

Pohjois-Karjalan Voimaa vanhuuteen - muutostavoitteet



Vertaisohjattu toiminta

Ohjaajien kouluttaminen,
uudet liikuntaryhmät

Kaatumisten ehkäisy

Osaamisen vahvistaminen,
tietoisuuden lisääminen



Kohderyhmän tavoittaminen

Yhteiset viestintäteot:
julistheet, infotaulut,
paikallismedia, some

Liikuntaneuvonta

Siun sotesta ohjaus kunnan
liikuntaneuvontaan

Voitas-tehoryhmät
kunnissa



VOIMAA VANHUUTEEN
Pohjois-Karjala

Siun soten muutostavoitteet, toimenpiteet



Yhteistyö:

- HYTE-tietoisuuden lisääminen sote-ammattilaisille
- Kohderyhmän tunnistaminen, tavoittaminen ja ohjautumisen parantuminen
- Miun hyvinvointi.fi –sivuston tunnettavuuden ja käytön jalkauttaminen ja juurruttaminen kaikilla tasoilla (työntekijät, asukkaat, kunnat, järjestöt)
- Pohjois-Karjalan alueella toteutettava hyte-toiminta kuvattuna Miunhyvinvointi.fi sivustolle asiakasohjauksen mahdollistumiseksi



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Hyvinvointialueen työntekijä arvioi, antaa tarpeenmukaista neuvontaa ja ohjaa esim. kunnan/järjestön toimintaan mukaan
- Elintapaohjauksen polun jalkauttaminen kaikille tasoille (työntekijät, asukkaat, kunnat, järjestöt ja muut sidosryhmät)



Kaatumisten ehkäisy:

- Toiminta perustuu näyttöön perustuviin maailmanlaajuisiin kaatumisten ehkäisyn suosituksiin
- Osaamisen vahvistaminen
- Tietoisuuden lisääminen kaatumisen ehkäisystä kaikilla tasoilla
- Asiantuntemuksen jakaminen



Viestintä:

- Tietoisuuden lisääminen ennaltaehkäisevästä toiminnasta ja merkityksestä
- Sisältyy kaikkiin muutostavoitteisiin

”Pohjois-Karjalan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote, alueen kaikki kunnat, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja muut yhdistykset.”

Heinäveden muutostavoitteet, toimenpiteet



Yhteistyö:

- Vastinparit terveydenhuollosta sekä vertaisohjaajakoulutukset yhdistyksiin ja järjestöille



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Vastinparit ja ohjaus kunnan liikuntatoimeen sujuvaa Siun sotesta.
- Kunta resursoi ohjausta ja liikuntaneuvontaa muualta ohjautuville.



Kaatumisten ehkäisy:

- VoiTas -tehoharjoitteluryhmät



Viestintä:

- Senioriliikuntakalenteri

Ilomantsin muutostavoitteet, toimenpiteet



Yhteistyö:

- Yhteistyön parantuminen/lisääntyminen/ sujuvuus/ kehittäminen kunnan, hyvinvointialueen ja järjestöjen kanssa.
- Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen puolelta saadaan yhteyshenkilö ikäihmisten asioissa
- Vertaisohjaajien löytäminen ja kouluttaminen
- Löytää asiakkaita sivukylille tarjottaviin toimintoihin.
- Ulkoiluystävällisyyden edistäminen



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Asiakkaiden ohjautuvuus liikuntaneuvonnan palvelujen piiriin hyvinvointialueelta.
- Kuntalaisten tavoittaminen nykyistä paremmin neuvontaan.
- Yleisesti terveellisten elämäntapojen näkyville tuominen.



Kaatumisten ehkäisy:

- Vuosittaiset aiheeseen liittyvät tapahtumat/teemapäivät järjestetään yhteistyössä maakunnallisesti



Viestintä:

- Kohderyhmän löytäminen paremmin uusia viestintätapoja hyödyntäen.
- Yhteiset viestintäkampanjat kuntien kanssa sekä yhteistyö eri toimijoiden kanssa.
- Senioriryhmät helpommin tavoitettavaksi sisältökuvauksin ja tiedottamalla.

