



Ikäinstituutti

Terveysliikunnan hyviä toimintatapoja

- Voimaa vanhuuteen -kuntien posterit 2013–2015



Voimaa vanhuuteen -julkaisuja 10
Toimitus: Anne Honkanen ja Minna Säpyskä-Nordberg
Tekijät: Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteistyöryhmät
Taitto: Sampo Mäkelä
Paino: Esa Print, 2015

ISBN 978-952-5968-55-2
ISBN (verkko-pdf) 978-952-5968-56-9

Terveysliikunnan hyviä toimintatapoja
- Voimaa vanhuuteen -kuntien posterit 2013-2015

Lukijalle



Voimaa vanhuuteen -kunnat ovat Ikäinstituutin kumppaneina edistämässä toimintakykyistä vanhuutta. Mentorointimme tuella kunnat ovat menestyksekkäästi ottaneet käyttöön ja soveltaneet hyviä toimintatapoja iäkkäiden terveysliikuntaan. Kohderyhmänä ovat liikuntatoimintaa vailla olevat ikäihmiset (75+), joiden liikkumista vaikeuttaa orastava toimintakyvyn heikentyminen. Heidän itsenäisyytensä ja kotona asumisensa turvaaminen on Voimaa vanhuuteen -työn keskeinen tavoite.

Uutta liikuntatoimintaa on onnistuttu synnyttämään poikkisektorisella yhteistyöllä, jossa vanhan ihmisen liikkumisen tarpeet, osallistumisen esteet ja kannusteet on otettu vakavasti. Keskeisiä toimijoita ovat olleet sosiaali- ja terveystoimi, liikuntatoimi, tekninen toimi ja eri järjestöt. Hyväkuntoiset iäkkäät on saatu mukaan toiminnan toteutukseen vertaisohjaajina ja ulkoiluystävänä. Tällä vanhus- ja voimavaralähtöisellä asenteella sekä eri tahoja yhdistävällä työotteella iäkkäät ovat päässeet juuri heille sopivaan liikuntaneuvontaan, voima- ja tasapainoharjoitteluun sekä saaneet uusia mahdollisuuksia säännölliseen ulkoiluun. Yhdessä liikkuminen on lievittänyt yksinäisyyttä, askel on varmistunut ja mieli piristynyt.

Kunnat kiittävät mentoroinnin sisältämää koulutusta, viestintätukea ja kuntakohtaista ohjausta sekä yhteisiä oppimisen areenoita, joissa on jaettu kokemuksia toisten kanssa. Ne ovat siivittäneet hyvien tulosten aikaansaamista ja lisänneet intoa työskennellä vanhojen ihmisten hyväksi.

Tämän julkaisun posterit on työstetty 38 kunnan yhteistyöryhmissä ja niitä on esitelty Ikäihmisten liikunnan foorumissa 2013 ja Voimaa vanhuuteen -juhlaseminaarissa 2015. Mukana on myös kolme ruotsinkielistä kuntaa.

Haluamme julkaisun avulla jakaa Voimaa vanhuuteen -kuntien hyviä terveysliikuntatekoja kaikkien käyttöön. Kun keskeiset tahot on koottu saman pöydän ääreen ja yhteinen tavoite ja tahto löytynyt, yhteistyö voi alkaa. Ideat on helppo jalostaa omaan käyttöön!

Posterit voi lukea tai tulostaa myös voimaavanhuuteen.fi -verkkosivuilta. Huomioithan, että osa kuntien yhteyshenkilöistä on saattanut vaihtua.

ohjelmajohtaja
Elina Karvinen

Valtakunnallisen Voimaa vanhuuteen -ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveysliikunnan avulla. Ikäinstituutin mentoroinnilla on tuettu ohjelmakuntien poikkisektorisia yhteistyöryhmiä. Työn tuloksena kuntien iäkkäille on tarjolla enemmän liikuntaneuvontaa, ohjattuja lihasvoima- ja tasapainosisältöisiä ryhmiä, ulkoilua sekä arkiliikunnan mahdollisuuksia. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella.

Sisällys

Voima- ja tasapainoharjoittelua monin tavoin	6
Alavus	7
Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri	8
Hangö (Hanko).....	9
Hämeenlinna	10
Jalasjärvi-Ilmajoki-Kurikka (JIK)	11
Kimitoön (Kemiönsaari)	12
Keuruu	13
Kouvola	14
Kustavi	15
Kuusamo	16
Kärsämäki	17
Liperi	18
Pieksämäki	19
Valkeakoski	20
 Yhdessä ulos ulkoilupulasta	21
Haapajärvi	22
Juuka	23
Juva-Joroinen-Rantasalmi	24
Kokemäki	25
Kokkola	26
Lovisa (Loviisa)	27
Lahti	28
Pyhäjärvi	29
Reisjärvi	30
 Liikuntaneuvonta kannustaa liikkeelle!	31
Iitti	32
Nurmes	33
Sastamala	34
Ähtäri	35

Voima- ja tasapainoharjoittelua monin tavoin

ALAVUDELLA LIIKUNTARYHMIÄ SIVUKYLILLÄ

Leena Smolander liikuntapalvelut

Kirsi Ylinen ikäihmisten palvelut

Tarpeet ja tavoitteet

Alavudella ikääntyvien määrä on suuri. Kylillä ei ollut liikuntatoimintaa tai ohjausta ikääntyville. Tavoitteena on ollut liikuntakiinnityksen synnyttäminen sekä kotona asumisen tukeminen. Myös poikkihallinnollisen yhteistyön lisääminen sekä yhteistyö kyläseurojen ja yhdistysten kanssa ovat olleet tavoitteena.

