Ikäinstituutti

PUDASJÄRVI

Voimaa vanhuuteen - tilannekatsaus vuodesta 2022

VOIMAA VANHUUTEEN

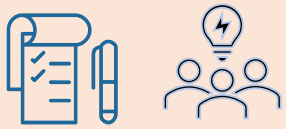
Pudasjärvi on mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024

Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

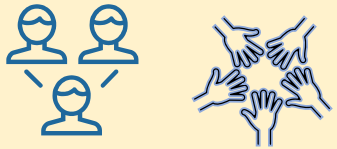
- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

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

Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia



Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisen yhteistyön lisääminen



Yhteistyössä mukana

- Liikuntatoimi
- Oulunkaari -> Pohde
- Seurakunta
- Jongun alueen kyläyhdistys
- Kurenalan kyläyhdistys
- Siuruan kyläyhdistys
- Eläkeliiton Pudasjärven yhdistys
- Pudasjärven alueen sydänyhdistys
- Pudasjärven 4H-yhdistys

Onnistumisia

- Vanhuspalveluiden järjestämä maksuton kuntosalivuoro kotihoidon ja päivätoiminnan asiakkaille
- Vanhustenviikon monipuolinen toteuttaminen yhteistyöllä
- Virtuaalinen luontokävely
- Ulkoiluystäväkoulutus ja toiminnan käynnistyminen
- Monet tapahtumat, joissa liikunta esillä
- Kerhoissa otettu liikuntaa mukaan
- Näkyvyys paikallislehdessä

12 Nyt IIJOKISEUTU Keskiviikkona 18. toukokuuta 2022

Vähäinenkin liikunta auttaa

● Syksyllä alkava Voimaa vanhuuteen -ohjelma aktivoi ikäihmisiä liikkumaan kotona ja kotipiirissä.

Markus Paso, teksti ja kuvat

Jo muutama helppo liikuntasuoritus päivässä auttaa ikäihmistä. Pudasjärven kaupungin vs. liikunnanohjaaja **Sampo Laakkosen** mukaan tärkeintä on muodostaa säännöllinen, päivittäinen liikuntarutiini.

Jos päivittäistä liikuntaa on kiinnityömyt, se ei haittaa. Tuloksia alkaa näkyä nopeasti ja kehitys saattaa itse asiassa olla sitä nopeampaa, mitä heikompi lähtötaso on. Avainasemassa on voima- ja tasapainoharjoittelu.

Näitä asioita painotetaan myös Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa, joka alkaa Pudasjärven osalta syksyllä.

Ideana on luoda malleja, joissa kynnys liikkumiseen on mahdollisimman pieni. Parhaiten se onnistuu omassa kodissa tai lähipiirissä. Tarkoitus on ottaa kylät vahvasti mukaan toimintaan.

- Hankkeessa pyrkiään luomaan ryhmiä ja verkostoja myös sivukylille, ettei aina tarvitsisi tulla Kuvenalalle asti ohjattuun ryhmään tai kuntosalille, Laakkonen kertoo.

Tällä hetkellä hankkeeseen haetaan yhteistyökumppaneita ja vapaaehtoisia. Mukaan pääsevät vielä yhdistykset, kyläseurat ja myös yksittäiset henkilöt. Ideoita ja tarpeita on kartoitettu jo kyselytutkimuksessa, mutta niitä on voi esittää edelleen Laakkoselle.

RYHMÄSSÄ, pienessäkin, liikunta on usein mukavampaa. Perustettavat ja jo toiminnassa olevat ryhmät ja porukat saavat käyttöönsä Voimaa vanhuuteen -hankkeen kaiset tietopankit, joista löytyy liikuntaohjeita ja muuta tietoutta sekä tarvittaessa mentorointia, tukea ja koulutusta.

Myös vuosien varrella ympäri Suomea hankittua osaamista jaetaan. Mukana ohjelmassa on ollut yli 80 kuntaa, joiden toiminnasta on kertynyt paljon toimivia käytäntöjä.

- Ohjelma kestää kolme vuotta, mutta tarkoituksena on, että sen jälkeenkin yhteistyökuntamallit jäävät toimimaan, Laakkonen kertoo.

JOKAINEN TEHTY LIIKE ja liikuntasuoritus on kotiinpäin. Laakkosen mukaan liikaa paineita toistoista tai treenin kovuudesta ei kannata ottaa: hyötyliikuntakin lasketaan ja jokainen voi harjoitella juuri niin paljon kuin aika, kunto ja motivaatio antaa myöten.