Joensuun muutostavoitteet, toimenpiteet



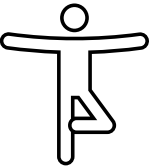
Yhteistyö:

- Yhteistyön vahvistaminen hyvinvointialueen kanssa
- Vertaisohjaajatoiminta + järjestöyhteistyö
- Tapahtumien järjestäminen yhteistyössä muun muassa ”Sennarimaanantai”
- Digiratkaisut ja opiskelijayhteistyö



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Liikuntaneuvontaryhmien järjestäminen yhteistyössä
- Asiakasohjautuvuus hyvinvointialueelta liikuntaneuvontapalveluun vahvistuu (esimerkiksi Ikäneuvola)



Kaatumisten ehkäisy:

- VoiTas –ryhmien perustaminen (ISLO-opiskelijat, Karelia Amk-opiskelijat, vertaisohjaajat)
- Matalankynnyksen liikuntaryhmien lisääminen
- Kuntosaliopastuspäivät
- Pitäjien voimakiertue



Viestintä:

- VV -julistoiden käyttö ja infonäyttöjen hyödyntäminen
- Case -juttu paikallismediaan
- Viestintäsuunnitelman laatiminen

Juuan muutostavoitteet, toimenpiteet



Yhteistyö:

- Kontiolahden ja muiden lähikuntien kanssa
- Ikäneuvolan kanssa yhteistyön käynnistäminen



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Liikuntaneuvontaa ryhmässä -toiminta
- Siun sotesta ohjautuu vähintään puolet asiakkaista neuvontaan



Kaatumisten ehkäisy:

- VoiTas -ryhmät, joihin ohjautuu Siun sotesta vähintään puolet osallistujista
- Vertaisohjaajatoiminnan käynnistäminen



Viestintä:

- Senioriliikuntakalenteri
- Säännöllistä ja tehokasta someviestintää

Kontiolahden muutostavoitteet, toimenpiteet



Yhteistyö:

- Yhteistyö Siun soten kanssa (fysioterapia korostuu)
- Järjestöjen välisen yhteistyön lisääntyminen
- Jokaiseen kylään vertaisohjaajia ja liikuntaryhmä iäkkäille
- Kontiotupa iäkkäille yhteistä tekemistä
- Lisätään yhteistyötä ja monipuolista tekemistä kylillä (liikunta, kulttuuri, muut toimijat)



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Ryhmämuotoinen elintapaohjaus
- Henkilökohtainen ja konkreettinen liikuntaneuvonta
- Liikkuva minä -opintopiiri



Kaatumisten ehkäisy:

- Pysytään yhdessä pystyssä –piiri
- VoiTas –ryhmätoiminta ja kuntosaliryhmät
- Ennaltaehkäisevää tiedon jakamista kaatumisten ehkäisyyn liittyen



Viestintä:

- Konkreettinen lehtijuttu iäkkäistä kuntosalikävijästä -> kunto kohisten kuntoon!
- Voimaa vanhuuteen –julisteiden hyödyntäminen + muut sopivat materiaalit
- Päivitetty ohjatun liikunnan kalenteri. Some + Facebook + järjestöviestintä

Kiteen muutostavoitteet, toimenpiteet



Yhteistyö:

- Hyvinvointialueen ja kunnan yhdyspinta- ja vastinparityöskentelyn vahvistaminen
- Järjestöjen ja yhdistysten yhteistyön elävöittäminen, jota koordinoidaan kunnasta
- Vertaisohjaajien kouluttaminen ja säännöllinen toiminta + yhteistyökokoukset



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Kunnan ja hyvinvointialueen välinen yhteistyö elintapaohjauksessa vakiintuu



Kaatumisten ehkäisy:

- VoiTas –ryhmät
- Kuntalaisille hiekoitukseen varattu sepeli/hiekka



Viestintä:

- Vuosikello
- Säännöllinen viestintä kunnan- järjestöjen- sekä hyvinvointialueen toimesta

Lieksan muutostavoitteet, toimenpiteet



Yhteistyö:

- Yksinäisten, kotona asuvien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien tavoittaminen yhteistyössä



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Toiminnan käynnistäminen yhteistyössä Siun soten kanssa