Toteutus

Toiminnan kehittäminen aloitettiin yhteistyöpalavereilla (seurakunta, ikäihmisten palvelut ja liikuntapalvelut), jonka jälkeen kartoitettiin srk:n päiväpiirien yhteydessä toiminnan tarve. Samaan aikaan aloitettiin vertaisohjaajien koulutus. Ryhmiä ohjaavat sekä liikunnanohjaajat että vertaisohjaajat. Tiedotus toteutettiin paikallislehden kautta sekä "tolppailmoituksin". Toiminnan kustannukset sisältyvät ikäihmisten palveluiden ja liikuntapalveluiden normaaleihin budjetteihin. Ryhmiä on myös runsaasti Alavuden ja Töysän keskustan alueella. Toiminta esiteltiin myös valtuuston kokouksen yhteydessä.

Tuloksia

Kyläryhmiä aloitti 6 (ennen kuntaliitosta) ja näistä 4 toimii edelleen. Kuntaliitos toi uudet haasteet ja ryhmät entisen Töysän alueelle. Töysässä perustettiin hankkeen myötä uusi toimitila IkiTrimmi yhteistyössä eläkeläisjärjestön kanssa. Ryhmissä on ollut keskimäärin 8 – 20 henkilöä, pääsääntöisesti naisia. Ryhmässä on ollut tuolijumpaa sekä tasapaino- ja voimaharjoittelua. Vertaisohjaajavetoisia ryhmiä on tällä hetkellä 9. Tulokset ovat olleet kannustavia ja toiminta on tullut tarpeeseen. Kuntalaisten mielestä on hienoa ja erittäin hyvä asia, että palveluja tuodaan myös kylille.



Kuva Leena Smolander

Johtopäätökset

Ilman hyvää poikkihallinnollista yhteistyötä toiminnasta olisi puuttunut "toinen jalka".

Toimintaa kehitetään edelleen esim. teemapäivien merkeissä (ravitsemus). Olemme saaneet vakituisia työntekijöitä (fysioterapeutti, liikunnanohjaaja), mikä on mahdollistanut toiminnan kehittämisen. Myös työnjako on selkiytynyt ikäihmisten palvelujen ja liikuntapalvelujen kesken.

Yhteystiedot

Liikuntasiihteri

Leena Smolander

Liikuntapalvelut

044 550 2057

leena.smolander@alavus.fi

ASIAKKAAN KUNTOUTUMINEN ETELÄ-KARJALAN SOSIAALI- JA TERVEYSPIIRIN KOTIHOIDOSSA

Riikka Lehmus ja Outi Pöyhönen, Kehittämisessä mukana olleet: Kotikuntoutuksen fysioterapeutit, vanhustenpalvelujen henkilöstö, johto ja lähiesimiehet

Tarpeet ja tavoitteet

Kotihoidon kuntoutusta on kehitetty Eksotessa vuodesta 2010 alkaen vanhusten palvelujen ja kuntoutuksen yhteistyönä. Toiminta liittyy Eksoten kotihoidon ja kuntoutuksen kehittämiseen sekä Voimaa Vanhuuteen –ohjelmaan. Kehittämistyössä tausta-ajatuksena ja tavoitteena on alusta alkaen ollut asiakkaiden parempi elämänlaatu sekä kotihoidon kuntouttavan työn ja hoitajien osaamisen kehittäminen. Kotihoidon kuntoutusta toteutetaan kaikissa Eksoten kunnissa. Väestöpohja alueella on 133000.

Kaikilla Eksoten kotihoidon alueilla on kuntoutustoimintaa koordinoiva fysioterapeutti, joka vastaa kuntouttavan toiminnan kehittämisestä ja hoitajien kouluttamisesta. Toiminnalla tuetaan kuntoutujan lisäksi kotihoidon vastuuhoidajan ja tiimin toimintaa sekä tehdään yhteistyötä vapaaehtoistoimijoiden kanssa.

