä olevat ikäihmiset ovat yhtä oikeutettuja arkiliikuntaan ja liikuntaharjoitteluun kuin muutkin ihmiset. Liikuntaharjoittelu tulee räätälöidä sellaiseksi, että treenaamaan pääsee ympärivuotisesti myös huonokuntoinen ja vähemmän liikkunut ikäihminen. On tärkeä tarjota ryhmäliikuntaa, joka varmistaa liikkumiskyvyn säilymisen, innostaa toimintaan muiden ihmisten kanssa sekä ehkäisee yksinäisyyttä. Siksi perinteinen liikuntakäsitys kaipaa ravistusta. Haaste on suuri, mutta niin on odotettava hyötykin. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa.

Voimaa vanhuuteen -työtä on tehty kymmenissä kunnissa, pitkäjänteisesti, yhdessä oppien ja iäkkäiden kokemuksia hyödyntäen. Toimintakyvyltään heikentyneille (75+) ikäihmisille on pystytty lyhyessä ajassa ja kustannustehokkaasti tuottamaan toimintakykyä parantavia ja mieluisia liikuntatoimintoja. Kuntien hienot tulokset perustuvat ennakkoluulottomaan, kaikkia osallistavaan, poikkisektoriseen yhteistyöhön. Ikäihmisten liikuntaa koordinoidaan ja suunnitellaan kunnan sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen, ympäristön suunnittelijoiden, järjestöjen, kansalais- ja työväenopistojen sekä yksityisten palveluntuottajien kanssa. Työn tueksi kunnat saavat Ikäinstituutin mentoroinnin. Työ ei vaadi taloudellisia lisäresursseja, mutta sen sijaan tahtoa muodostaa yhteinen tavoite, yhdistää resurssit ja suunnata ne oikein. Myös hyväkuntoiset ikäihmiset voivat antaa voimavaroistaan vähemmän liikkuville esimerkiksi vertaisohjaajina.

Tämä opas kuvaa, kuinka Voimaa vanhuuteen -työtapa voidaan soveltaa omaan kuntaan. Ikäinstituutin vuorovaikutteinen mentorointi tuo muutostyöhön voimaa ja innostusta sekä nopeuttaa uusien toimintatapojen käyttöön ottoa. Ohjelman toimintamallia kannattaa hyödyntää myös nuorempien liikunnan lisäämisessä ja terveyden edistämisen hankkeissa.

Kiitämme lämpimästi kuntatoimijoita, järjestöjä ja ikäihmisiä tuloksekkaasta yhteistyöstä. Suuri kiitos myös Raha-automaattiyhdistykselle, sosiaali- ja terveysministeriölle sekä opetus- ja kulttuuriministeriölle, jotka mahdollistivat Voimaa vanhuuteen -toimintamallin kehittämisen. Tästä on hyvä jatkaa.

Elina Karvinen
toimialapäällikkö, ohjelmajohtaja
Ikäinstituutti

Pirjo Kalmari
ohjelmakoordinaattori
Ikäinstituutti

*Liikunnan
hyödyt ikä-
ihmisille ovat
tutkimusten
perusteella
suuret.*

Lähteitä:

Yhdysvaltain terveysministeriön suositus (2008) <http://health.gov/paguidelines/>
Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 (OKM 2011:15)

Sisällys

Esipuhe.....	3
--------------	---

Voimaa vanhuuteen -toimintamalli kehitty5

MentorointiMenusta aineksia ikäihmisten liikuntatyöhön	11
--	----

Yhteistyö ja suunnittelu käyntiin: alkupalat	15
--	----

Hyvät toimintatavat käyttöön: pääruoka.....	18
---	----

Toiminta vakiintuu: jälkiruoka	23
--------------------------------------	----

Ennakkoluulotonta verkostotyötä	25
---------------------------------------	----

Esimerkkejä toimintatapojen käyttöönotosta

Liikuntaneuvonta

Matalan kynnyksen ohjausta Kokkolassa	34
---	----

Voima- ja tasapainoharjoittelu

Tehoharjoittelujaksot ja taloyhtiöjumpat Hämeenlinnassa	36
---	----

Ulkoilu

Ulkoiluystäviä kotihoitoon Pyhäjärvellä.....	39
--	----

Pysäkkilenkit ja ulkokuntosaliryhmät Lahdessa	41
---	----

Päätelmiä	43
-----------------	----

Liite 1:

Voimaa vanhuuteen -hankejärjestöt (2005–2009)	46
---	----

Liite 2:

Voimaa vanhuuteen -työn perusta on laeissa ja suosituksissa	47
---	----

Voimaa vanhuuteen -toimintamalli kehittyy



Lisävoiman treenaus jalkoihin auttaa ylös.

Voimaa vanhuuteen -toimintamalli kehittyy

Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveystoimintasuunnitelma käynnistettiin vuonna 2005 Valtioneuvoston periaatepäätöksen (2002) pohjalta. Päämääränä on ollut parantaa kotona asuvan iäkkään väestön toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua tutkimustietoon perustuvan voima- ja tasapainosisältöisen terveystoimintasuunnitelman keinoin. **Kohderyhmäksi valittiin ensisijaisesti kotona asuvat ikäihmiset (75+), joiden toimintakyky oli alkanut heikentyä. Rajausta on perusteltu, koska voima- ja tasapainoharjoittelun hyödyt liikkumiskyvylle ovat valitussa kohderyhmässä erittäin suuret.** Liikkumiskyvyn heikentyminen johtaa nopeasti vanhuspalveluiden lisääntyneeseen käyttöön.

Käytössä toimintatutkimuksen ja verkostojohtamisen opit

Ohjelmaa toteutetaan toimintatutkimuksellisella otteella, jossa korostuvat yhteisen tavoitteen asettaminen, tutkitun tiedon ja käytännön vuoropuhelu, muutoksen aikaansaaminen, kohderyhmien osallistaminen kehittämistyöhön, monipuolinen tiedonkeruu ja arviointi sekä sen perusteella toiminnan uudelleen suuntaaminen. Lähestymistapa arvostaa käytännöllistä kokemusta tiedon lähteenä ja yhdistää sitä tutkittuun tietoon. Kehittämisprosessin seurauksena kohdeyhteisö alkaa parhaimmillaan itse tutkia, arvioida ja muuttaa toimintaansa.*

Työssä hyödynnettiin myös verkostojohtamisen oppeja, jotka toimintatutkimuksen tavoin korostavat yhteistyötä, yhdessä oppimista ja toimijoiden välistä tasa-arvoa. Ohjelma edistää paikallista poikkisektorista verkostotyötä järjestöjen ja julkisen sektorin välillä tukien keskinäistä tuntemista, luottamuksen kasvua ja sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin. Paikallisen verkostotyön ensimmäisinä vaiheina ovat toimintakyvyltään heikentyneiden, kotona asuvien ikäihmisten liikkumistarpeiden ja siihen liittyvien osaamis- ja resurssitarpeiden kartoitus. Toisen vaiheen tehtäviä ovat tavoitteiden ja toimintatapojen täsmentäminen, kolmantena hyvien toimintatapojen valinta ja käyttöönotto paikallisesti soveltaen sekä neljäntenä vaiheena toimintatapojen juurrutus ja levittäminen.*

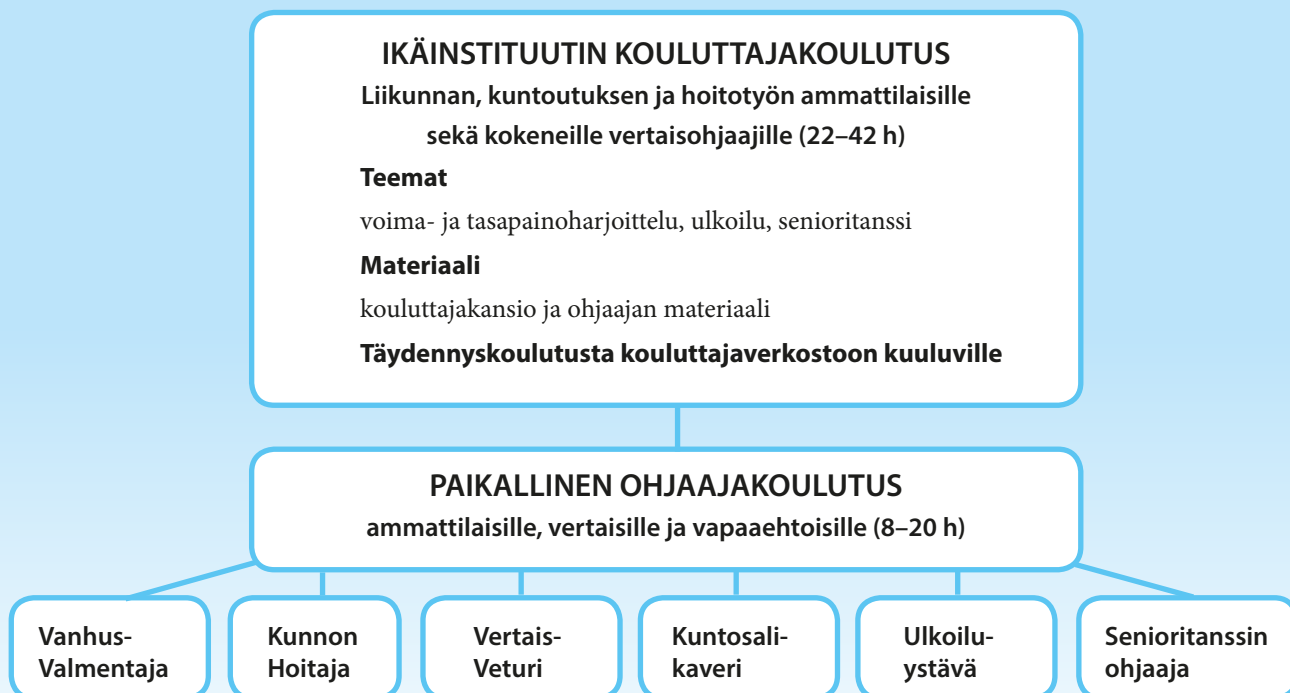
Toimijoiden osaamisen vahvistaminen

Ohjelmatyön tukena on Ikäinstituutin Jyväskylän yliopiston kanssa yhteistyössä suunnittelema *Ikäihmisten liikunnan koulutusohjelma*. Sen avulla koulutetaan liikunnan, kuntoutuksen ja hoitoalan ammattilaisista sekä kokeneista vertaisohjaajista kouluttajia toteuttamaan paikallista ohjaajakoulutusta. Koulutusteemoina ovat voima- ja tasapainoharjoittelu, ulkoilu ja senioritanssi (kuvio 1). Kouluttajaverkosto turvaa yhä uusien ammattilais- ja vertaisohjaajien saamisen paikalliseen liikuntatoimintaan. Kouluttajakoulutus täydennyskoulutusosioineen varmistaa tietojen päivittymisen ja monipuolisen osaamisen ikäihmisten liikunnasta.

* Lähteet:

Esim. Kuula A (2000) Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Vastapaino, Tampere.

Järvensivu ym. 2010. Verkostojohtamisen opas. Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen -hankkeen julkaisu.
<http://verkostojohtaminen.fi/wp-content/uploads/2011/01/VerkostojohtamisenOpas.pdf>



Kuvio 1. Ikäihmisten liikunnan koulutusohjelma

Hyvien toimintatapojen tuottaminen iäkkäiden terveysliikuntaan

Voimaa vanhuuteen -ohjelman ensimmäisellä viisivuotiskaudella (2005–2009) kaikkiaan 35 järjestöhanketta (liite 1) kehittivät Ikäinstituutin mentoroinnin tuella **hyviä toimintatapoja kohde-ryhmän ikäihmisten liikuntaneuvontaan, voima- ja tasapainoharjoitteluun sekä ulkoiluun**. Niiden juurtumista paikkakunnalle tai järjestön pysyväksi työksi edistettiin poikkisektorisella yhteistyöllä. *

Kehittämisen kohteina olivat

- toimijoiden osaamisen vahvistaminen
- ikäihmisten tavoittaminen ja toiminnasta tiedottaminen
- matalan kynnyksen liikuntaneuvonta ja liikkumiskyvyn arviointi
- tavoitteellinen voima- ja tasapainoharjoittelu sekä ulkoilu
- iäkkään ihmisen osallistuminen toimintaan ja kehittämiseen
- tilat ja tarkoituksenmukaiset välineet
- tukitoimet, kuten kuljetus ja avustajat
- seuranta ja arviointi

Vuorovaikutteinen, pitkäjänteinen mentorointiprosessi Ikäinstituutin kanssa synnytti mallin, joka on täydentynyt ohjelmatyön jatkuessa. Mentorointi sisältää mm. laaja-alaisen koulutusohjelman, viestintä- ja oppimateriaaleja, henkilökohtaista ohjausta, kehittämisen verkostossa ja yhdessä oppimisen.

* Lue lisää:

Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 1-3 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Ikäinstituutti. www.voimaavanhuuteen.fi

*Ulkoilua
yhdessä
ulkoiluystävän
kanssa!*



Hyvien toimintatapojen käyttöönotto ja juurtuminen

Voimaa vanhuuteen -ohjelman toisen kauden (2010–2015) tavoitteena oli, että kunnat ottavat edellisessä vaiheessa kehitetyt ikäihmisten terveystoiminnan hyvät toimintatavat käyttöön järjestöjen ja julkisen sektorin yhteistyönä tukenaan Ikäinstituutin mentorointi. Juurtumisen tueksi kuntia kannustettiin rakentamaan vahva paikallisverkosto ikäihmisten liikuntaan sekä jakamaan kokemuksia toisten ohjelmakuntien ja edellisen vaiheen hankejärjestöjen kanssa. Ohjelmaan valittiin noin sadan hakijan joukosta 38 kuntaa (kuvio 2), joiden väestöennuste painottuu iäkkäisiin. Kuntien päättäjät allekirjoittivat yhteistyösopimuksen Ikäinstituutin kanssa.