Kaatumisten ehkäisy:

- Valistuksen ja ohjauksen lisääminen



Viestintä:

- Viestinnän tehostaminen vähän liikkuvien löytämiseksi

Liperin muutostavoitteet, toimenpiteet



Yhteistyö:

- Ikäneuvolayhteistyö (terveydenhoitajat ja terveysaseman vastasanotto)
- Yhteistyö lähikuntien kanssa (Outokumpu, Polvijärvi ja Heinävesi) mm. yhteiskoulutusten myötä



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Hyvinvointialueen potilastietojärjestelmän käyttöönotto liikuntaneuvonnassa tarvittavin osin



Kaatumisten ehkäisy:

- VoiTas –ryhmien käynnistäminen 2-3/vuosi kuntavetoisesti
- Yhdistysten järjestämät voima- tasapainoryhmät
- Liukesteiden jakaminen



Viestintä:

- Liiku & harrasta -kalenteriin lisätään ryhmäkohtaiset tasokuvaukset
- Uusien viestintäkanavien löytäminen (kelataksit)

Outokummun muutostavoitteet, toimenpiteet



Yhteistyö:

- Siun sote -yhteistyö toimivaksi -> asiakkaiden ohjautuminen liikuntaryhmiin ja liikuntaneuvojalle



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Iäkkäät asiakkaat löytävät liikuntaneuvontaan
- Liikuntaneuvonta vastaa iäkkäiden tarpeisiin
- Liikuntaneuvonta -toiminta vakiintuu



Kaatumisten ehkäisy:

- Tila-asioiden ratkettua tehoharjoittelujaksojen järjestäminen ja/tai oma kunnan voima-/tasapainoryhmä



Viestintä:

- Senioriliikuntakalenterin käytön jatkaminen. Tehostetaan kalenterin jakamista eri paikkoihin
- Voimaa vanhuuteen -julisteet käyttöön
- Someen lisää sisältöä

Polvijärven muutostavoitteet, toimenpiteet



Yhteistyö:

- Vastinparit Siun soten kanssa



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Yksilö- ja ryhmämuotoista ohjausta helmikuusta 2025 alkaen



Kaatumisten ehkäisy:

- VoiTas tehoryhmät kevät/syksy
- Infotilaisuus kaatumisten ehkäisystä sekä tasapaino- ja voimaharjoittelusta



Viestintä:

- Voimaa vanhuuteen –kampanjointi tilaisuuksissa eri asiakasryhmille
- Ryhmätoiminnan mainostaminen paikallisesti ilmoitustauluilla.
- Facebook –viestinnän kehittäminen

Rääkkylän muutostavoitteet, toimenpiteet



Yhteistyö:

- Yhteistyö Siun soten kanssa
- Yhteistyökoulutuksia: Keski-Karjalan kunnat, Ikäinstituutti



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Asiakkaiden ohjautuminen Siun sotea neuvontaan



Kaatumisten ehkäisy:

- VoiTas –tehoryhmän järjestäminen syksyisin, ensimmäinen syksyllä -25
- Voima- tasapainosisältöiset liikuntaryhmät (kunta, järjestöt, Siun sote?)
- Tietoiskut, some ja tolppailmoitukset kaatumisten ehkäisystä



Viestintä:

- Liikuntakalenteri
- Lehtijuttu
- Tolppailmoitukset, some, Voimaa vanhuuteen julisteet ja mainospohjat

Tohmajärven muutostavoitteet, toimenpiteet



Yhteistyö:

- Yhteistyö vertaisohjaajakoulutuksissa Keski-Karjalan kanssa



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Aloitetaan ikäihmisten liikuntaneuvonta kunnassa



Kaatumisten ehkäisy:

- Siun Soten VoiTas –tehoharjoittelujaksolta (2 ryhmää/vuosi) siirtyminen liikuntapalvelujen ryhmiin.
- Jatkoryhmien järjestäminen kunnassa



Viestintä:

- Voimaa vanhuuteen -julistoiden hyödyntäminen erilaisissa tiloissa.
- Välitetään tietoa Voima vanhuuteen -hankkeen: koulutuksista, tapahtumista ja webinaareista