Toteutus

Koko Eksoten Kotihoidon henkilöstö sekä osa asumispalvelujen henkilöstöä on neljän vuoden aikana koulutettu sekä yhdessä tekemällä valmennettu asiakkaan fyysisen toimintakyvyn arviointiin, kuntoutumissuunnitelman laatimiseen ja toteutukseen. Yhtenä koulutusmuotona on ollut Kunnon Hoitaja- malli. Lisäksi alueille on koulutettu 76 lähihoitajaa kuntoutumisvastaaviksi. He ovat saaneet laajemman koulutuksen asiakkaan harjoittelun sekä apuvälineasioiden osaamiseen. He toimivat työparina fysioterapeuteille. Edellisten lisäksi Voimaa Vanhuuteen toimijat sekä Kotona kokonainen elämä -hanke ovat yhteistyössä kouluttaneet syksyn 2014 aikana n. 300 Eksoten hoivan hoitajaa muistisairaana kuntoutuksen tukemiseen. Toiminta jatkuu edelleen. Tärkeintä toiminnan kehittämisessä on kuitenkin ollut moniammatilliset yhteiskäynnit asiakkailla sekä hoitajien kanssa yhdessä tekeminen.

Tuloksia

Jokaiselle kotihoidon asiakkaalle laaditaan kuntoutumissuunnitelma hoitajan tai fysioterapeutin toimesta. Suunnitelmaan kirja-



taan asiakkaan itse henkilökohtaisesti asettama kuntoutumistavoite, arjen toimintakyvyn keskeiset seikat sekä keinot tavoitteeseen pääsemiseksi. Lisäksi siihen kirjataan asiakkaan oma osallistuminen arjen toimintoihin sekä läheisten osuus. Suunnitelma kirjataan osaksi asiakkaan hoito- ja palvelusuunnitelmaa. Hoitajat toteuttavat suunnitelmaa ja seuraavat sen toteutumista.

Johtopäätökset

Eksoten kotikuntoutukseen on lisätty huomattavasti fysio- ja toimintaterapeutteja toteuttamaan monialaista kotikuntoutusta. Kotihoidon hoitajien rooli asiakkaan kuntoutustulosten ylläpitämisessä ja edelleen motivoinnissa on jatkossa tärkeä.

Yhteystiedot
Kotikuntoutuksen vastaava
Riikka Lehmus
Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri
040-127 4128
riikka.lehmus@eksote.fi



VOIMAA VANHUUTEEN
 iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyllään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi



Ikäinstituutti

I FORM PÅ GYMMET PÅ HANGÖVIS

Krista Mattila, specialidrottsplanerare, idrottsväsendet, Hanna Österlund, fysioterapeut vid servicecentralen för äldreomsorgstjänster, grundtryggheten, Raili Peni, representant för pensionärerna

Behov och mål

Befolkningen i Hangö åldras i snabb takt. Det är viktigt att de äldre erbjuds möjlighet att upprätthålla sin kondition på egen hand eller i grupper med handledare. Syftet med projektet var att öka antalet styrke- och balansgrupper och att kommunen skulle få ett gym som är öppet på dagarna.

Genomförande

Ett nytt gym. Lionsföreningen och Sparbanksstiftelsen beviljade finansiering för gymmet. Staden stod för resten av finansieringen. Lokalfrågan löstes genom att en gammal träningslokal i anslutning till idrottsgården renoverades. Mot en liten avgift kan alla Hangöbor använda gymmet från morgon till kväll.

Grupper för intensiv gymträning. Deltagare med nedsatt rörelseförmåga utsågs av hemvården, fysioterapiavdelningen och en fysioterapeut som gör hembesök. De äldres rörelseförmåga testades och de intervjuades före och efter deltagandet i gruppen. Grupperna samlades två gånger i veckan i tio veckors tid. Idrottsväsendet och grundtryggheten stod för kostnaderna för transporterna till grupperna. I gruppträningen ingick uppvärmning, träning på olika gymanordningar, balansövningar och slutligen stretchning. Deltagarna fick också ett program för hemgymnastik och kostanvisningar. Efter den intensiva perioden fortsatte en del av deltagarna i gymgrupper som leds av utbildade kamratledare och samlas en gång i veckan. De övriga deltagarna fortsatte träna på egen hand hemma eller tillsammans med en promenadkompis.

Drop In. Pensionärer erbjuds gymverksamhet med låg tröskel där de kan få individuell handledning i hur olika anordningar ska användas samt t.ex. kostråd och råd om effekterna av styrke- och balansträning.

Resultat

Det ordnades 30 gymgrupper inom projektet, och 253 äldre personer deltog i grupperna. Man lyckades engagera äldre i



Foto Krista Mattila

sämre kondition. De blev motiverade och fortsatte träna också efter tiden i intensivgruppen. Allas träningsmotstånd kunde ökas under träningens gång. Människornas positiva upplevelser, mindre smärta och bättre rörelseförmåga vittnar om att träningen var framgångsrik.

"Första gången på ett halvt år vågar jag gå ensam till butiken." "Jag har inte längre lika ont i benen och höfterna." "Jag har blivit flera år yngre under min tid i gruppen!" "Jag returnerade de kryckor och den rollator jag lånat."

Slutsatser

Det är lätt att ordna med styrke- och balansgrupper i det nya gymmet. I fortsättningen utbildas fler kamratledare, och på så vis kan gymverksamheten med handledare utökas. Verksamhet i grupp, samordning och nätverkande kommer även i fortsättningen att ingå i specialidrottsplanerarens och fysioterapeutens arbetsbeskrivning.