Kuntien mukaantulokriteerit

- Kunta/yhteistoiminta-alue sitoutuu kolmivuotiseen kehitystyöhön mentoroinnin tuella.
- Kunnanhallitus tai asiasta vastaava lautakunta on tehnyt ohjelmaan osallistumispäätöksen.
- Kehitystyö tapahtuu sosiaali- ja terveystoimen, liikuntatoimen ja teknisen toimen sekä järjestöjen ja muiden asiasta kiinnostuneiden tahojen kanssa.
- Kunta kokoaa/nimeää poikkisektorisen työryhmän Voimaa vanhuuteen -työhön.
- Sosiaali- ja terveystoimi, liikuntatoimi ja järjestökenttä nimeävät työryhmään henkilöt, jotka ovat yhdyshenkilöinä Ikäinstituuttiin.



Kuvio 2. Voimaa vanhuuteen -kunnat 2010–2015.

Hyvät toimintatavat käyttöön Voimaa vanhuuteen -kunnissa

Tarkemmat kuvaukset ja lisää esimerkkejä: www.voimaavanhuuteen.fi

Liikuntaneuvonta

Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa ikäihmisille

Helposti saavutettavaa liikuntaneuvontaa eri toimijoiden järjestämänä erilaisissa paikoissa, suosittelua toteutettavaksi kolmella tasolla:

1. yleinen liikuntatiedon jakaminen
2. liikunnan puheeksi ottaminen
3. yksilöllinen liikkumissuunnitelma

Liikuntakalenteri ikäihmistä ja ammattilaisten avuksi

Kalenteriin on koottu yhteys- ja aikataulutiedot kunnan, järjestöjen ja yksityisten palveluntuottajien järjestämistä ikäihmistä liikuntaryhmistä, -neuvonnasta ja -paikoista. Vuosittain päivitettävä kalenteri jaetaan sähköisenä ja painotuotteena. Se on saatavilla paikoissa, joissa ikäihmiset käyvät.

Liikkumissuunnitelma kannustaa ikäihmistä liikkumaan

Ammattilainen laatii yhdessä iäkkään kanssa liikkumissuunnitelman, jossa huomioidaan ikäihmisen omat tavoitteet, terveystieteelliset suositukset sekä käytännön toteutus. Suunnitelmaan kirjataan, miten ja minkä verran ikäihmisen on tarkoitus liikkua tietyn ajanjakson aikana. Suunnitelman toteutumista seurataan ja sitä päivitetään säännöllisesti ikäihmisen kuntoisuuden mukaan.

Voima- ja tasapainoharjoittelu

Tehoharjoittelujakso kuntosalilla

– voimaa ja tasapainoa nousujohteisesti

Nousujohteinen voima- ja tasapainoharjoittelujakso kaksi kertaa viikossa 2–3 kuukauden ajan. Liikkumiskykytestin perusteella jokaiselle laaditaan yksilöllinen harjoitusohjelma. Harjoittelujakson lopussa osallistujat ohjataan jatkoharjoitteluun.

Tuutorin tuella nousujohteista kotijumppaa ikäihmisille

Kymmenen viikkoa kestävä kotivoimistelujakso, jota ohjaa koulutettu vertaistuutori fysioterapeutin tuella. Suunnattu iäkkäille, jotka tarvitsevat liikuntaharjoitteluun ohjausta ja tukea esimerkiksi sairaalasta kotiutuessa.

Olohuonejumppa – vertainen kotijumpan ohjaajana

Naapurit, samalla kylällä asuvat tai muulla perusteella kootut ryhmät kokoontuvat vuorotellen kunkin osallistujan kotiin voimistelemaan koulutetun VertaisVeturin johdolla. Tuttu pienryhmä kannustaa harjoittelemaan säännöllisesti ja tarjoaa mukavaa seuraa.

Sukupolvet kohtaavat kuntosalilla

Yhteinen ryhmä ikäihmisille ja heidän keski-ikäisille läheisilleen. Kuntosalilla kaiken ikäiset voivat harjoitella yhdessä, kuitenkin yksilöllisen ohjelman mukaisesti. Samalla suhde saa uutta sisältöä.

Ulkoilu

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle – vapaaehtoinen ulkoilun tukena

Koulutettu Ulkoiluystävä tarjoaa vapaaehtoista ulkoiluapua iäkkäille, jotka eivät kärsivät kaatumisen pelon, tasapainovaikeuksien, haastavan lähiympäristön tai kävelykaverin puutteen vuoksi pääse ulkoilemaan. Toimintaa lujittaa kirjallinen sopimus ja yhteinen tavoite. Ulkoiluystävät toimivat esimerkiksi kotihoitossa tai järjestössä.

Porukalla lenkille – ohjatut ulkoiluryhmät

Säännöllisesti, lähellä kotia kokoontuva ikäihmisten ulkoiluryhmä tarjoaa tukea ja kannustusta henkilöille, joilla on vaikeuksia liikkua omatoimisesti. Ohjaajina voivat toimia niin ammattilaiset kuin vertaisetkin. Vaihtoehtoina on erimittaisia ja riittävän hidassauhtisia lenkkejä, joiden varrelta löytyy penkkejä ja muita levähdyspaikkoja.

Yhdessä ulkoillen – iäkkäiden ulkoilupäivä tapahtumat

Ulkoilutapahtumien tarkoituksena on edistää ikäihmisten ulkoilua nostamalla esille ulkoilun tärkeys eri vuodenaikoina. Tapahtumat järjestetään usein eri sektorien yhteistyöllä, jolloin niillä tavoitetaan runsaasti ikäihmisiä, omaisia, vapaaehtoisia ja ammattilaisia. Samalla eri toimijat saavat kokemusta yhteistyöstä.

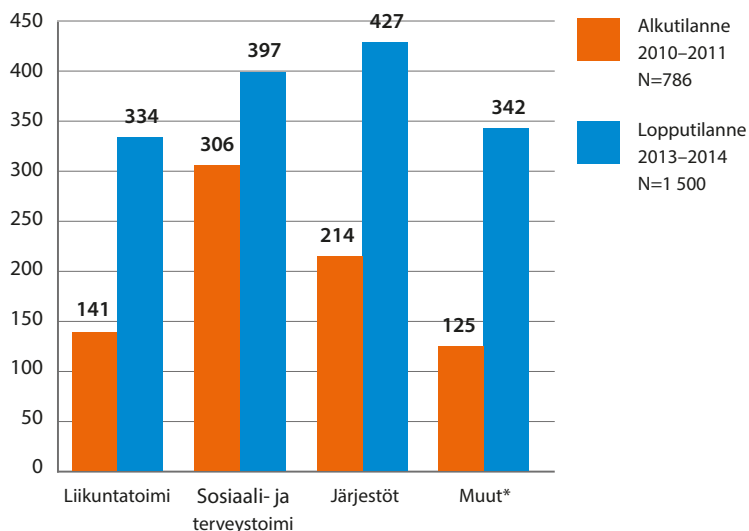
Urheiluareenat ikäihmistä käytössä

Liikkeellä loskassakin

– lähiliikuntapaikkana jalkapallokenttä

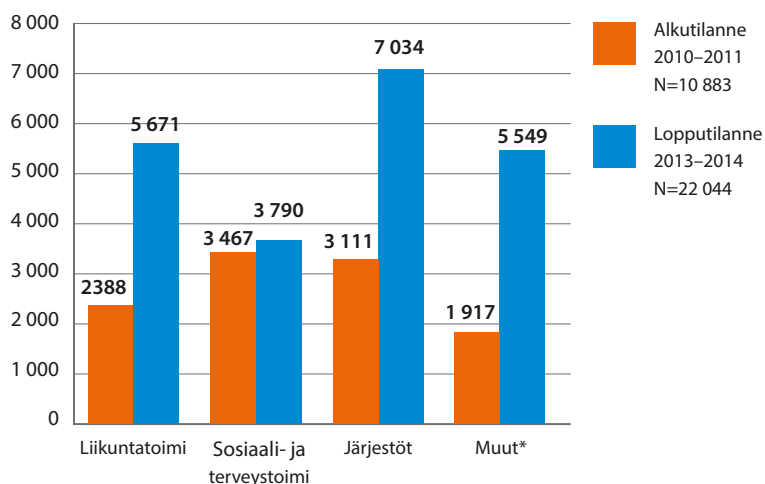
Talviajan ulkoiluryhmä ikäihmisille lämmitetyllä jalkapallokentällä 1–2 kertaa viikossa pahimpana rospuuttoaikana. Toiminta toteutuu yhteistyöllä ja koordinointi ja työnjako sovitaan paikallisesti toimijoiden kesken.





* mm. kansalais- ja työväenopistot, taloyhtiöt, seurakunta, yksityiset palveluntuottajat

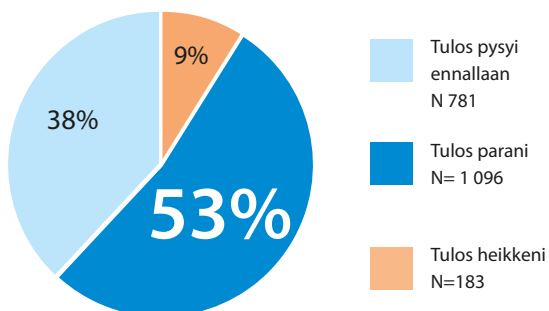
Kuvio 3. Liikuntaryhmien lukumäärä kaksinkertaistui.



* mm. kansalais- ja työväenopistot, taloyhtiöt, seurakunta, yksityiset palveluntuottajat

Kuvio 4. Kohderyhmän iäkkäiden osallistuminen liikuntaryhmiin kaksinkertaistui.

Muutokset liikkumiskyvyssä (alku- ja lopputestaus N=2 060)



Kuvio 5. Voimaa ja tasapainoa Voimaa vanhuuteen -ryhmistä.



Ohjelmatyön seurauksena kunnissa havaittiin kotona asuvien ja toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) ryhmä ja heiltä puuttuva liikunta- ja ulkoilutoiminta sekä liikuntaneuvonta. Kolmevuotisen kehittämistyön tuloksena 38 kunnassa:

- Toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille tarkoitettujen voima- ja tasapainosisäلتösten liikuntaryhmien lukumäärä kaksinkertaistui (kuvio 3).
- Toimintaa lisättiin kaikilla sektoreilla, mutta määrällinen muutos oli suurin järjestöjen, liikuntatoimen ja muiden tahojen (esim. kansalais- ja työväenopistot) toiminnassa (kuvio 3).
- Ohjatut ulkoiluryhmät yli kolminkertaistuivat.
- Kohderyhmän iäkkäiden osallistuminen liikuntaryhmiin kaksinkertaistui (kuvio 4).
- Liikkumiskykytestien tulos parani 53%:lla ja pysyi ennallaan 38 %:lla testatuista ikäihmisistä (kuvio 5).
- Liikuntaneuvonnan määrä yli kaksinkertaistui, sitä antoivat pääasiassa ammattilaiset.
- Poikkisektorinen yhteistyöryhmä vakiintui lähes kaikissa kunnissa.
- Ikäinstituutin mentorointi koettiin tärkeäksi, kiitosta saivat etenkin koulutus ja oppimateriaalit.



Mentorointi Menusta aineksia ikäihmisten liikuntatyöhön



Mentorointi

Menusta aineksia ikäihmisten liikuntatyöhön

Voimaa vanhuuteen -kehittämistyön tavoitteena on toimintakykyä edistävien terveystoimien hyvien toimintatapojen vakiinnuttaminen kunnissa poikkisektorisena yhteistyönä. Liikuntaneuvonta ja liikuntatoiminta kohdennetaan kotona asuville ikäihmisille (pääosin 75+), joilla on alkavia vaikeuksia liikkumiskyvyssä, lievää alakuloa, muistihäiriöitä ja/tai yksinäisyyttä. Iäkkäät ihmiset voivat antaa näkemyksiään ja toiveitaan kehittämistyöhön mm. liikuntaraadeissa. Voimaa vanhuuteen -työtä tehdään olemassa olevilla resursseilla ja kohdentamalla työtä uudella tavalla.

Työhön sisältyy keskeisesti säännöllinen arviointi, tiedottaminen ja verkostoissa oppiminen. Paikallista kehittämistä koordinoi **poikkisektorinen yhteistyöryhmä**, joka koostuu käytännön asioihin pureutuvasta ydinryhmästä ja tarpeen mukaan kokoontuvasta laajemmasta ryhmästä. **Ydinryhmään** kuuluvat yleensä puheenjohtaja sekä nimetyt koordinaattorit sosiaali- ja terveystoimesta, liikuntatoimesta ja järjestösektorilta. Voimaa vanhuuteen -työ sisällytetään koordinaattoreiden työnkuvaan. Ydinryhmään kannattaa kutsua myös opetustoimen edustaja. **Laajemmasta kokoonpanosta** voi olla esimerkiksi vanhusneuvostojen, seurakunnan, urheiluseurojen, teknisen toimen sekä yksityissektorin edustajia (ks. kuvio 6, s.26).