Laakkosen mukaan säännöllinen liikunta näkyy usein arjessa, nopeastikin.

- Arki voi tuntua helpommalta ja kaikki normaalit poimistelut ovat vähän kevyempiä. Vireystila mousee, jolloin jaksaa paremmin.

Hankkeen harjoituksissa keskitytään ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun. Ne liittyvät toisiinsa: jalkojen lihakset ovat avainasemassa hyvässä tasapainossa. Pelkkää tasapainoa voi harjoitella milloin vain, esimerkiksi yhdellä jalalla seisoen arkiaskareiden ohessa. Tarvittaessa tukea voi ottaa vaikka tuolin selkänojasta.

LIIKUNNANOHJAAJANA toimiva Laakkonen tietää, kuinka hasstavaa on muodostua rutiineja tekemisestään. Hän neuvoo aloittamaan liikunnan pienestä: esimerkiksi kolmen liikkeen sarjasta, joka esitellään tässä jutussa.

Nämä liikset tehdään tuolilla istuen ja ylös nousten. Liikkeet ovat osa Voitas-liikepankkia, joka on tarkoitettu ikäihmisille.

Pysyvyyttä tekemiseen voi hakea myös kirjaamalla suoritukset ylös. Kännykkään voi kiittaa muistutuksia. Kaverin, naapurin tai ryhmän kanssa harjoittelu saattaa luoda positiivista painetta, ja on usein yksin puurtamista motivoivampaa.

Lisää verkossa. Katso videot liikeistä. iijokiseutu.fi

Voimaa vanhuuteen

- Pudasjärvi on mukana ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa 2022–2024.
- Tavoitteena on lisätä ja lisäkehittää ikäkkiden liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainosäätöstä ohjattua liikuntaa sekä arkiliikunnan mahdollisuuksia ja ulkoilua.
- Kohderyhmänä otenkin kotona itsenäisesti asuvat ja toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset.
- Kolmen vuoden aikana Pudasjärvellä kehitetään ikäihmisten liikuntatoimintaa kylillä, kuntosaliharjoittelua, vertaisohjattuja liikuntaryhmiä, etäjumppaa, ulkoiluystäväitoimintaa, ulkoiluryhmiä ja liikuntaneuvontaa.

"Hankkeessa pyritään luomaan ryhmiä ja verkostoja myös sivukylille, ettei aina tarvitsisi tulla Kuvenalalle asti."

Sampo Laakkosen

Liikunnanohjaaja Sampo Laakkosen kokosi kolmen liikkeen sarjan. Sen tekeminen lisää voimaa ja parantaa tasapainoa.

Tapahtumissa on tavoitettu ikäihmisiä, jaettu tietoa liikunnan merkityksestä ja kannustettu liikkeelle

- Hyvän olon messut
- Tansseja
- Ulkoilutapahtumia
- Palvelupäivät
- Vanhustenviikon tapahtumat

- Tapahtumia on järjestetty eri toimijoiden yhteistyöllä

Noin 950 ikäihmistä on osallistunut tapahtumiin

Kysely ikäihmisille Hyvän olon messuilla ja Siurulla

Toiveina mm.

- Kuntosaliharjoittelua
- Matalan kynnyksen liikuntaa
- Torijumppaa, -tapahtumia ja muita ulkoilutapahtumia
- Tuolijumppaa
- Päivätansseja ja helppoa liikuntaa musiikin tahdissa
- Kyytiä Siurualta uimahalliin ja toisten joukkoon
- Ulkoilukaveri
- Sauvakävelyryhmä
- Tietoa ja ohjeita liikkumiseen

Kuva: Ikäinstituutti

Ulkoiluystävätoiminta käyntiin

- Seurakunnan diakoni ja Siuruan kylä ry:n edustaja järjestivät ulkoiluystäväkoulutuksen
- Viisi osallistujaa. Kaikille löytyi iäkäs, jonka kanssa ulkoilevat kerran viikossa.
- Kaikki iäkkäät olleet iloisia ulkoiluystävistä.
- Toiveita saada ulkoiluystävä on tullut enemmänkin.
- Seurakunta ja Siuruan kylä ry järjestävät ulkoiluystäville vertaistapaamisia seurakunnan tiloissa 2-3 kertaa kevään aikana.
- Palkkioksi ulkoiluystävät saavat uimaliput.