Kontaktuppgifter
Fysioterapeut
Hanna Österlund
Senior- och handikappservicecentralen, Hangö stad
tfn 040 5938113
hanna.osterlund@hanko.fi

**Glädje och styrka från
konditionssalen!**

TALOYHTIÖIDEN LIIKUNTARYHMÄT HÄMEENLINNASSA

*Hilkka Leskinen-Nikander, Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy
Ritva-Liisa Salonen, Ikäihmisten hoito ja hoiva*

Tarpeet ja tavoitteet

Toimintamalli on lähtöisin asukkaiden omista toiveista ja tarpeista. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on keskiössä. Tuetaan liikumiskykyä, jotta kotona voi asua pidempään.

Toteutus

Taloyhtiöstä on koulutettu kaksi VertaisVeturia, jotka ohjaavat talon kerhotilassa kokoontuvaa liikuntaryhmää 1-2 kertaa viikossa. Toiminnasta on tiedotettu talojen yhtiökokouksissa ja infotilaisuuksissa, ilmoitustauluilla, kotiin jaettuissa tiedotteissa sekä puskaradiossa. Osallistujat ovat kerrostalossa asuvia iäkkäitä (75+), joilla on ennakoivia liikkumiskyvyn ongelmia, alkava muistisairaus tai lievä masennusta. He tulevat hissillä alakerran kerhotilaan. Toimintaa on kahdeksassa taloyhtiössä ja osallistujia noin 8-10 henkilöä/ryhmä. Naisten osuus ryhmäläisistä on 90 %.

Halukkaille on tehty Bergin tasapainotesti tai SPPB-testi. Testitulosten perusteella osa asukkaista opastetaan VV-ryhmään, jota ohjaa fysioterapeutti tai erityisliikunnanohjaaja. Tähän ryhmään on järjestetty taksikuljetus, josta osallistujat maksavat omavastuun. VV-ryhmän jälkeen voima- ja tasapainoharjoittelu jatkuu taloyhtiön omassa ryhmässä. Toimintatapa on otettu käyttöön osana perustyötä: VertaisVetureiden alku- ja jatkokoulutukset, infotilaisuudet, toimintakyvyn testaukset, kotona tehdyt apuvälineiden sekä kodinmuutostöiden arviot.

Tuloksia

Testit osoittivat osallistujien toimintakyvyn parantuneen selvästi. Erittäin hyvää palautetta on saatu iäkkäiltä osallistujilta, VertaisVetureilta, omaisilta, järjestöiltä, seurakunnasta ja kaupungin johtavilta luottamushenkilöiltä. Asukkaat kokivat turvallisuuden tunteen vahvistuneen ja yksinäisyyden vähentyneen. Talon tyhjiöllään olleet



Kuva: Reetta Laaksonen

Hämeenlinnassa on omaehtoinen yhdessä tekemisen meininki – vertaisohjaajat liikuttavat taloyhtiöiden iäkkäitä asukkaita.

tilat tulivat hyödylliseen käyttöön. Syntyi uusi matalan kynnyksen liikuntapaikka. Liikuntatoiminnan lisäksi taloyhtiöihin on saatu ulkoilustäväkoulutusta ja ulkoilustäviä. Asukkaat ovat järjestäneet myös muuta yhteistä toimintaa kuten käsityöpiirejä, teatteriretkiä ja kuntosalikäyntejä.

Johtopäätökset

Taloyhtiöiden omaehtoinen lähiliikuntapalvelu turvataan jatkossa kouluttamalla uusia VertaisVetureita sekä järjestämällä "Veturit varikolla"-jatkokoulutusta. Toimintamallia levitetään koko kaupungin alueelle. Jatkossa fysioterapeutin työpanoksesta osa kohdennetaan toimintamallin juurruttamiseen ja eteenpäin viemiseen.

Toiminnan hyödyt

Sosiaalisuus

- Taloyhtiön ihmiset tulevat tutuksi
- Turvallisuutta arkeen
- Yhdessä tekeminen ja taloyhtiön asioihin vaikuttaminen lisääntyy ja helpottuu

Toimintakyvyn ylläpito

- Jumpparyhmät
- Liikuntainfot
- Toimintakyvyn testaus
- Väylä voima- ja tasapainoryhmiin

Osallisuus

- Ohjaajat omasta taloyhtiöstä
- Taloyhtiöt suunnittelevat itsenäisesti toimintansa

Omaehtoisuus

- Toiminta lähtee taloyhtiöiden omista tarpeista ja omilla ehdoilla
- Kunta tukee toimintaa, ei ohjaa tai suunnittele

Yhteystiedot

Suunnittelija, Pirkko Mattila
Hämeenlinnan kaupunki
puh. (03) 621 2022, 0400 – 161 248
pirkko.mattila@hameenlinna.fi

JIK-ALUEELLA VOIMAA VUOSIIN KUNTO-INSSILLÄ

Hanna Leskelä, Reetta Kananoja ja Tarja Palomäki, JIK ky
Niko Savinainen, Kurikan kaupunki

Tarpeet ja tavoitteet

JIK-alueella tehdyn alkukartoituksen perusteella todettiin, että toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille ei ollut riittävästi liikuntaryhmiä. Myös yhteistyö eri toimijatahojen välillä oli satunnaista. Tavoitteena oli lisätä toimintaa kyseiselle kohderyhmälle ja löytää toimiva malli asian toteuttamiseksi.