Voimaa vanhuuteen -työ edistää eri sektoreiden yhteistä ymmärrystä ja tietoa iäkkäiden terveystoimien liikunnasta sekä lisää laadukasta liikuntaneuvontaa, voima- ja tasapainosisäilytystä harjoittelua ja ulkoilua toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille. Hyvien terveystoimien toimintatapojen käyttöönotto ja juurtuminen etenee paikallisen yhteistyöryhmän koordinoimana kunkin kunnan tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti. **Liikuntatoimen rooli on keskeinen liikuntatoiminnan organisoimisessa, kun taas sosiaali- ja terveystoimi voi tehokkaasti tavoittaa kohderyhmän ikäihmisiä liikuntaneuvontaan.**

Järjestöillä on tärkeä tehtävä ikäihmisten tavoittamisessa, liikuntatoiminnan järjestämisessä ja vapaaehtois- ja vertaistoiminnassa. Julkisen sektorin kannattaa ottaa järjestöt kumppaneiksi ja toisaalta järjestöjen on syytä kertoa rohkeasti toiminnastaan julkiselle sektorille. Julkinen sektori voi liikuntayhdistysten ohella tukea myös eläkeläis- sekä sosiaali- ja terveystoimen järjestöjen liikuntatyötä. Tukimuotoja ikäihmisten liikuntaa tarjoaville järjestöille voivat olla esimerkiksi avustukset, koulutus, vertaistien koordinaatio ja maksuttomat tilat.

Onnistuneen verkostotoiminnan Top 10*

1. Toiminnan tavoitteet ja hyödyt ovat verkoston jäsenten helposti nähtävissä
2. Verkostoon kuuluville muodostuu selkeä kuva osallistumisen vaatimuksista
3. Verkoston jäsenet ovat sisäistäneet verkoston toimintaperiaatteet ja pelisäännöt
4. Osaamistarpeita ja kehittämisnäköyksiä kartoitetaan säännöllisesti
5. Verkostolle järjestetään paikallista koulutusta
6. Kohtaamistilaisuuksia ja kokemusten vaihtoa järjestetään säännöllisesti
7. Toiminta uudistuu - uusia ideoita hyödynnetään säännöllisesti
8. Luottamuksellinen ilmapiiri säilyy
9. Seuranta ja väliarvioinnit saavat verkoston jäsenet sitoutumaan toimintaan
10. Verkoston tunnettuutta edistetään huolehtimalla näkyvyydestä

* Lähde:

Soveltaen Korkala S & Ruokanen L (2008) Yhteistyöllä oppivaksi verkostoksi. Alueellisen verkoston vaiheita. Tykes. Raportteja 64.

”

Voimaa vanhuuteen -ohjelma on auttanut jäsentämään yhteistyötä julkisten ja yksityisten toimijoiden sekä järjestöjen välillä.... Ohjelma on auttanut tekemään asioita itsellekin selväksi ja antanut tietoa paitsi ikääntyneiden liikuntatoiminnasta niin myös siihen liittyvistä haasteista. Valmiit liikuntaohjelmat ja koulutukset ovat olleet suureksi hyödyksi ja auttaneet esimerkiksi kehittämään kotipalvelua. *Vanhustyönjohtaja Eila Soikkeli, Nurmes*



Tukimuotoja ikäihmisten liikuntaa tarjoaville järjestöille voivat olla esimerkiksi avustukset, koulutus, vertaistyon koordinointi ja maksuttomat tilat.

Kuntien kehittämistyötä tuetaan **mentoroinnilla**, joka perustuu kunnan ja Ikäinstituutin väliseen yhteistyösopimukseen. Ikäinstituutti osoittaa kunnalle mentorin, joka opastaa paikallista yhteistyöryhmää kohti yhdessä määriteltyjä tavoitteita. Tukena ovat myös Voimaa vanhuuteen -ohjelman ensimmäisen vaiheen järjestöt (liite 1) ja valtakunnalliset kumppanuusjärjestöt, jotka välittävät viestiä ja kannustavat ohjelmakuntien jäsenyhdistyksiä Voimaa vanhuuteen -työhön. Yksityiskohtainen kuvaus mentoroinnin etenemisestä esitetään **MentorointiMenussa**.

*Mentori
kannustaa
kohti yhteisiä
tavoitteita!*

MENTOROINTIMENU

ALKUPALAT

1. **Yhteistyö käyntiin** • Kuntatoimijoiden kokoontuminen
2. **Toimintakentän kartoitus** • Alkukartoitus
3. **lääkkäiden ääni esiin** • Liikuntaraati
4. **Liittyminen valtakunnalliseen Voimaa vanhuuteen -verkostoon**
Seminaari kuntien yhteistyöryhmille, kumppanuusjärjestöille ja sidosryhmille
5. **Suunnittelu toiminnan pohjana** • Kehittämisen- ja juurtumissuunnitelma

PÄÄRUOKA

6. **Toiminta tunnetuksi** • Paikallinen Voimaa vanhuuteen -seminaari
7. **Päättäjiin vaikuttaminen** • Valtuustoinfo ja tiedotteet päättäjille
8. **Osaamisen vahvistaminen** • Kouluttajakoulutukset, muut aihepiiriin koulutukset ja paikallisten ohjaajien kouluttaminen
9. **Liikuntaneuvonnalla liikkeelle** • Ikäihmisten liikuntaneuvonta
10. **Voima- ja tasapainoharjoittelu lisää liikkumiskykyä** • Liikuntaryhmät ja yksilöllinen harjoittelu
11. **Ulos iäkkäiden ulkoilupulasta** • Ulkoilustävätoiminta ja ohjatut ulkoiluryhmät
12. **Yhdessä oppimisen areenat** • Voimaa vanhuuteen -kuntien verkostopäivät

JÄLKIRUOKA

13. **Tulosten jakaminen** • Valtakunnallinen ja paikallinen juhlaseminaari sekä tuloksista viestiminen
14. **Toiminnan vakiintuminen**

HUOM!

Kaikissa annoksissa
käytetään raaka-
aineena myös
VIESTINTÄÄ.

**HYVIÄ
LIIKUNTAHETKIÄ!**

1. Yhteistyö käyntiin • Kuntatoimijoiden kokoontuminen

Tavoitteet

- Voimaa vanhuuteen -kunnassa on ikäihmisten terveystoiminnan poikkisektorinen yhteistyöryhmä.
- Kuntakohtaiset tavoitteet ja painopistealueet on määritetty.
- Kunnassa on paikallinen Voimaa vanhuuteen -toimijaverkosto.

Mentorit

- esittelevät MentorointiMenun sisältöä ja kehittämistyön vaiheita.
- ohjeistavat yhteistyön käynnistymiseen ja alkukartoituksen tekemiseen.
- esittelevät hyviä terveystoiminnan toimintatapoja.
- laativat tarvittaessa tiedotepohjan ja/tai lehtiartikkelin paikalliseen viestintään Voimaan vanhuuteen -työn käynnistymisestä.
- laativat kutsupohjat toimijoiden kokoontumiseen.
- osallistuvat toimijoiden kokoontumiseen.

Hakuvaiheessa nimetyt yhteyshenkilöt

- kutsuvat koolle avainhenkilöt kunnan eri sektoreilta ja järjestöistä.
- vastaavat yhteistyöryhmän järjestäytymisestä
 - puheenjohtajaksi esimiesasemassa oleva viranhaltija
 - ryhmään vähintään kolme kunta-koordinaattoria: edustajat sosiaali- ja terveystoimesta, liikuntatoimesta sekä järjestösektorilta
 - kunnan muiden toimialojen, järjestöjen sekä yksityissektorin edustajia kuntakohtaisten tarpeiden mukaan.
- sopivat työnjaosta.
- sopivat tiedottamisen pelisäännöistä paikallisesti ja mentorin kanssa.

”Yhteistyö on tiivistynyt eri toimijoiden kesken sujuvaksi, rohkeasti otetaan yhteyttä ja annetaan palautetta.”

2. Toimintakentän kartoitus • Alkukartoitus

Tavoite

Yhteistyöryhmä ja keskeiset toimijat tietävät, mitä terveystoimintaa eri sektorit järjestävät kohderyhmän ikäihmisille Voimaa vanhuuteen -kehittämistyön alkaessa.

Mentorit

- tarjoavat käyttöön sähköisen alkukartoituslomakkeen.
- ohjeistavat kartoituksen tekemisessä tarpeen mukaan.

”Hankekoordinaattorin sydäntä on lämmitänyt valmiit lomakkeet =)”

Yhteistyöryhmä

- kokoaa tiedot eri sektoreiden järjestämästä liikuntatoiminnasta, liikunta-neuvonnasta ja olosuhteista kohderyhmän ikäihmisille.
- jakaa kartoituksessa kerättyä tietoa eri toimijoiden kesken.
- ottaa suunnittelun kohteeksi saumattoman liikkumispolun havaittujen epäkohtien perusteella, esim. päällekkäiset ja puuttuvat toiminnot.

3. Iäkkäiden ääni esiin • Liikuntaraati

Tavoitteet

- Ikäihmiset osallistuvat liikuntatoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen.
- Toimijoilla on tietoa iäkkäiden liikuntakokemuksista ja -toiveista. Tietoa hyödynnetään Voimaa vanhuuteen -toiminnan suunnittelussa.

Mentorit

- tarjoavat kutsu- ja tiedotepohjat Ikäihmisten liikuntaraadin järjestämiseksi.
- jakavat Ikäihmisten liikuntaraatioppaan käytännön toteutuksen tueksi.
- toimivat tarvittaessa liikuntaraadin vetäjänä.
- antavat käyttöön valmiin palautelomakkeen tilaisuuteen osallistujille.
- laativat yhteenvedon liikuntaraadista kuntapäättäjille.

”Erittäin hyvä keskustelutilaisuus: Suoraa palautetta ja ideoita hyvän asian kehittämiseen.”

Yhteistyöryhmä

- järjestää liikuntaraadin esim. yhteistyössä vanhusneuvoston kanssa.
- kutsuu liikuntaraatiin ikäihmisiä mm. järjestöistä sekä esimiehiä ja päättäjiä.
- hyödyntää liikuntaraadin ehdotuksia toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.
- tiedottaa raadista ja sen tuloksista toimijoille ja päättäjille.
- kerää osallistujapalautteet ja arvioi tilaisuuden onnistumista yhdessä mentorin kanssa.

HUOM!

Kaikissa annoksissa käytetään raaka-aineena myös VIESTINTÄÄ.

4. Liittyminen valtakunnalliseen Voimaa vanhuuteen -verkostoon

Seminaari kuntien yhteistyöryhmille, kumppanuusjärjestöille ja sidosryhmille

Tavoitteet

- Voimaa vanhuuteen -kunnat, kumppanit ja sidosryhmät kuuluvat valtakunnalliseen verkostoon aktiivisina jäseninä.
- Verkosto tunnustetaan ikäihmisten liikuntaneuvonnan, voima- ja tasapainoharjoittelun sekä ulkoilun hyvien toimintatapojen jakajana ja vertaiskehittämisen areenana.

Mentorit

- vastaavat seminaarin ohjelmasta.
- jakavat tietoa kehittämistyön etenemisestä.
- esittelevät esimerkkejä hyvistä toimintatavoista.
- kutsuvat kumppanuusjärjestöjä kertomaan Voimaa vanhuuteen -työstään.
- laativat tarvittaessa tiedotepohjan ja lehtiartikkeleita paikalliseen viestintään.
- tiedottavat tapahtumasta valtakunnallisesti.

Yhteistyöryhmä

- osallistuu seminaariin.
- ottaa kantaa kehittämistyöhön ja sitoutuu poikkisektoriseen yhteistyöhön.
- verkostoituu valtakunnallisesti.
- tiedottaa paikallisille verkostoille verkostopäivien annista.

”Tietoa tuli, mutta vaatii itseltä vielä asiaan perehtymistä lisää ja pureskelua”

6. Toiminta tunnetuksi • Paikallinen Voimaa vanhuuteen -seminaari

Tavoitteet

- Toimijoilla, iäkkäillä ja myös muilla kuntalaisilla on tietoa paikallisesta Voimaa vanhuuteen -toiminnasta.
- Paikallinen Voimaa vanhuuteen -työ innostaa ammattilaisia, vapaaehtoisia ja vertaisia osallistumaan.

Mentorit

- tarjoavat ohjelmavuorun.
- laativat kutsu- ja tiedotepohjat viestinnän tueksi.
- toimittavat esitteitä ja terveystietokunta-materiaalia jaettavaksi.
- pitävät puheenvuoron Voimaa vanhuuteen -työstä.
- tarjoavat palautekysymykset seminaari-käyttöön.

”Ammatti-ihmisenä minulla on jo tietoa kyseisestä hankkeesta, mutta uskon, että kaikki saivat paljon hyödyllistä tietoa aiheesta.”

Yhteistyöryhmä

- vastaa paikallisen seminaarin käytännön järjestelyistä.
- kutsuu seminaariin päättäjiä, luottamushenkilöitä ja työntekijöitä kunnan eri sektoreilta, iäkkäitä ihmisiä järjestöistä ja vanhusneuvostosta sekä tiedotusvälineitä.
- esittelee paikallista Voimaa vanhuuteen -toimintaa ja suunnitelmia.
- tiedottaa seminaarin annista paikallisesti.
- kerää seminaaripalautteet ja hyödyntää niitä toiminnassa.

HUOM!

Kaikissa annoksissa käytetään raaka-aineena myös VIESTINTÄÄ.

7. Päättäjiin vaikuttaminen • Valtuustoinfot ja tiedotteet päättäjiille

Tavoite

Päättäjät ymmärtävät iäkkäiden terveystietokunnan merkityksen ja huomioivat sen päätöksenteossa.

Mentorit

- tiedottavat terveystietokunnan valtuuskunnallisista linjauksista.
- laativat päättäjiä säännöllisesti raportteja Voimaa vanhuuteen -työn etenemisestä.
- toteuttavat valtuustovierailut yhdessä yhteistyöryhmän kanssa.