Vuoden voimateko - kunniamaininnat

- Joulunavaus tapahtumassa jaettiin Vuoden voimateko -kunniamaininnat Voimaa vanhuuteen -toimintaa kehittäneille pudasjärveläisille.
- Kunniamaininnan saivat Heleena Talala, Marko Väyrynen, Annika Heikkinen, Arja Panuma ja Helena Koivukangas.
- Kaikki olivat aktiivisesti mukana mm. vanhustenviikon toteuttamisessa.

VOIMAA VANHUUTEEN

VUODEN VOIMATEKO
-kunniamaininta

Kunnan Voimaa vanhuuteen -työryhmä myöntää
Vuoden voimateko -kunniamaininnan ansiokkaasta työstä
ikäihmisten terveysliikunnan hyväksi.

Kunta | Vuosi | Allekirjoittaja

Voimaa vanhuuteen -kunnat edistävät itsenäisesti kotona asuvien ikäihmisten (75+) yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia ja osallisuutta. Kunnat ottavat käyttöön poikkisektorisella yhteistyöllä hyviä toimintatapoja liikuntaneuvonnasta, voima- ja tasapainoharjoittelusta sekä ulkoilusta. www.voimaavanhuuteen.fi

Ikäinstituutti

Liikuntaneuvonta

- Liikuntapalvelut järjestää liikuntaneuvontaa.
- Neuvontaan pääsee perusterveydenhuollosta annetulla lähetteellä eli liikuntareseptillä.
- Käydään läpi ruokavalio- ja liikunta-asiat sekä pohditaan stressin hallintaa sekä unikysymyksiä.
- Tehdään mittauksia, jos asiakas on itse niistä kiinnostunut
- Mahdollisesti käydään kokeilemassa kuntosalilaitteita tai vesiliikuntaa.
- Laaditaan liikuntasuunnitelma.

Voimaa vanhuuteen – työryhmän näkemyksen mukaan liikuntaneuvontaa olisi hyvä tarjota myös ilman terveydenhuollon lähetettä. Silloin palvelu olisi aidosti matalan kynnyksen palvelu.

Lisää osaamista ja ideat kiertoon

Pudasjärven edustajat osallistuivat Ikäinstituutin koulutuksiin seuraavasti

- Voitas-kouluttajakoulutus (4 henkilöä)
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus (2 hlö)
- Helppoja senioritansseja vuosien varrelta (1 hlö)
- Pohjois-Pohjanmaan Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston tapaamiset (3 henkilöä)
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat (2 hlö)

Voimaa vanhuuteen -suunnitelmia vuodelle 2023

- Osallistuminen Voimaa vanhuuteen -tutkimushankkeeseen. Seniorijumppa käynnistynyt vanhustentalojen kerhohuoneessa. Osallistujille tehdään liikkumiskyvyn testit ryhmän alussa ja lopussa. Lisäksi kerätään tietoa kyselylomakkeilla.
- Liikunta- ja ulkoilutapahtumat.
- Uusi ulkoiluystäväkoulutus.
- Vertaisohjaajakoulutuksen järjestäminen.

VALITSE LIIKUNTA!

Edistä senioreiden liikkumismahdollisuuksia!

1

Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla.[1

1-2 lonkkamurtuman hinnalla palkkaisi liikunnan ammattilaisen vuodeksi

2

Yhden lonkkamurtuman hinta on n. 30 000 €. Vuonna 2021 Pudasjärvellä lonkkamurtumista (13 kpl) aiheutuneet kustannukset olivat n. 390 000 €. [2

3

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

4

Liikkumiskyvyn heikkeneminen on merkittävä syy kotihoidon palvelujen käyttöön ja laitoshoitoon siirtymiseen. [4

5

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

6

Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä. [6

Muistisairaudet ovat merkittävin syy laitoshoitoon, missä kustannukset ovat noin 46 000€/vuosi/hlö. [7

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

Ikäinstituutti

Pudasjärven Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

- Malle Haas, liikunnanohjaaja
  malle.haas@pudasjarvi.fi
- Outi Nivakoski, hyvinvointipäällikkö
  outi.nivakoski@pudasjarvi.fi
- Heli Starck, Pudasjärven mentori
  Ikäinstituutti
  heli.starck@ikainstituutti.fi