Toteutus

Toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille aloitettiin syksyllä 2011 Kunto-Inssi -toimintamuoto, joka sisältää kuntosalilla tapahtuvaa lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua.

Harjoittelu muodostuu kahdesta osiosta. Intensiivijakson aikana harjoitellaan kaksi kertaa viikossa kymmenen viikon ajan. Jakson tavoitteena on lihasvoiman lisääntyminen ja tasapainon parantuminen. Tämän jälkeen on seurantajakso, jolloin harjoittelua on kerran viikossa kymmenen viikon ajan. Jakson tavoitteena on saavutetun lihasvoiman ja tasapainon tason ylläpitäminen sekä asiakkaan motivoiminen omatoimiseen jatkoharjoitteluun.

Toimintaan hakeudutaan lääkärin, fysioterapeutin, terveydenhoitajan, kotihoidon henkilökunnan läheteellä tai omaisten ohjaamana.

Ennen harjoittelun alkua fysioterapeutti varaa jokaiselle osallistujalle ajan toimintakyvyn kartoitukseen. Harjoittelun vaikutuksia mitataan alku-, väli- ja lopputestauksin.

Kunto-Inssi -toiminta toteutuu terveys- ja liikuntatoimen yhteistyönä. Fysioterapeutti vastaa testauksista ja liikunnanohjaajat ryhmien ohjauksesta. Asiakkaat tulevat ryhmään ensisijaisesti omatoimisesti. Tarvittaessa on mahdollisuus avustettuun kuljetuspalveluun, jossa asiakas maksaa pienen omavastuun taksikyydistä.



Kuva: Minna Ojala

Tuloksia

Kunto-Inssi ryhmiä on pidetty JIK-alueella yhteensä 18. Osallistujista on ollut naisia 64 ja miehiä 38. Testitulosten mukaan eniten harjoittelun myötä on parantunut alaraajojen lihasvoima ja kävelynopeus. Myös tasapainossa on tapahtunut positiivista kehitystä. Lääkäiden kokemukset harjoittelusta ovat olleet myönteisiä. Sosiaalisten kontaktien merkitys ryhmässä oli suuri liikuntakyvyn parantumisen ohella.

Johtopäätökset

Hyvien testitulosten perusteella Kunto-Inssi on vakuuttanut henkilöstöä toimintamallin tehokkuudesta ja vakiinnuttanut paikkansa toiminnassa.

Toimintaa jatketaan edelleen terveys- ja liikuntatoimen yhteistyönä. Haasteena on saada kaikki toiminnasta kiinnostuneet kohde-ryhmän ikäihmiset ryhmäharjoitteluun mukaan. Intensiivijakson jälkeen harjoittelua jatketaan VertaisVeturien ohjaamissa kuntosaliryhmissä tai muissa kunnan tarjoamissa ryhmissä.

Yhteystiedot
Fysioterapeutti
Hanna Leskelä
JIK ky
044-5502627
hanna.leskela@jikkky.fi

"Ilman Kunto-Inssiä en asuisi enää kotona!"
erään osallistujan kommentti



Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi

STYRKE- OCH BALANSGRUPPER PÅ KIMITOÖN

Helena Magnusson och Bo-Eric Ahlgren, fritidsenheten
Eva Manelius, äldreomsorgen

Behov och målsättning

I Kimitoöns kommun (tidigare Kimito, Dragsfjärd och Västansfjärd) ökar 75-åringarnas andel i framtiden. Målsättningen för Kraft i åren -verksamheten följer Kimito kommuns hälsomotionsstrategi från år 2007: 1) upprätthålla samt bevara den fysiska rörelseförmågan 2) hjälpa de äldre att leva länge självständigt 3) skapa rörelse/motion åt passiva seniorer som ligger i riskzonen. Till målen hör även motionsrådgivning och möjligheter till vardagsmotion och utomhusmotion.

Förverkligande

Verksamheten startade med VoiTas-grupper (styrke- och balans) som förverkligades inom fritidsenheten. Grupperna var riktade till hemmaboende 75+ åringar med nedsatt rörelseförmåga och hemvårdstjänst. Genom hemvården handplockades de första klienterna till gruppen. Ledande läkaren gjorde en läkarkontroll på deltagarna och godkände om de kunde delta i verksamheten. Idrottsinstruktören handledde gruppen. De av kommunen utbildade Kunnon Hoitajat och Motionsvännerna (VertaisVeturi) har stött och inspirerat deltagarna i hemmet, under taxiresan samt i konditionssalen. Kommunen har betalat deltagarnas taxiresor till konditionssalen. Ingen extra finansiering har sökts för verksamheten.