Yhteistyöryhmä

- tiedottaa toiminnastaan säännöllisesti kunnan päättäjiä.
- järjestää valtuustovierailut yhdessä mentorin kanssa.
- tuo kehittämistyön tulokset tiedoksi hyvinvointikertomukseen.

”Voimaa vanhuuteen -hanke saanut lautakunnilta hyvää palautetta. Halu toiminnan kehittämiseksi poiki lisärahoituksen vertaisohjaajatoimintaan.”

8. Osaamisen vahvistaminen • Kouluttajakoulutukset, muut aihepiirin koulutukset ja paikallisten ohjaajien kouluttaminen

Tavoitteet

- Toimijoilla on tieto ja osaamista ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelusta, liikuntaneuvonnasta ja ulkoilusta.
- Terveysliikunnan toimintakäytännöistä ja liikuntapolusta on sovittu yhteisesti.
- Uusia ohjaajia on koulutettu ja he toimivat ryhmien ohjaajina.

Mentorit

- järjestävät kouluttajakoulutuksia sekä muita terveystieteiden liittyviä koulutuksia osana mentorointiohjelmia.
- jakavat materiaalia ja ideoita paikallisten koulutusten järjestämiseen.

*"Mentorointituelle iso kiitos.
Valmiit kouluttajapaketit ovat
madaltaneet kynnystä ryhtyä
mukaan kouluttajatoimintaan."*

Yhteistyöryhmä

- laatii koulutussuunnitelman ja mahdollistaa kunnan sekä järjestöjen edustajien osallistumisen kouluttajakoulutuksiin ja muihin koulutuksiin.
- tiedottaa koulutuksista ammattilaisille ja vapaaehtoisille.
- koordinoi paikallisten koulutusten järjestämistä yhteistyössä eri sektoreiden kouluttajien kanssa.
- perustaa ja koordinoi paikallisia kouluttaja-, ohjaaja- ja vapaaehtoisverkostoja.
- kerää palautteet paikallisista koulutuksista ja hyödyntää niitä toiminnan kehittämisessä.



9. Liikuntaneuvonnalla liikkeelle • Ikäihmisten liikuntaneuvonta

Tavoitteet

- Kohderyhmän ikäihmiset on tavoitettu, heille on tarjolla matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa ja liikuntaan ohjausta eri toimijoiden yhteistyönä kolmella tasolla:
 - Liikunnasta tiedottaminen
 - Liikunnan puheeksi ottaminen
 - Yksilöllinen neuvonta ja liikkumissuunnitelma
- Ikäihmiset osallistuvat liikuntaneuvontaan, lisäävät liikkumistaan ja hyötyvät siitä.

Mentorit

- järjestävät Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -koulutusta osana mentorointiohjelmää.
- jakavat liikuntaneuvonnan materiaalia työn tueksi:
 - Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä -opas
 - Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus -opas
 - Liikkuva minä -opintopiiri
 - Liikuntaneuvonnan valokuvat ja käyttöopas
 - Liikkumissuunnitelma-lomake
 - Liikuntakalenterin malleja ja tapoja
 - Video liikuntaneuvonnasta
- tiedottavat iäkkäiden liikuntaneuvonnasta valtakunnallisesti.

”Esitteet ja oppimateriaali erittäin monipuolista ja käytännön läheistä.”

Yhteistyöryhmä

- koordinoi matalan kynnyksen liikuntaneuvontapisteiden toimintaa esim. terveyskeskuksissa, kirjastoissa, palvelutaloissa ja kylätaloissa.
- kannustaa liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisia osallistumaan koulutuksiin ja hyödyntämään liikuntaneuvontamateriaaleja.
- ohjeistaa liikunnan, kuntoutuksen ja vanhustyön ammattilaisia ottamaan liikkuminen puheeksi ja laatimaan liikkumissuunnitelma ikäihmisen kanssa.
- kannustaa järjestöjä perustamaan Liikkuva minä -opintopiirejä sekä ottamaan liikkuminen puheeksi kokoontumisissa ja tilaisuuksissa.
- koordinoi iäkkäiden liikuntakalenterin kokoamista ja jakelua.
- ohjeistaa keräämään asiakaspalautetta liikuntaneuvonnasta.
- seuraa liikuntaneuvonnan asiakaskäyntiä ja asiakkaiden ohjautumista säännöllisen liikunnan pariin.



10. Voima- ja tasapainoharjoittelu lisää liikkumiskykyä

Liikuntaryhmät ja yksilöllinen harjoittelu

Tavoitteet

- Kohderyhmän ikäihmiset on tavoitettu ja heille on tarjolla laadukasta voima- ja tasapainoharjoittelua eri toimijoiden yhteistyönä.
- Kunnassa on toimiva ikäihmisten liikuntapolku.
- Ikäihmiset osallistuvat liikuntatoimintaan.
- Liikuntatoiminnalla on positiiviset vaikutukset ikäihmisten toimintakykyyn.

Mentorit

- tarjoavat mahdollisuuden VoiTas-kouluttajakoulutukseen.
- tukevat paikallisten ohjaajakoulutusten järjestämistä.
- tarjoavat materiaaleja liikunnan ohjaukseen vertaisohjaajille ja ammattilaisille:
 - Kunnon tasapainorata
 - Kunnon eväät -kortit
 - verkkosivustot: voitas.fi ja voimaavanhuuteen.fi
 - jumppaohjelmat + DVD
 - video voima- ja tasapainoharjoittelusta.
 - Senioritanssi tutuksi -cd ja -vihko
- jakavat tietoa, mm.
 - esitteitä harjoittelun hyvistä toimintatavoista
 - testaussuosituksia
 - Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksia (liite 2).

”Ilman ohjelmaa olisi ainakin kestänyt ennen kuin olisimme ottaneet uusia toimintoja käytäntöön.”



Yhteistyöryhmä

- koordinoi ja järjestää koulutusta ohjaajille (ammattilaiset ja vertaiset).
- koordinoi uusien liikuntaryhmien perustamista
 - intensiiviryhmät
 - jatkoryhmät.
- kannustaa järjestöjä lisäämään liikuntatoimintaa.
- sopii liikuntatilojen käytöstä eri toimijoiden kanssa.
- koordinoi ja organisoii tarvittaessa kuljetus- ja avustajapalveluja ryhmiin.
- kannustaa ohjaajia testaamaan ikäihmisten liikkumiskykyä.
- tiedottaa liikuntaryhmistä.
- viestittää ikäihmisten liikunnasta.
- raportoi toiminnasta hyvinvointikertomuksissa.
- koordinoi palautteen keräämistä liikuntatoimintaan osallistuvilta iäkkäiltä.
- seuraa toiminnan tuloksia.

HUOM!

Kaikissa annoksissa käytetään raaka-aineena myös VIENTINTÄÄ.

11. Ulos iäkkäiden ulkoilupulasta • Ulkoiluystävällisyys ja ohjatut ulkoiluryhmät

Tavoitteet

- Toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille on tarjolla ulkoiluystävällisiä ja ohjattua ulkoilua eri toimijoiden yhteistyönä.
- Ikäihmiset osallistuvat ulkoilutoimintaan ja hyötyvät siitä.

Mentorit

- tarjoavat mahdollisuuden Ulkoiluystävälliseksi iäkkäälle -kouluttajakoulutukseen.
- tukevat paikallisen ulkoiluystävälliskoulutuksen järjestämistä.
- kannustavat osallistumaan Valtakunnalliseen iäkkäiden ulkoilupäivään ja Vie vanhus ulos -kampanjaan.
- jakavat materiaalia ulkoilun edistämiseen
 - video ulkoilutoiminnasta
 - kampanjamateriaali, tiedotteet, lehtiartikkelit
 - verkkosivut: voimaavanhuuteen.fi, voitias.fi, varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi, vievanhusulos.fi
- jakavat tietoa suosituksista iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi (liite 2).

Yhteistyöryhmä

- koordinoi ulkoiluystävällisten rekrytointia ja kouluttamista.
- koordinoi ohjattujen ulkoliikuntaryhmien perustamista.
- kannustaa kunnan eri sektoreiden ja järjestöjen toimijoita sekä ikäihmisiä osallistumaan ulkoilukampanjoihin ja tapahtumiin.
- tiedottaa ulkoilukoulutuksista ja -toiminnasta.

”Ulkoilutapahtumien ja ulkoilusta olleiden lehtijuttujen myötä on hiljaa aistittavissa kansan herääminen ulkoilun merkitykseen iäkkäiden toimintakyvyn tukemisessa.”

12. Yhdessä oppimisen areenat

Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteistyöryhmien verkostopäivät

Tavoitteet

- Osallistujilla on tietoa kuntien soveltamista ikäihmisten terveysliikunnan toimintatavoista.
- Kokemukset ja toimintatavat ovat hyödynnettävissä yhteisesti.
- Voimaa vanhuuteen -verkosto on aktiivinen tiedon ja kokemusten vaihtaja.

Mentorit

- vastaavat verkostopäivien ohjelmasta ja toteutuksesta.
- ohjaavat vertaisarviointia.

”Voimaa vanhuuteen verkostoon kuulumisen auttaa asioiden eteenpäin viemisessä. Koska asiat on jo hyväksi koettu ja havaittu, niitä on helppo soveltaa myös omaan kuntaan.”

Yhteistyöryhmä

- osallistuu verkostopäivään ja esittelee omaa toimintaansa.
- ottaa käyttöön ideoita paikallisiin tarpeisiin.
- vie verkostopäivien tietoa muille toimijoille.

13. Tulosten jakaminen

Valtakunnallinen ja paikallinen juhlaseminaari sekä tuloksista viestiminen

Tavoitteet

- Tietoa ja kokemuksia kehittämistyön tuloksista on jaettu muiden toimijoiden hyödyksi.
- Kehittämistyön tulokset on tunnustettu ja niitä arvostetaan.

Mentorit

- raportoivat tuloksista valtakunnallisesti ja paikallisesti:
 - seuranta- ja arviointiraportit
 - päättäjäkirjeet
 - valtakunnallisen juhlaseminaarin järjestäminen
 - ohjelmarunko paikalliseen juhlaseminaariin
 - palkitseminen.
- laativat tiedotteet valtakunnallisesta juhlaseminaarista ja kuntien työn tuloksista.
- laativat tiedotepohjat paikalliseen tiedottamiseen.

Yhteistyöryhmä

- osallistuu valtakunnalliseen juhlaseminaariin.
- järjestää paikallisen juhlaseminaarin.
- koordinoi paikallisten esitysten valmistelua juhlaseminaareihin.
- tiedottaa Voimaa vanhuuteen -työn tuloksista paikallisesti.
- arvioi toiminnan onnistumista.

HUOM!

Hyvän laadun
varmistaa
SEURANTA JA
ARVIOINTI!

”Keräsin eri kuntien hyviä käytäntöjä, esittelin niitä vanhusjoryssämme (johtoryhmässä) ja aion viedä niitä ikääntyneiden palveluissa eteenpäin ja edelleen kehitettäväksi oman kunnan ikääntyneiden tarpeisiin ja toimintakyvyn ylläpitämiseen.”

14. Toiminnan vakiintuminen

Tavoitteet

- Yhteistyöryhmän toiminta on vakiintunut.
- Ikäihmisten terveystoiminta on kirjattu kunnan strategioihin ja hyvinvointikertomukseen.
- Ikäihmisten terveystoiminnan toimijoilla on yhteiset toimintatavat ja ikäihmisten liikuntapolku on vakiintunut.
- Ikäihmisten terveystoiminnan arviointikäytäntö on vakiintunut.

Mentorit

- jatkavat yhteistyötä Voimaa vanhuuteen
 - kuntien kanssa valtakunnallisessa verkostossa
 - säännöllinen tiedotus
 - verkostotilaisuudet

”Olemme onnistuneet hyvin jalkautamaan toimintaa kunnan normaaliin toimintaan. Ei ole pelkoa että VV-toiminta loppuisi tässä kunnassa.”

Yhteistyöryhmä

- koordinoi toimintaa ja varmistaa liikunta-neuvonnan ja liikuntatoiminnan ja ohjatun ulkoilun riittävän määrän ja laadun.
- vakiinnuttaa yhteistyöryhmän toiminnan esimerkiksi osaksi kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen -työryhmää.
- koordinoi paikallisia koulutuksia.
- jatkaa kehittämistyötä ja osallisuutta iäkkäiden terveystoiminnan verkostoissa.
- varmistaa ikäihmisten terveystoiminnan kirjaamisen kunnan strategioihin ja hyvinvointikertomukseen.



VIESTINNÄN MUISTILISTA

- Yhteistyöryhmä tekee viestintäsuunnitelman, johon kirjataan tavoitteet ja toimenpiteet.
- Yhteistyöryhmässä sovitaan tiedottamisen pelisäännöistä.
- Yhteistyöryhmään kutsutaan mukaan kunnan tiedottaja.
- Sovitaan yhteistyöstä paikallislehden kanssa.
- Ikäihmisten liikuntatoiminnasta kootaan vuosittain liikuntakalenteri, joka jaetaan kotiin.
- Toistolla ja eri tiedottamiskanavia käyttäen saadaan tehoa tiedottamiseen.

ARVIOINNIN MUISTILISTA

- Laaditaan seuranta- ja arviointisuunnitelma osana kehittämis- ja juurtumissuunnitelmaa.
- Asetetaan konkreettiset tavoitteet toiminnalle.
- Sovitaan työnjaosta seuranta- ja arviointitiedon keräämisessä.
- Reflektoidaan toimintaa säännöllisesti suhteessa tavoitteisiin.
- Kerätään palautetta iäkkäiltä liikuntaneuvonnasta ja -toiminnasta ja hyödynnetään sitä toiminnan suunnittelussa.
- Seurataan osallistujamääriä sekä toiminnan kohdentumista Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle.
- Arvioidaan liikuntatoiminnan hyötyjä esim. liikkumiskyvyn testeillä ja kyselyillä.
- Seurataan laatuksiteerien toteutumista liikuntaryhmissä.
- Tehdään itsearviointia yhteistyöryhmän toiminnasta ja poikkisektorisesta yhteistyöstä.
- Tarkennetaan tavoitteita ja korjataan toimintaa toteutettujen arviointien perusteella.