Grupperna tränade två gånger om veckan i tio veckors period. I början testades alla deltagare med Bergs test och senare med SPPB-test. Vid avslutad period har deltagarna testats på nytt och själva utvärderat både verksamheten och resultaten. Utvärderingen har använts i planeringen av den fortsatta verksamheten. Synlighet har fått genom tidningsartiklar, radioreportage samt annonsering i lokala tidningar.

Resultat

Till dagsdato har man genomfört sex olika VoiTas-grupper. Sammanlagt har 59 personer (9 män, 50 kvinnor) på Kimitoön



Foto: Kim Westerlund

Varje deltagare har en motionsvän som hjälper i konditionssalen.

deltagit. Efter första gruppens tio veckors period hade styrka och balans färdigheterna förbättrats med 40%. Senare har deltagarnas färdigheter stigit i medeltal med två poäng. Många äldre har goda upplevelser av gruppen och den bästa utvärderingen är att de flesta fortsätter träna i grupperna.

Sammanfattning

De äldres styrka och balans har förbättrats avsevärt. I början var det svårt att få de äldre motiverade att komma med men nu visar många intresse för verksamheten och VoiTas-grupperna har utökats med flera i kommunen. De äldre har också själva kontaktat fritidskansliet för att få veta om och när grupperna fortsätter. Numera betalar deltagarna även själva sina eventuella taxiresor till konditionssalen. För att verksamheten kan vidare utvecklas krävs det mera samarbete med hälso- och socialsektorn samt olika organisationer från tredje sektorn.

"Vi slutar inte röra på oss för att vi blir gamla, utan vi blir gamla för att vi slutar röra på oss".

Kontaktuppgifter
Idrottsinstruktör
Helena Magnusson
Kimitoöns kommun
Tfn 024260125, 0400172887
helena.magnusson@kimitoon.fi



KUNTOSALI KOUKUTTAA KEURUULLA

Tuija Koivisto, Leena Suonto Vanhuspalvelut

Tarpeet ja tavoitteet

Vanhusten palvelutalo Seiponrannan rakennushankkeeseen sisällytettiin kuntosali, joka kalustettiin erityisesti alentuneen toimintakyvyn omaaville käyttäjille. Tavoitteena oli uuden matalan kynnyksen toiminnan aloittaminen. Näin pystyttiin kohdentamaan palvelujen piirissä oleville vanhuksille helposti voima- ja tasapainoharjoittelua, jonka tavoitteena oli toimintakyvyn ylläpito. Sali valmistui keväällä 2013.

Toteutus

Palveluasumisessa uusien ryhmien saaminen perustui vapaaehtoisuuteen, jonka koettiin toimivan hyvin. Ryhmistä ilmoitettiin kirjeitse kotiin. Lähes jokainen oli motivoitunut tulemaan ryhmään. Ryhmät muotoutuivat ensimmäisten viikkojen aikana. Kerrallaan osallistujia on 6-8. Päiväkeskusasiakkaat siirtyivät tavallisesta jumpasta kuntosalin käyttäjiksi. Ohjaajana toimii vanhuspalveluiden hoitaja, joka on opiskellut ammattiinsa täydennyskoulutuksena erityisliikunnan ohjausta ja mm. kuntosaliohjaajan koulutuksen. Toiminta ei siten vaatinut mitään erityisjärjestelyjä vaan toimii osana jo olemassa olevia työtehtäviä. Vanhuspalveluihin on palkattu Voimaa Vanhuuteen -ohjelman aikana oma fysioterapeutti, joka antaa yksilöllistä liikuntaneuvontaa ja ohjausta. Ryhmiin liikkumaan ohjaa myös voimavarahoitaja.

Salia käyttävät myös terveyskeskuksen fysioterapiaosasto, eläkeläis- ja potilasjärjestöt.

Tuloksia

Ryhmissä liikkuu viikoittain 80-100 henkilöä. Enemmistö (n. 80%) on naisia. Ryhmiä on 15.

Vanhuspalvelujen piirissä olevien ryhmissä on tehty liikkumiskyvyn testausta, SPPB tai Toimiva- testin tuolilta ylösnousutesti. Tulokset ovat olleet rohkaisevia myös liikkujille itselleen. Pelkkien numeroiden sijaan rohkaisevimmat kokemukset ovat tulleet liikkumisen helpottumisesta

"Potkupyörällä kylälle asioille meno sujui helpommin kuin ennen. Olen saanut jalkoihin voimaa käymällä kuntosalilla." Helvi 87v.

"Oma kriteerini palvelutaloon muutolle oli kuntosali, käyn siellä 4xvkossa." Lotta 93v.



Kuva Janna Lehtomäki



Kuva Janna Lehtomäki

Tasapainopuu

Johtopäätökset

Toiminnan edellytyksenä on ollut vanhuspalveluiden resursointi ohjatun toiminnan järjestämiseen. Lähialueella asuu noin 200 vanhusta, joten toiminnan laajentaminen on mahdollista.