Ennakkoluulotonta verkostotyötä



Ennakkoluulotonta verkostotyötä

Toimiva yhteistyö on onnistuneen Voimaa vanhuuteen -työn edellytys. Yhteistyö onnistuu, kun yhteinen tavoite ja kohderyhmä ovat selvillä, työnjaosta on sovittu ja kaikki toimijat tietävät oman roolinsa (kuvio 6). Julkisella sektorilla on koordinoituvastuu. Useimmiten sosiaali- ja terveystoimi koordinoi liikuntaneuvonnan ja liikkumiskyvyn arvioinnin toteuttamista kunnassa. Liikuntatoimi koordinoi liikuntatoimintaa, vertaisohjaajaverkostoa ja liikuntapaikkoja. Yhdessä nämä kaksi vastaavat vertaisohjaajien ja -ammattilaisten kouluttamisesta. Sivistystoimi huolehtii oppilaitosyhteistyöstä ja tekninen toimi ulkoilu ympäristöistä.

Kaikkien tahojen yhteisenä tehtävänä on asiakkaiden tavoittaminen, liikunnan puheeksi ottaminen ja liikuntaan ohjaus. Myös ohjaajien rekrytointi, liikuntaryhmien ja tapahtumien järjestäminen, tiedottaminen sekä seuranta ja arviointi ovat tehtäviä, joihin kaikki voivat osallistua.

YHTEISTYÖRYHMÄ KOORDINOI PAIKALLISTA TOIMINTAA IKÄINSTITUUTIN MENTOROINNIN TUELLA



Kuvio 6. Ikäihmisten liikunnan työnjako kunnissa



KOULUTUSTEN JÄRJESTÄMINEN

Vertaisohjaajia yhteistyöllä

Lemillä VertaisVeturi -koulutus järjestettiin liikuntatoimen ja kotihoidon fysioterapian yhteistyöllä. Koulutuksen suunnittelu ja järjestelyt tehtiin yhdessä: liikuntatoimi järjesti tilat ja hankki koulutukseen liittyvät oppaat osallistujille ja kotihoidon fysioterapeutti toimi kouluttajana.

Koulutusta yli kuntarajojen

Savitaipaleella ja Taipalsaarella terveystoimen fysioterapeutit järjestivät työparina yhteisen VertaisVeturi -koulutuksen. Kummallakin paikkakunnalla järjestettiin kaksi koulutusiltpäivää. Kouluttajat järjestivät tarvittaessa osallistujille kyydin.

Vertaisohjaajien virikepäivä toteutettiin yhdessä

Liperissä virikepäivä suunniteltiin ja toteutettiin sosiaali- ja terveystoimen sekä vapaa-aikatoimen yhteistyöllä. Sosiaali- ja terveystoimeen kuuluvan ikääntyvien neuvontakeskuksen fysioterapeutti lähetti osallistujille kutsukirjeet ja vapaa-aikatoimi kustansi ruokailut. Fysioterapeutti ja liikunnanohjaaja vetivät yhdessä koulutuspäivän.

Muistisairaana ulkoiluväestökoulutuksessa tarvitaan monenlaista osaamista

Kouvolan seudun Muisti ry ja paikallinen Voimaa vanhuuteen -hanke vastasivat koulutuksen markkinoinnista ja kouluttamisesta. Paikallinen Voimaa vanhuuteen -hanke maksoi materiaalit, ja Kouvolan Seudun Muisti ry:n avulla saatiin tilat käyttöön. Kaupungin muistikoordinaattori toimi asiantuntijana, jolta koulutettavat saivat tietoa muistisairaana arjesta ja hyvistä käytänteistä.

LIIKUNTATOIMINNASTA TIEDOTTAMINEN

Kaikki liikuntaryhmät yhteiseen liikuntakalenteriin

Juussa liikuntatoimi kokosi liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoimen sekä järjestöjen ja vapaaehtoisten liikuntaryhmät soveltavan liikunnan kalenteriin. Kalenteri on jaossa kunnan eri toimipisteissä sekä nettisivuilla.

Tiedottamisen työnjaosta sovitaan yhteistyöryhmässä

Ruokolahdella liikuntatoimi vastaa Voimaa vanhuuteen -toiminnan tiedottamisesta mm. kunnan nettisivuilla, Facebookissa, paikallislehdissä, ilmoitustauluilla sekä tapahtumakalenterissa. Sosiaali- ja terveystoimen edustaja tiedottaa toiminnasta mm. kotihoidon työntekijöille, ikäihmisille ja omaisille. Liikuntatoimi hoitaa yhteydet järjestöihin, jotka välittävät tietoa omalle jäsenistölleen. Tiedottamisessa on apuna liikuntakalenteri, johon on koottu kaikki kunnassa järjestettävät liikuntapalvelut Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle.

Paikallislehti Voimaa vanhuuteen -kummina

Alavudella paikallislehti kirjoitti säännöllisesti artikkeleita ikäihmisten liikunnan merkityksestä ja paikallisesta Voimaa vanhuuteen -toiminnasta.

75+ liikuntaesite joka kotiin

Kokkolassa liikuntatoimi kokosi esitteeseen kaikkien eri tahojen järjestämän liikuntatoiminnan Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle. Liikuntatoimi vastasi myös esitteen jakelusta, keskushallinto maksoi kulut.

IÄKKÄÄN ETSIMINEN JA OHJAAMINEN LIIKUNTANEUVONTAAN JA -TOIMINTAAN

Puskaradio houkuttelee järjestöjen toimintaan

Eri järjestöt Kärämäellä kokosivat liikuntakerhoihin ja retkille iäkkäitä. Mukaan saatiin vähemmän liikkuviakin tarjoamalla kimpapakyytejä toimintoihin.

Seurakunta ohjaa liikunnan pariin

Pieksämäellä seurakunnan diakoniatyöntekijä tapaa työssään liikuntatoiminnasta hyötyviä ikäihmisiä. Hän antoi ikäihmisten yhteystiedot näiden suostumuksella erityisliikunnanohjaajalle, joka otti yhteyttä ikäihmisiin ja ohjasi heidät mukaan liikuntatoimintaan.

Roolit selvillä

Kouvolassa Voimaa vanhuuteen -hanke on sopinut yhteistyöstä: Liikuntapalvelut ohjaavat liikuntatoimintaan liikuntaneuvonnan yhteydessä. Ikäihmisen varhaisten palvelujen palveluohjaajat, muistikoordinaattorit ja seurakunnan työntekijät tapaavat ikäihmisiä kotikäynneillä ja kannustavat heitä liikuntatoimintaan. Kuntoutuksen työntekijät ohjaavat parempikuntoisia asiakkaita vertaisohjaajien liikuntaryhmiin. Tiedot ryhmistä on koottu liikuntakalenteriin.

Henkilökohtaisella kutsulla liikuntaryhmään

Keuruulla liikuntatoimi sai väestötietojärjestelmästä kaikkien sivukylillä asuvien 70 vuotta täyttäneiden yhteystiedot ja lähetti heille henkilökohtaisen kirjeen, jossa kerrottiin lähistöllä alkavista liikuntaryhmistä.

IÄKKÄIDEN KULJETUS JA AVUSTAMINEN LIIKUNTARYHMIIN

Lionsien kustantamalla kuljetuksella tapahtumiin

Hankolaiset ikäihmiset pystyivät osallistumaan erilaisiin liikunta- ja ulkoilutapahtumiin asuinpaikasta riippumatta, sillä Lions Club oli järjestänyt niihin ilmaisen bussikuljetuksen.

Lasku puoliksi

Hangossa liikuntatoimi ja perusturva jakoivat Voimaa vanhuuteen -ryhmän kuljetuskustannukset.

Sampo-palvelubussilla kuntosaliryhmiin

Valkeakoskella ryhmien harjoitusajat sovitettiin bussin aikatauluun sopiviksi. Kuntouttavan työtoiminnan henkilöt saattoivat asiakkaita bussiin ja olivat myös ryhmässä avustajina.

”Kysy kyytiä, mikäli tarvitset, se järjestyy.”

Juussa liikuntatapahtumiin on aina tarjolla kyyti ystävien ja järjestöjen vapaaehtoisten avulla tai erillisillä kuljetuksilla. Kyytimahdollisuudesta kerrotaan tapahtumamainoksissa.



LIIKUNTAPAikkojen hyödyntäminen Voimaa Vanhuuteen -toimintaan

Tyhjillään oleva huone kuntoilutilaksi

JIK-kunnissa (Jalasjärvi, Ilmajoki, Kurikka) terveyskeskuksen vuodeosastolla olevaan tyhjiin huoneeseen hankittiin kuntosalilaitteita ja pienkuntoiluvälineitä sosiaali- ja terveystoimen projektirahoilla.

Liikuntaryhmiä tarinapiirin yhteyteen

Kouvolassa liikuntaryhmiä yhdistettiin jo olemassa oleviin toimintoihin esim. kansalaisopistojen tarinapiireihin. Lisäksi Voimaa vanhuuteen -hanke perusti liikuntaryhmiä lähiöihin ja kyliin hyödyntämällä kylätalojen tiloja, yksityisiä palvelutalojen kuntosaleja, seurakunnan tiloja, kouluja ja järjestöjen kokoontumistiloja.

Sivukylillä uudenlaisia tiloja liikuntakäyttöön

Pieksämäellä järjestetään ryhmiä kylätaloissa, kouluilla sekä isojen talojen tuvissa.

Perintörahoilla kuntosalilaitteet ryhmäkotiin

Valkeakoskella kotihoidon saama perintö käytettiin kuntosalilaitteiden hankintaan. Kuntosalia voivat käyttää kotihoidon asiakasryhmien lisäksi Valkeakosken potilas yhdistykset.

LIIKUNTATOIMINNAN JÄRJESTÄMINEN

Ryhmätarjonnasta sovitaan saman pöydän ääressä

Pyhäjärvellä on kattava liikuntatarjonta senioriväelle. Ohjaustoimintaa tarjoavat kaupungin sosiaali- ja terveystoimi, liikuntatoimi, urheiluseurat, eläkeläisjärjestöt, kansanterveysjärjestöt ja kansalaisopisto. Päällekkäisyyksiä ei synny, kun tarjonnasta sovitaan yhdessä.

Liikuntaryhmiä kaikenkuntoisille

Sastamalassa aktiiviset ja omatoimiset ikäihmiset osallistuvat kansalaisopiston, yhdistysten tai yksityisten liikuntakeskusten tarjoamiin liikuntaryhmiin. Liikuntapalvelujen liikuntaryhmiin tulevat ikäihmiset, jotka kykenevät tulemaan niihin omatoimisesti, mutta tarvitsevat erityisohjausta. Sote-palvelujen liikuntaryhmät on puolestaan suunnattu toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille.

Liikuntapalveluketju toimii

Parikkalassa liikuntatoiminnan työnjako on suunniteltu Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmässä. Liikuntatoimi vastaa parempikuntoisten liikuntaryhmistä. Sosiaali- ja terveystoimen vastuulla on toimintakyvyltään heikompi kuntoisten ryhmämuotoinen toiminta. Näistä ryhmistä asiakkaat siirtyvät halutessaan joko liikuntatoimen jatkoryhmiin tai kotiharjoittelijoiksi. Kotikuntoutus järjestää yksilöllistä, kotona tapahtuvaa kuntoutusta toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille. Järjestöt tarjoavat jäsenilleen liikuntaa erilaisissa kerhoissa ja erikseen varatuilla liikuntavuoroilla.

Kulttuurikävelyjä yhteistyöllä

Kokkolassa kulttuuri- sekä liikuntatoimi ovat yhdessä järjestäneet kulttuurikävely-tapahtumia. Liikuntatoimi on vastannut käytännön järjestelyistä. Museopalvelujen oppaat ovat esitelleet kulttuurikävelyllä vanhaa kaupunkia.

LIIKUNTANEUVONNAN JÄRJESTÄMINEN

Liikuntaneuvonnan asiakkaita löytyy monin tavoin

Kuusamossa liikuntaneuvoja saa palvelutarpeen arvioinnin ja terveystapaamisten perusteella kohderyhmään kuuluvien asiakkaiden puhelinnumerot, soittaa heille ja sopii tapaamisen. Osa asiakkaista ottaa itse yhteyttä saatuaan tietoa palveluesitteestä, senioripassista tai tapahtumista. Tapaamisen jälkeen jatko riippuu asiakkaasta: ohjaus ryhmiin, toimintakyvyn mittaaminen, liikkumissuunnitelma, liikuntapaikkoihin tutustuminen tms.

Liikuntaneuvontaa kaikissa asiakaskontakteissa

Kokemällä ohjaus ja neuvonta kuuluu jokaisen ammattihenkilön tehtäväkuvaan esimerkiksi terveyskeskuksen, kotihoidon ja palvelukeskuksen asiakaskontakteissa. Lisäksi neuvontaa annetaan kerran viikossa ikäihmisten neuvontapisteessä palvelukeskus Henrikinhovilla ja liikunnan ohjaajan vastaanotolla kaupungintalolla sekä ryhmäliikunnan yhteydessä.

Lääkärin läheteellä liikuntaneuvontaan

Lahdessa asiakas ohjautuu hoitajan tai lääkärin läheteellä liikuntapalveluiden liikunnanohjaajan pitämään liikuntaneuvontaan. Vastaanotolla keskustellaan liikunnan, ravinnon ja henkisen hyvinvoinnin vaikutuksesta terveyteen. Vastaanoton jälkeen asiakas ohjautuu omatoimiseen liikkumiseen, starttikuntosaliryhmään tai muihin liikuntapalveluiden, järjestöjen tai kansalaisopiston liikuntaryhmiin.

Liikuntaneuvontakiertue käy kunnan joka kolkalla

Rautjärvellä järjestettiin seitsemän liikuntaneuvontatilaisuutta eri puolilla kuntaa mahdollisimman erilaisissa paikoissa: järjestön Inva-kammarissa, kirjastossa, kahvilassa, palveluasumisen kerhohuoneessa, terveysaseman aulassa ja torilla. Tilaisuudet järjestettiin kunnan liikunnanohjaajan ja Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin fysioterapeutin yhteistyöllä. Liikunnanohjaaja varasi tilat, mutta ideointi ja materiaalien keräys tehtiin yhdessä.

IÄKKÄIDEN LIKKUMISKYVYN ARVIOINTI

Koulutuksella testausosaamista hoitajille ja vertaisille

Kokkolassa Kunnan Hoitajat sekä pääosin järjestöjen vapaaehtoisista koulutetut VertaisVeturit testaavat ja arvioivat ikäihmisten liikkumiskykyä.

Liikkumiskyvyn arviointi on osa kaikkien ammattihenkilöiden työnkuvaa

Kokemällä kotihoidon henkilöstö on saanut testauskoulutusta osana Kunnan Hoitaja -koulutusta, ja he arvioivat asiakkaidensa liikkumiskykyä. Myös fysioterapian henkilöstö tekee liikkumiskyvyn testejä ikäihmisille.

SPPB-testistö käytössä koko kunnassa

Ruokolahdella Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (SPPB) on kaikkien ammattiryhmien käyttämä testi. Ohjaajat testaavat liikuntatoimen ja hyvinvointiaseman liikuntaryhmien osallistujat. Kotihoidon hoitajat testaavat omat asiakkaansa säännöllisesti, samoin kotihoidon ja hyvinvointiaseman fysioterapeutit. Ammattilaiset tarjoavat testausapua järjestöjen liikuntaryhmiin.



Ota ideat
käyttöön!



Palvelutalojen yhteisestä ulkoilupäivästä päätettiin tehdä perinne.

Esimerkkejä toimintatapojen käyttöönotosta



Kokkola



Pyhäjärvi

Voimaa vanhuuteen kunnissa juurrutettiin ikäihmisten terveysliikunnan hyviä toimintatapoja menestyksekkäästi.

Seuraavassa esitellään neljän kunnan poikkisektorista työtä liikuntaneuvonnan, voima- ja tasapainoharjoittelun ja ulkoilun järjestämiseksi sekä vakiinnuttamiseksi.



Hämeenlinna



Lahti

LIIKUNTANEUVONTA

Matalan kynnyksen ohjausta

Alkutilanne

- Kaupungin liikuntapalvelut koordinoi liikuntaneuvontaa.
- Liikuntatoimi tarjosi liikuntaneuvontaa kertakäynteinä kirjastossa, uimahallilla, tapahtumissa ja järjestöjen paikallisyhdistysten tilaisuuksissa.
- Terveyskeskuksen fysioterapiassa liikuntaneuvontaa annettiin ikäihmisille, joilla oli toimintakyvyn rajoituksia tai terveydellisiä ongelmia.

Tavoitteet

- Iäkkäiden liikuntaneuvonta on lisääntynyt kolmella tasolla: tiedottaminen, liikunnan puheeksi ottaminen sekä yksilöllinen neuvonta, johon sisältyy liikkumissuunnitelman laatiminen.
- Liikuntaneuvontaa on tarjolla eri toimijoiden yhteistyönä matalan kynnyksen paikoissa.
- Kohderyhmän iäkkäät osallistuvat liikuntaneuvontaan.
- Liikuntaneuvontaan osallistuvien iäkkäiden liikunta-aktiivisuus on lisääntynyt.

Työnjako

- **Koordinointi:** Liikuntaneuvonnan koordinointivastuu on Voimaa vanhuuteen -työryhmällä sekä terveys- ja liikuntapalveluilla yhdessä.
- **Osaamisen vahvistaminen:**
 - Kunnan Hoitaja -koulutus kotihoidon ja vanhustyön ammattilaisille
 - Kunnan Lääkäri -koulutus terveyskeskuksen lääkäreille
 - Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -koulutus ammattilaisille
- **Liikuntatiedon jakaminen:** Sähköiseen liikuntakalenteriin ja kotiin jaettavaan 75+ esitteeseen kerätään liikuntaryhmien tiedot kunnan toiminnan lisäksi yhdistyksiltä ja yksityisiltä toimijoilta. Liikuntapalvelut koordinoi kalenterin ja esitteen kokoamista. Kuntohoitaja ja liikunnanohjaaja pitävät tietoiskuja ja luentoja liikunnasta mm. yhdistyksille. Yhteistyöryhmän jäsenet jakavat tietoa liikunnasta ja liikuntaryhmistä ikäihmisten tapahtumissa ja Voimaa vanhuuteen -kiertueella.
- **Liikunnan puheeksi ottaminen:** Kotihoidon työntekijät kannustavat ikäihmisiä arkiliikuntaan. Lääkärit ja terveydenhoitajat ottavat liikunnan puheeksi vastaanotollaan ikäihmisen kanssa ja ohjaavat tarvittaessa liikuntaneuvontavastaanotolle.
- **Yksilöllinen neuvonta ja liikkumissuunnitelma:**
 - Terveysneuvontajien antavat liikuntaneuvontaa senioreiden terveyspiste Daaliassa asiakaskäynnin yhteydessä.
 - Terveys- ja liikuntatoimi ovat yhteistyössä aloittaneet liikuntaneuvontavastaanoton terveyskeskuksen tiloissa. Liikuntaneuvontaa antavat liikunnanohjaaja sekä kuntohoitaja. Neuvontaa on tarjolla joka toinen viikko kahtena päivänä ilman ajanvarausta, muulloin ajanvarauksella.
 - Kuntohoitaja ja liikunnanohjaajat antavat tilauksesta yhdistysten ikäihmisille ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa.
 - Liikuntatoimi järjestää ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa. Seitsemän tapaamiskerran jälkeen osallistujat voivat jatkaa liikuntastartissa kokeillen ohjatusti eri liikuntalajeja.

LIIKUNTANEUVONTAA IKÄIHMISILLE KOKKOLASSA

Liikunnasta tiedottaminen

- liikuntakalenteri
- esite yli 75 v
- tietoisuus ja luennot
- paikallislehti, alueuutiset, tv ja radio

Liikunnan puheeksi ottaminen

- kotikäynnit (kotihoitoon työntekijät, fysioterapeutit)
- vastaanotto (terveydenhoitaja, fysioterapeutti, lääkäri)

Yksilöllinen neuvonta ja liikkumissuunnitelma

- terveyspiste Daalia
- palvelutalot
- kotihoito
- terveyskeskus
- liikuntahalli
- ryhmäliikuntaneuvonta

Yhteiset toimintakäytännöt

- Työnjako sovitaan Voimaa vanhuuteen -työryhmässä (tiedottaminen, ikäihmisten tavoittaminen, neuvonnan koordinointi ja toteuttaminen, seuranta).
- Ikäihmisten toiveita ja palautetta kerätään mm. liikuntaraadeissa ja kyselyillä.
- Ammattilaisten osaamista vahvistetaan koulutuksilla (mm. Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -, Kunnon Hoitaja-, Kunnon lääkäri- ja Ikäihmisten liikunta ja ravitsemuskoulutukset).



MENESTYSTEKIJÄT

- Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmässä on laaja edustus eri toimialoilta ja järjestöedustajien rooli on merkittävä.
- Toimijat ovat sitoutuneita ikäihmisten liikuntaneuvonnan lisäämiseen ja palvelujen kehittämiseen.
- Koulutus on lisännyt ammattilaisten osaamista.
- Liikuntapalvelut on resursoinut innostuneelle ja aktiiviselle liikunnanohjaajalle Voimaa vanhuuteen -työhön työaikaa.
- Järjestöt ovat sitoutuneet tavoittamaan oikeaa kohderyhmää.
- Ikäihmiset osallistuvat toiminnan kehittämiseen mm. säännöllisissä liikuntaraadeissa.
- Tiedottamista on lisätty iäkkäiden toiveesta.
- Liikuntaneuvonta on jalkautunut ikäihmisille tuttuihin ja helposti saavutettaviin paikkoihin.
- Verkostoituminen paikallisten toimijoiden ja hankkeiden kanssa on tuonut Voimaa vanhuuteen -työlle näkyvyyttä ja tunnettua.



HAASTEET

- Miten tavoitetaan vähän liikkuvat, toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset, jotka erityisesti hyötyisivät liikuntaneuvonnasta?
- Miten seurataan liikuntaneuvonnan vaikutuksia ja pysyvää elämäntavan muutosta?

"Ikäihmiset ovat toivoneet ohjausta, neuvontaa, motivointia ja kannustusta. Liikuntaneuvontaa on yhteistyössä lisätty ja ikäihmisiä tavoitettu toiminnan pariin."

VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Tehoharjoittelujaksot ja taloyhtiöjummat

Alkutilanne

- Kaupungissa on liikuntaryhmiä ikäihmisille, mutta vain muutama niistä kokoontuu suositusten mukaisesti kahdesti viikossa.
- Ohjaajia ei ole riittävästi.

Tavoitteet

- Kaupungissa on enemmän kaksi kertaa viikossa toteutuvia tehoharjoitteluryhmiä.
- Tehoharjoittelujaksolta siirrytään ensisijaisesti järjestöjen vertaisohjaajien vetämiin ryhmiin.
- Taloyhtiöiden liikuntaryhmät ovat saumatonta liikuntatoimintojen kokonaisuutta ja iäkkään liikuntapolkua.

Työnjako

- Sosiaali- ja terveystoimi sekä liikuntatoimen erityisliikunta ohjaavat heikompikuntoisia (Voimaa vanhuuteen -ryhmät), järjestöt ja vapaaehtoiset parempikuntoisia ikäihmisiä (mm. taloyhtiöiden liikuntaryhmät, eläkeläisjärjestöjen ryhmät).
- Fysioterapeutti ja erityisliikunnan ohjaaja vierailevat järjestöjen tilaisuuksissa kertomassa mm. liikunnan merkityksestä, tehoharjoittelusta ja taloyhtiöjumpista.
- Vapaaehtoiskeskus Pysäkki rekrytoi vapaaehtoisia, ylläpitää vertaisohjaajarekisteriä ja järjestää virikepäiviä vapaaehtoisille ja vertaisohjaajille.
- Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä järjestää seminaareja ja tiedottaa toiminnasta verkkosivuilla ja mediassa.
- Poikkisektorinen yhteistyöryhmä toimii ohjausryhmänä. Käytännön työn suunnittelusta ja organisoinnista vastaa asiantuntijaryhmä, johon kuuluvat sosiaali- ja terveystoimen, liikuntatoimen ja järjestösektorin kuntakoordinaattorit, kaupungin kehittämispalvelujen suunnittelija sekä vapaaehtoiskeskuksen edustaja.
- Kaikki kotihoidon fysioterapeutit, kaksi liikunnanohjaajaa ja yksi järjestötoimija osallistuvat Ikäinstituutin VoiTas -kouluttajakoulutukseen ja kouluttavat sen jälkeen Kunnon Hoitajia ja VertaisVetureita.

”Ikäinstituutin koulutukset on koettu erittäin merkittäväksi ja hyödylliseksi kehittämistyössä.”

Sosiaali- ja terveystoimen Voimaa vanhuuteen -teoharjoittelujaksot

Osallistujien tavoittaminen

- kotihoito
- palveluneuvonta asiakasohjausyksikkö Kastellissa
- palvelutarpeen kartoituskäynnit
- alueelliset infotilaisuudet
- taloyhtiöiden liikkumiskykytestit

Kuljetus

- ryhmään on järjestetty taksikuljetus
- kotihoidon fysioterapeutti maksaa matkan taksikortilla
- osallistujat maksavat paikallisliikenteen taksan

Tilat ja välineet

- ikäihmisten hoito ja hoiva -yksiköllä on kuntosaleja eri puolilla kaupunkia
- kuntosalilaitteita on saatu hankittua testamenttivaroilla

Ryhmätoiminta

- harjoittelu kahdesti viikossa noin 10 viikon ajan
- ohjaajana kotihoidon fysioterapeutti
- liikkumiskyvyn testaus jakson alussa ja lopussa
- nousujohteinen voima- ja tasapainoharjoittelu Voimaa vanhuuteen -laatu-kriteerien mukaisesti

Jatkotoimenpiteet

- palautekysely osallistujille
- ohjaaminen jatkoharjoitteluun järjestöjen, taloyhtiöiden, liikuntahallien tai vapaaehtoiskeskuksen ryhmiin

”Saa olla omassa talossa, ei tarvitse lähtee eikä pukee erikseen, ja sitten on tuttuja.”

Taloyhtiöiden liikuntaryhmät

Infotilaisuudet taloyhtiöissä

- kotihoidon fysioterapeutti ja erityisliikunnan ohjaaja kertovat toiminnasta ja rekrytoivat vertaisohjaajia taloyhtiön asukkaista (1–3 hlö/taloyhtiö)

VertaisVeturi -koulutus

- osallistujille maksuton
- kotihoidon fysioterapeutti ja erityisliikunnan ohjaaja kouluttajina

Osallistujien tavoittaminen

- VertaisVeturit kertovat liikuntatoiminnasta talojen yhtiökokouksissa ja infotilaisuuksissa
- kotiin jaettavat tiedotteet
- puskaradio

Liikkumiskyvyn testaus

- kotihoidon fysioterapeutti testaa ryhmäläiset ja ohjaa tarvittaessa osan Voimaa vanhuuteen -ryhmiin

Tilat ja välineet

- taloyhtiöt antavat tilat (esim. kerhotila, pesutupa) maksutta liikuntaryhmän käyttöön
- liikuntatoimi ja sosiaali- ja terveystoimi antavat pienvälineitä ryhmille

Ryhmätoiminta

- VertaisVeturit ja ryhmäläiset suunnittelevat sisällön yhdessä
- painopiste voima- ja tasapainoharjoittelussa
- ryhmä kokoontuu 1–2 kertaa viikossa
- osallistujia 8–10 henkilöä/ryhmä

VertaisVetureiden tukeminen

- kotihoidon fysioterapeutti ja erityisliikunnan ohjaaja antavat valmiita ohjelmia ja ideoita VertaisVetureille
- Veturit varikolla -ideapäivät säännöllisesti



- 



-
- A man wearing a red jacket, a light-colored hat, and glasses is holding a blue ball. He is standing next to a large sheet of white paper with horizontal lines, which is intended for writing.



ULKOILUYSTÄVIÄ KOTIHOIDON ASIAKKAILLE

Alkutilanne

- SPR ja seurakunta järjestivät ulkoiluapua iäkkäille.
- SPR:llä oli omia vapaaehtoistyön kursseja.
- Eläkeläisjärjestöt olivat ulkoiluapuna teemapäivinä Köpsinrinteen palvelutalolla.

Tavoitteet

- Kotona asuville, kotihoidon asiakkaille on tarjolla säännöllistä ja avustettua ulkoilua.
- Järjestöissä toimii enemmän vapaaehtoisia ulkoiluystäviä.
- Ulkoiluystävätoiminta on koordinoitua.

Työnjako

Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmässä

- suunnitellaan Ulkoiluystävätoiminta.
- sovitaan kouluttajakoulutukseen osallistumisesta ja kustannusten jakamisesta eri sektorien kesken.
- sovitaan, miten tiedotetaan osallistujille paikallisista koulutuksista sekä miten ulkoilutoiminnasta tiedotetaan iäkkäille ja ketkä tiedotuksesta vastaavat.
- Liikuntatoimi vastaa paikallisen koulutuksen oppimateriaalien ja tarjoilun kustannuksista.
- Sosiaali- ja terveystoimi vastaa paikallisen koulutuksen tilavuokrasta.
- Liikuntatoimi vastaa ulkoilutoiminnan koordinoinnista.
- Ulkoiluystävätoiminnan toimintakulut (vapaaehtoisten virkistys ja palkitseminen) budjetoidaan liikuntatoimeen.



MENESTYSTEKIJÄT

- Pienessä kunnassa verkostot olivat valmiina tai ne oli helppo luoda.
- Innostuneella vapaa-ajan ohjaajalla oli valtuudet suunnitella uutta toimintaa.
- Eri toimijoiden yhteinen tavoite ja näkemys helpottivat työtä yli sektorirajojen.
- Koordinointivastuu sovittiin liikuntatoimeen.
- Toimintaa varten oli budjetoitu rahaa liikuntatoimeen.
- Vapaaehtoisia tuettiin ja palkittiin, mm. yhteiset tapaamiset ja virkistystilaisuudet.



HAASTEET

- Tuki vapaaehtoisverkostolle on resursoitava kunnassa.
- Kouluttajien ja ulkoiluystävien säännölliseen yhteydenpitoon on varattava aikaa.
- Tavoitteena on perustaa säännöllisiä ohjattuja ryhmiä urheilukentän liikuntapuistoon ja käynnistää kävelyryhmiä erikuntoisille iäkkäille lähellä kotia.

”Hankkeen ansioista meillä toimii upea yhteistyöverkosto: liikuntatoimi, tekninen toimi, sosiaali- ja terveystoimi sekä järjestösektori”

Ulkoilutoiminnan polku

Päätös toiminnasta poikki-sektorisessa yhteistyöryhmässä

- Ikäinstituutin Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutukseen osallistuminen osana mentorointiohjelmaa

Kouluttajakoulutus

- Eläkeliiton ja liikuntatoimen edustajat kouluttautuvat kouluttajiksi
- matkakustannukset perusturvan budjetista

Paikallisen koulutuksen suunnittelu ja järjestäminen

- liikuntatoimi, järjestöt, sosiaali- ja terveystoimi sopivat työnjaosta

TIEDOTTAMINEN

Ulkoiluystävien rekrytoimiseksi:

- kouluttajien infotilaisuudet järjestöissä ja liikuntatapahtumassa
- sydänyhdistyksen edustajan aloitteesta puffijuttu paikallislehteen
- Ikäinstituutin esitepohjalle tehdyt ilmoitukset kauppojen ilmoitustauluille
- järjestöt välittivät tietoa omille yhdistyksilleen

Ulkoiluapua tarvitseville ikäihmisille:

- kotihoito tiedotti mahdollisuudesta saada ulkoiluystävä (hakulomake)

Paikallinen koulutus

- tilat sosiaali- ja terveystoimelta, oppimateriaalikustannukset ja tarjoilut liikuntatoimelta
- kaksi kokoontumista (8 oppituntia)
- 17 osallistujaa eri järjestöistä, mm. Sydänyhdistys, Reumayhdistys, Eläkeliiton ja Eläkeläisten -paikallisyhdistykset

Ulkoiluystävät liikkeelle

- kouluttajat saattoivat iäkkään ja vapaaehtoisen yhteen
- sopimus ulkoilusta
- ulkoilua yhteisen suunnitelman mukaan
- osallistuminen ulkoilutapahtumiin
- tekninen toimi: senioripuisto ja penkkejä kävelyreiteille

Vapaaehtoisten jaksamisen tukeminen

- toimintamenot budjetoitu liikuntatoimeen
- virkistyspäivät, palkitseminen

Jatkokehittäminen

- ensitapaamisella mukana ulkoiluystävä, iäkäs ja ammattilainen (muistihoitaja)
- yhteinen sopimus ja ulkoilusuunnitelma

PYSÄKKILENKIT JA ULKOKUNTOSALIRYHMÄT

Alkutilanne

- Ikäihmisille on paljon liikuntaryhmiä, mutta ei lainkaan ohjattuja ulkoiluryhmiä

Tavoitteet

- Erikuntoisille senioreille on tarjolla ulkoliikuntamahdollisuuksia.
- Ulkoiluryhmiä, kuten pysäkkilenkit ja ulkokuntosaliryhmät, on eri puolilla kaupunkia.
- Ulkoiluryhmiin on rekrytoitu vertaisohjaajia.

Työnjako

- Liikuntapalvelut koordinoi ulkoilutoimintaa.
- Järjestöjen kanssa ideoidaan eri kaupunginosiin vertaisohjaajavetoista ulkoilutoimintaa.
- Seurakunta järjestää vapaaehtoistyön peruskurssin, jonka jälkeen liikuntapalvelut kouluttaa halukkaat liikuntakummeiksi.
- Liikuntapalvelut järjestää Ulkoiluystäväkoulutusta eläkeläisjärjestöjen edustajille.

Pysäkkilenkit

Vertaisohjaajien rekrytointi ja koulutus

- rekrytointi liikuntapalveluiden eläkeläisryhmistä ja eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöistä
- tiedotus toiminnasta kumppanuusverkoston kautta
- liikuntapalvelut perehdyttää vertaisohjaajat Pysäkkilenkki -toimintaan

Osallistujien tavoittaminen

- ryhmien perustaminen sellaisille alueille, joissa asuu paljon ikäihmisiä
- ilmoitukset lehdissä ja tapahtumapalstoilla
- esitteiden jako lähitalojen ilmoitustauluille ja postiluukkuihin

Ryhmätoiminta

- tarkoitettu kaikenikäisille ja -kuntoisille kävelijöille
- toiminta on maksutonta
- ohjaajina vertaisohjaajat
- lähtöpaikkoina mm. yhdistysten ja säätiöiden palvelutalot/-keskukset sekä kauppa/kioski
- kävelylenkin suuntaa ja pituutta vaihdellaan osallistujien toiveiden mukaan
- uudet osallistujat toivotetaan tervetulleiksi

Vertaisohjaajien tukeminen

- vapaaehtoisille järjestetään yhteisiä tapaamisia ja kaksi ohjattua kuntosalivuoroa kerran viikossa

Ulkokuntosaliryhmät

Ulkokuntosalit

- Penkkien valloitus -tapahtumissa kar-toitettiin ikäihmisten toiveita levähdys-penkkien ja ulkokuntolaitteiden sijoi-tuspaikoista
- penkkejä ja laitteita hankittiin eri puolille kaupunkia

Osallistujien tavoittaminen

- tiedotus toiminnasta paikallislehdissä ja -radioissa, verkkosivuilla ja ulkomai-noksissa
- esitteiden jako ryhmissä ja tapahtumissa
- tiedotus kumppanuusverkon avulla järjestöille

Ryhmätoiminta

- voima- ja tasapainoharjoittelua seitse-mässä puistossa kesän ajan kerran viikossa
- ilmaisiin ryhmiin saa tulla mukaan kuka tahansa
- ohjaajana lähihoitajaopiskelija

"Minusta oli kiva, että kaupunki haluaa, että vanhat lähtee liikkeelle... Aina porukassa on mukavampi kuin yksin. Minä en yksin uskallakaan lähteä."



MENESTYSTEKIJÄT

- Liikuntapalveluihin palkattiin Voimaa vanhuuteen -järjestökoordinaattori.
- Voimaa vanhuuteen -toiminta oli vahvasti esillä kaupungin verkkosivuilla ja Terveyskioskin Facebookissa.
- Ikäihmisten toiveita kuunneltiin ulkoilukuntalaitteita hankittaessa. Laitteiden sijoituspaikoista tehtiin kartta, jota jaettiin tapahtumissa.
- Luotiin uusi sähköinen liikuntatarjotin, LIIKU-linkki, jonka avulla voi etsiä sopivan liikuntaharrastuksen iän, liikumiskyvyn, vaikeustason, sisällön ja ajankohdan mukaan. Myös ulkoiluryhmät löytyvät liikuntatarjottimesta.



HAASTEET

- Vapaaehtoisten saaminen ja sitouttaminen ulkoilutoimintaan.
- Saada järjestöt toimimaan yhdessä ja järjestämään ulkoilutoimintaa ikäihmisille eri asuinalueilla.
- Vastuun ja kustannusten jakautuminen tasaisesti eri toimijoiden kesken.



Penkkien valloitus -tapahtumissa kartoitettiin ikäihmisten toiveita levähdyspenkkien ja ulkokuntolaitteiden sijoituspaikoista.

Päätelmiä



Päätelmiä

Voimaa vanhuuteen -kehittämistyön ydin on liikunta-, sosiaali- ja terveystoimen sekä järjestöjen muodostama poikkisektorinen yhteistyöryhmä, jonka tehtävänä on ottaa käyttöön hyviä terveysliikunnan toimintatapoja kotona asuvien ikäihmisten (75+) hyödyksi. Käyttöönottoa tukee Ikäinstituutin mentorointi.

Kymmenen vuotta kestäneen mentorointikokemuksen sekä kunnilta kerätyn seuranta- ja arviointitiedon perusteella voi päätellä, että

iäkkäiden liikkumiseen liittyvää tietämystä ja eri sektoreiden yhteistä tavoitetta edistää

- kohderyhmän huolellinen määrittely ja liikuntatarpeiden selvittäminen.
- kohderyhmän iäkkäille tarjottujen liikuntaryhmien ja liikuntatoiminnan kartoitus kunnissa.
- terveysliikunnan kouluttajaverkoston kokoaminen ja työparien kouluttaminen eri sektoreilta.
- kouluttajien järjestämien paikalliskoulutusten toteutus eri sektoreiden yhteistyönä.
- kehittämis- ja juurtumissuunnitelman työstäminen poikkisektorisena työnä.
- kohderyhmän ikäihmisten toiveiden kuuleminen ja heidän osallisuutensa kehittämistyöhön.
- yhdessä tekeminen yli sektorirajojen: tapahtumien ja kampanjoiden toteutus.
- monikanavainen tiedottaminen kohderyhmälle, laajalle yleisölle ja päättäjille.
- yhteistyöryhmän kumppanuus paikallismedian kanssa.
- eri sektoreiden verkostoituminen: keskinäinen tuntemus ja luottamus.

hyvien terveysliikunnan toimintatapojen käyttöönottoa edistää

- toimintatapojen konkreettiset sisältökuvaukset kaikille, joita työssä tarvitaan.
- toimintatapojen todennettavissa oleva tuloksellisuus ja laatu.
- toimintatapojen luonne, joka rakentaa siltoja eri toimijoiden ja organisaatioiden välille.
- toimintatapojen hyväksyttävyyys eri toimintaympäristöissä ja sektoreilla sekä iäkkäiden keskuudessa.
- koordinoinnista ja työnjaosta sopiminen eri sektoreiden kesken.
- tilakysymysten pitkäjänteinen suunnittelu hyödyntäen eri sektoreiden resursseja.
- saavutettavuuden, esteettömyyden ja tukitoimien ratkaiseminen yhteistyöllä.
- saumaton liikuntapolku, jossa iäkäs voi joustavasti siirtyä toiminnasta toiseen.
- keskeisen tiedon siirtyminen toimijoiden välillä.

Voimaa vanhuuteen -toiminnan juurtumista edistää

- ikäihmisten terveysliikunnan kirjaaminen hyvinvointistrategiaan ja -kertomukseen.
- kehittämistyön käynnistäminen kaupunginhallituksen tai lautakunnan päätöksellä.
- poikkisektorisen työryhmän sekä muiden toimijoiden yhteistyön vakiinnuttaminen pysyviin rakenteisiin.
- vanhusneuvostojen kiinnostus tukea Voimaa vanhuuteen -työtä esim. aloittein.
- eri sektoreiden esimiesten sitoutuminen toimintaan, esim. antamalla työntekijöille aikaa kehittämistyöhön ja johtamalla toimintaa tavoitteen suuntaan.
- kouluttajaverkoston kouluttaminen paikkakunnalle.
- ikäihmisten toiminnasta kokema hyöty ja tiedon levittäminen vertaisverkostoissa.
- työn tulosten ja vaikutusten säännöllinen esittely lautakunnissa sekä paikallisille asukkaille.
- paikallisen työn näkyvyys alueellisissa verkostoissa ja valtakunnallisesti (kokoukset, lehtijutut, messut, tapahtumat, mielipidevaikuttajat, päättäjä- ja mediakummit).
- jatkuva seuranta, arviointi ja toiminnan tarkistus poikkisektorisessa yhteistyöryhmässä.



**Ikäinstituutin
mentorointi tukee
tuloksekasta poikki-
sektorista yhteistyötä
ikäihmisten
liikunnassa!**

LIITE 1.

VOIMAA VANHUUTEEN 1 -OHJELMAN HANKEJÄRJESTÖT (2005-2009)

1. Ainala ry, Virrat
2. Aivohalvaus- ja dysfasialiitto, Turku
3. Eläkeliiton Keminmaan yhdistys ry
4. Eläkeliiton Sallan yhdistys ry
5. Eläkeliiton Soinin yhdistys ry
6. Eläkeläiset ry, Helsinki (valtakunnallinen)
7. Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry (valtakunnallinen)
8. Folkhälsans Förbund r.f.,
(Helsinki, Karjaa, Siuntio, Uusikaarlepyy, Närpiö, Luoto ja Pohja)
9. Haapajärven Vanhainkotiyhdistys ry
10. Helsingin Alzheimer-yhdistys
11. Honkalakoti ry, Ruovesi
12. Hyvinkään vapaaehtoistoiminnan Tuki ry
13. Itä-Helsingin lähimmäistyö Hely ry
14. Jalmari Jyllin Säätiö, Ikaalinen
15. Jyväskylän sotainvalidien asuntosäätiö
16. Kainuun afasia- ja aivohalvausyhdistys ry,
(Kajaani, Paltamo, Ristijärvi ja Vuolijoki)
17. Kalliolan Senioripalvelusäätiö, Helsinki
18. Kantti ry, Helsinki
19. Kerimäen Vanhusten ja vammaisten Tuki ry
20. Kirkkonummen Palvelukeskussäätiö
21. Kivipuro ry, (Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro ja Lapua)
22. Kuusankosken seudun vanhainkotiyhdistys
23. Lahden Lähimmäispalvelu ry
24. Lakeuden Palveluyhdistys ry, (Tyrnävä ja Muhos)
25. Lappeenrannan Palvelukeskussäätiö
26. Laukaan Asumispalvelusäätiö
27. Lempäälän Ehtookoto ry
28. Nääsville ry, Tampere
29. Orimattilan vanhustentaloyhdistys
30. Pihkahovisäätiö, Ylihärmä
31. Pohjois-Karjalan kansanterveys ry, Joensuu
(Kesälahti, Kitee, Rääkkylä, Tohmajärvi)
32. Puolangan vanhustenkotiyhdistys ry
33. Someron seudun Kuntokotiyhdistys ry
34. Terveys ry:n Humppilan yhdistys (Forssa)
35. Vanhusten Palvelutaloyhdistys, Helsinki

LIITE 2.

VOIMAA VANHUUTEEN -TYÖN PERUSTA ON LAEISSA JA SUOSITUKSISSA

Lait, valtakunnalliset linjaukset ja suositukset antavat hyvän suunnan Voimaa vanhuuteen -työlle, joka edistää ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Poikki-sektorinen yhteistyö on välttämätöntä, jotta kunnat voivat entistä tehokkaammin koordinoida ja toteuttaa liian vähän liikkuvien ikäihmisten liikuntaa.

Keskeisiä lakeja ja suosituksia

Terveystieteiden tutkimuskeskus (2011) mukaan kunnan eri toimialojen on tehtävä yhteistyötä kunnassa toimivien julkisten tahojen sekä yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (2013), ns. *vanhuspalvelulaki*, ohjaa kuntaa järjestämään ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia neuvontapalveluja sekä varmistamaan sosiaali- ja terveyspalvelujen saanti. Keskeistä on myös vahvistaa iäkkään mahdollisuutta vaikuttaa hänelle järjestettävien palvelujen sisältöön ja toteuttamistapaan.

Liikuntalaki ja -asetus (2015) ohjaavat kuntia luomaan yleisiä edellytyksiä liikunnalle paikallistasolla 1) järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen, 2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoimintaa sekä 3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2013) kannustaa ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen eri sektoreiden yhteistyöllä. Keskeistä on lisätä erilaisia kuntoutuspalveluja sekä ymmärtää ravitsemuksen ja liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Laatusuositus korostaa myös iäkkäiden osallisuuden ja vaikutusmahdollisuuksien vahvistamista. STM on antanut myös *Suosituksia liikunnan edistämiseksi kunnissa* (2010).



Kansalliset ja kansainväliset terveysliikuntasuositukset korostavat fyysisen aktiivisuuden merkitystä ja erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelun hyötyjä toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille.

Yhdysvaltain terveysministeriön 2008 antaman suosituksen lähtökohtana on, että iäkkäiden tulisi ennen kaikkea välttää liikkumattomuutta ja harjoittaa kestävyyskuntoa, voimaa ja tasapainoa säännöllisesti. Myös *maailman terveysjärjestö WHO* on antanut oman terveysliikunnan suosituksensa, joka myötäilee Yhdysvaltain terveysviraston suositusta (WHO 2010). *UKK-instituutin liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille* (2009) kiteyttää kansainväliset suositukset konkreettiseen muotoon.

Duodecimin Käypä hoito -suositus liikunnasta (2010) korostaa fyysisen aktiivisuuden monialaista merkitystä terveydelle. Suosituksen mukaan liikunta on keskeinen useiden pitkäaikais-sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa yhdistettynä muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin. Liikuntaharjoittelulla on myönteisiä vaikutuksia myös älyllisiin toimintoihin ja mielen virkeänä pitämiseen.

Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus (2011) esittää, että kaatumisvaarassa olevien henkilöiden tunnistaminen ja kaatumisten ehkäisytoimet tulee suunnitella sekä toteuttaa moniammatillisena yhteistyönä. Kaatumisia voidaan ehkäistä säännöllisellä liikunnalla, joka sisältää arjen fyysistä aktiivisuutta sekä lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua.

Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma (2011) mukaan ikäihmisten arkiliikunnan edistäminen sekä liikuntaneuvonnan ja ohjatun liikuntatoiminnan lisääminen edellyttää eri hallinnonalojen välisen yhteistyön lisäksi myös uusien toimintatapojen omaksumista. Erityisesti yhteistyön toimia pitäisi kohdentaa liian vähän liikkuville iäkkäille, joille liikuntaneuvontaa ja -ryhmiä ei usein ole riittävästi tarjolla. Toimenpideohjelma toteuttaa *Muutosta Liikkeellä! – Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020* -asiakirjan (2013) linjauksia.

Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksissa (2004) määritellään tavoite-taso ohjatun terveystoiminnan laadulle. Ikääntyneiden ihmisten ohjattujen liikuntapalveluiden laadun tunnusmerkkeinä esitellään käyttäjälähtöisyys, saavutettavuus, yksilöllisyys, joustavuus ja saumattomuus, turvallisuus, eettisyys ja hyvät arviointikäytännöt.

Soveltavan liikunnan kehittämissuositukset (2015) täydentävät soveltavan liikunnan näkökulmas-ta valtakunnallisia yhteisiä linjauksia terveyttä ja hyvinvointia edistävästä liikunnasta, *Liikunta- ja mielenterveysalan kehittämislinjauksia* (2015) ja ikäihmisten liikunnan kansallista toimenpideohjelmaa.



Kansainväliset ja kansalliset ravitsemussuositukset korostavat ravitsemuksen merkitystä ikääntyvän terveyteen ja toimintakykyyn. Suomalaiset ravitsemussuositukset ikääntyneille ottavat kantaa myös liikuntaan.

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 pohjautuvat pohjoismaisiin suosituksiin. Kansallisissa suosituksissa on otettu huomioon viimeisimmät tiedot suomalaisten ruuankäytöstä ja ravintoai-neiden saannista ja niiden vaikutuksesta väestön terveyteen. *Suomalaiset ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010* korostavat ravitsemustilan, ruokailun ja ravinnon yhteyttä ikääntyneiden terveydentilaan ja toimintakykyyn. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset (NNR 2012) täydentä-vät suomalaisen ravitsemussuosituksen linjauksia ikääntyneille.

Voimaa vanhuuteen -ohjelma antaa omat suositukset ulkoiluun, liikkumiskyvyn testaukseen ja liikuntaryhmän laatukriteereihin.

Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi (2010) kannustavat kuntia mahdollistamaan ulkoilu osaksi iäkkäiden arkea. Tarkoituksena on jäsentää kunnan eri toimialojen, järjestöjen ja muiden toimijoiden tehtäviä iäkkäiden ulkoilun edistä-miseksi. Ikäinstituutti teki ulkoilusuositukset sosiaali- ja terveysministeriön ja opetus- ja kulttuuri-ministeriön pyynnöstä.

Liikkumiskyvyn testaussuosituksen (2012) tarkoituksena on yhtenäistää kotona asuvien tai palveluasumisen piirissä olevien, toimintakyvyltään heikentyneiden/heikentymässä olevien ikäihmisten liikkumiskyvyn mittaamista. Yhtenäisen mittaamis- ja arviointikäytännön avulla helpotetaan testien valintaa, mittaustulosten vertailtavuutta ja seuranta.

Liikuntaryhmän laatukriteerien (2012) tarkoituksena on lisätä iäkkäiden ryhmäliikunnan laatua olosuhteiden, ohjauksen ja harjoittelun osalta. Harjoittelua koskevat kriteerit on tehty erikseen intensiivijaksolle ja jatkuvasti kokoontuviin ryhmiin.

LAIT JA SUOSITUKSET TOIMINNAN TAUSTALLA

[Liikuntalaki](#) ja [Liikunta-asetus](#) (2015)

[Vanhuspalvelulaki](#) (2013)

[Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi](#) (STM ja Kuntaliitto 2013)

[Terveystieteiden lae](#) (2011)

TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSIA

[Soveltavan liikunnan kehittämissuosituksen](#) (2015)

[Liikunta- ja mielenterveysalan kehittämissuositukset](#) (2015)

[Muutosta liikkeellä!](#) (STM 2013:10)

[Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma](#) (OKM 2011:30)

[Katumisten ja katumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus](#)
(Suomen Fysioterapeutit 2011)

[Duodecimin Käypä hoito -suositus liikunnasta](#) (2010)

[WHO:n terveysliikuntasuositus](#) (2010)

[UKK-instituutin liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille](#) (2009)

[Yhdysvaltain terveysministeriön suositukset](#)
(2008, päivitys ACSM/AHA 2007 suosituksesta)

[Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset](#)
(STM, OM 2004:6)

RAVITSEMUSUOSITUKSIA

[Suomalaiset ravitsemussuositukset](#) (2014)

[Pohjoismaiset ravitsemussuositukset](#) (NNR 2012)

[Suomalaiset ravintosuositukset ikääntyneille](#) (2010)

VOIMAA VANHUUTEEN -OHJELMAN SUOSITUKSIA

[Liikuntaryhmän laatuvaatimukset](#) (2012)

[Liikkumiskyvyn testausuositus](#) (2012)

[Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen
ulkona liikkumisen edistämiseksi](#) (2010)



A series of horizontal lines for writing, starting from the first line below the pencil icon and continuing down to the last line above the footer.



Ikäinstituutti

www.ikainstituutti.fi

Voimaa vanhuuteen ABC

– tehokas toimintamalli terveysliikuntaan

Kannetaanko kunnassasi huolta 75 vuotta täyttäneiden ihmisten toimintakyvyn säilymisestä? Terveysliikunta on tehokas, tutkusti pätevä ja iäkkäille mieluinen keino edistää toimintakykyistä ja itsenäistä vanhuutta.

Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa on tuotettu ja otettu käyttöön poikkisektorisella yhteistyöllä hyviä toimintatapoja ikäihmisten terveysliikuntaan. Hyviä toimintatapoja on tarjolla alkaen kohderyhmän tavoittamisesta ja matalan kynnyksen liikuntaneuvonnasta voima- ja tasapainoryhmiin sekä ulkoiluystävätoimintaan. Kehittämistyötä on tukenut Ikäinstituutin mentorointi.

Voimaa vanhuuteen ABC -opas kannustaa kuntien julkista sektoria, järjestöjä ja yksityisiä toimijoita hyödyntämään kymmenien kuntien kokemusta. Opas sisältää yksityiskohtaisen kuvauksen poikkisektorisesta verkostotyöstä ja mentoroinnista Voimaa vanhuuteen -kunnissa. Kuvausta täydentävät innostavat ja konkreettiset esimerkit ikäihmisten terveysliikunnan toteuttamisesta.