Yhteystiedot

hoitaja

Leena Suonto

Keuruun kaupunki, vanhuspalvelut

0400 766 108

leena.suonto@keuruu.fi



VOIMAA VANHUUTEEN

lääkäiden terveystieteiden tutkimuskeskus

Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveystieteiden tutkimuskeskuksessa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi



Ikäinstituutti

VERTAISOHJAAJAT VOIMAVARANA

Mirja Michelsson, sosiaali- ja terveystoimi, Marika Peltonen, liikuntatoimi, Eija Mäkelä, Eläkeliiton Kouvolan yhdistys

Tarpeet ja tavoitteet

Liikunta- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ikääntyneillä ehkäisee ennaltaehkäisyä. Kouvolan tavoite vanhustalouksissa on purkaa laitospaikkoja ja kohdentaa voimavaroja ennaltaehkäisyyn, tarjota oikea-aikaisia palveluja vanhuksille ja tehostaa kotihoitoa.

Hankkeen päätavoite oli saada 75+ -vuotiaat kotona asuvat ikääntyneet, liikkumattomat, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneet ihmiset harrastamaan liikuntaa säännöllisesti toimintakyvynsä ylläpitämiseksi, jotta he voisivat asua kotona mahdollisimman pitkään. Hankkeen tavoitteena oli luoda uusia toimintamalleja yhteistyössä sosiaali- ja terveystoimen, liikunnan, kansalaisopiston, järjestöjen ja seurojen kanssa. Toimintaa haluttiin viedä myös sivukylille, lähelle ikäihmisiä.

Toteutus

Kartoitettiin kyliä ja asuinalueita, joissa asuu paljon ikääntyneitä. Sovittiin kylätapaaminen, joihin kutsuttiin asukkaita, paikallisten järjestöjen edustajia, sekä paikallisia toimijoita ikääntyneiden palveluista, liikuntapalveluista, kansalaisopistolta, seurakunnalta ja kotihoidosta. Kylätapaamisissa kuultiin asukkaiden toiveita liikunnasta ja ikääntyneille suunnatuista palveluista ja tiedotettiin samalla jo olemassa olevista palveluista. Pohdittiin mahdollisia vertaisohjaajaehdokkaita, tiloja ja kustannuksia.

Kylätapaamisten jälkeen hanke auttoi toiminnan aloittamisessa. Vertaisohjaajia koulutettiin ja autettiin ohjaustoiminnan alkuun ja tarvittaessa tilavuokria kustannettiin perusturvarahastolta saadusta hankerahasta. Liikuntaryhmiä markkinoitiin yhdessä kyläläisten ja yhteistyöryhmän kanssa. Vertaisohjaajille järjestettiin myös ideapäiviä 5 – 6 kertaa vuodessa.



Kuva Mirja Michelsson

Ideapäivillä uudet ja vanhat vertaisohjaajat saivat vinkkejä ohjaukseen ja vaihtoivat kokemuksia.

Uusia vertaisohjaajia koulutettiin 45, uusia liikuntaryhmiä perustettiin yhteensä 28, lisäksi opiskelijayhteistyönä ryhmiä 10. Osa koulutetuista vertaisohjaajista siirtyi suoraan järjestöille ohjaamaan liikuntaa. Toiminta on juurtunut Kouvolan kaupungin liikuntapalvelujen toimintaan. Yhteistyötä järjestöjen kanssa jatketaan edelleen.

Johtopäätökset

Yhteistyö, jota tehdään yli hallintokuntien, järjestöjen ja asukkaiden kanssa yhdessä tuottaa välittömiä tuloksia, luo yhdessä tekemisen tunnetta ja voimaannuttaa asukkaita pitämään huolta omasta terveydestään ja toimintakyvystään.

Yhdessä lisää vireyttä vuosiin liikunnalla

Yhteystiedot
Liikuntakoordinaattori
Marika Peltonen/ Kouvolan
liikuntapalvelut
p. 020615 8436
marika.peltonen@kouvola.fi



VOIMAA VANHUUTEEN
lääkkäiden terveysliikuntaohjelma

Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi



Ikäinstituutti



KUSTAVI

OLOHUONEJUMPPAA KUSTAVISSA

Maritta Jalonen, liikuntatoimi, Marika Lehtinen, sosiaalitoimi, Marja Santalahti, seurakunta, Veli Hiltunen, Eläkeliitto, Jaana Fagerström, sosiaali- ja terveystoimi

Tarpeet ja tavoitteet

Saaristokunnassa, missä kulkuyhteydet ovat huonot, tarvitaan ikäihmisille liikuntamahdollisuuksia lähellä kotia. Tavoitteena on parantaa syrjäkylissä ja keskustan alueella asuvien, pääasiassa yli 75-vuotiaiden ikäihmisten toimintakykyä sekä mahdollisuutta asua omassa tutussa kodissa pidempään. Toiminnalla halutaan parantaa ikäihmisten arkea sekä lisätä sosiaalista kanssakäymistä omien ikätovereiden kanssa.

Toteutus

Järjestettiin syksyllä 2012 VertaisVeturikoulutus, joka mahdollisti olohuonejumpan käynnistämisen. Jumpasta tiedotettiin eri tapah-tumissa, joka kotiin jaettavassa kuntatiedotteessa ja paikallisleh-dessä. Pienessä kunnassa tehokas keino on myös ns. puskaradio. VertaisVeturien aktiivisella panostuksella ikäihmiset saavat kyydin jumppaan lähinaapuriin. Vertaisohjaajat testaavat liikkumiskykyä Bergin testillä lukukauden alussa ja lopussa.

Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa vuorotellen ryhmäläisten kotona. Loma-aikoja on jouluna ja kesällä. Runsaan puolen tunnin jumppatuokiossa alkuverryttelynä on senioritanssia istuen tai seisten, voima- ja tasapainoharjoittelussa käytetään kolmiportaista voimisteluohejelmää ja Kunnan eväät –voimistelukortteja. Toimin-taan osallistuneilta on saatu suullista palautetta ja harjoittelua on sovellettu yksilöllisten tarpeiden mukaan. Tärkeä osa tapaamista on jumpan lopuksi talon emännän tarjoamat kahvit ja juttutuokio naapurien kanssa.

Tuloksia

Ryhmiä toimii vuonna 2013 kolme, joissa osallistujia 4-6/kerta. Pääasiassa naisia, yksi mies on uskaltanut joukkoon. Samoin ryhmien seitsemästä vetäjästä yksi on miespuolinen. Iäkkäiltä on saatu pääasiassa positiivista palautetta. Testituloksissa ei ole ollut



Kuva: Arja Hiltunen

huomattavia parannuksia, mutta toimintakyky on säilynyt ennal-laan ja vaikutus mielialaan on sitäkin suurempi. Monelle sivukylän yksin asuvalle ikäihmiselle jumppatuokio on viikon kohokohta.

Johtopäätökset

Aktiivisten vapaaehtoisten, liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoi-men sekä seurakunnan sujuvalla yhteistyöllä on saatu ikäihmisille lisää liikuntaharjoittelua hyvässä seurassa, lähellä kotia. Toimintaa voidaan kehittää kouluttamalla lisää VertaisVetureita ja saamalla aktiivisia kuljettajia lisää. Tavoitteena on saada jokaiselle olohuo-nejumpparyhmälle liikuntatoimen määrärahoista mukana kulje-tettava liikuntavälinekassi.

Yhteystiedot

Marja Santalahti, VertaisVeturi
040 5833021
marja.santalahti@kustavi.fi

Jumpalt kaffel - miel ja kropp tykkä



Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveystoimintasuunnitelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyll-tään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi



Ikäinstituutti

VOIMA – JA TASAPAINORYHMÄ KUUSAMOSSA

Jaana Tuovila, Pirjo Hannola, Aino Sutela Perusturva/Toimintakeskus Porkkapirtti

Tarpeet ja tavoitteet

Kuusamon kaupungissa vanhusten määrä kasvaa. Terveysliikunnalla pyritään tukemaan ikääntyvien itsenäistä kotona selviytymisen ja parantamaan heidän elämänlaatua. VoiTas -ryhmän tavoitteena on asiakkaan itsenäisen toimintakyvyn sekä kotona selviytymisen tukeminen tasapaino- ja voimaharjoittelun keinoin. Ryhmä on suunnattu +65-vuotiaille, joiden kotona selviytyminen on vaikeutunut tai vaarassa vaikeutua.

Toteutus

Lähtökohtana on esim. kotihoidon, seniorineuvolan tai terveyskeskuksen tekemä jatkuva arviointi ja seuranta asiakkaan toimintakyvystä ja kotona selviytymisestä sekä ryhmästä informointi ja siihen ohjaaminen. VoiTas -ryhmän järjestäminen on osa fysioterapeuttin perustyötä, joka sisältää arvion asiakkaan edellytyksistä osallistua ryhmään sekä arvion harjoittelun vaikutuksista. Harjoittelujakso on 15 kertaa kahdesti viikossa, 90 min kerrallaan. Ryhmää ohjaa fysioterapeutti ja kuntoavustaja, joka on saanut VertaisVeturi- ja Ulkoiluystäväksi iäkkäälle - koulutuksen. Toiminnasta on tiedotettu lehdissä ja kaupungin nettisivulla. Ryhmään kulkeminen on usein haaste etenkin syrjäkylillä asuville tai muistisairaille asiakkaille. Joissain tapauksissa kuljetus on onnistuttu järjestämään palvelulinjan tai kotihoidon toimesta.

Lisäksi VoiTas -kouluttajat ovat kouluttaneet Kunnon Hoitajiksi kodinhoitajia, jotka vetävät Keilahallin kuntosaliryhmää kotona asuville ikäihmisille. Yhdistykseen on koulutettu VertaisVetureita, jotka ohjaavat harjoittelua kuntosalilla tai omissa kokoontumisissaan. Liikuntatoimella on liikunnanohjaajien vetämiä voima- ja tasapainoryhmiä.

VoiTas -työllä on Kuusamossa pitkä perinne. Olemme olleet oikealla tiellä. Hanke on antanut lisää uskoa ja työkaluja kohdentamiseen, tavoitteisiin, vaikuttavuuden ja laadun arvioimiseen.



Kuva: Jaana Tuovila

Tuloksia

Ryhmä toimii nonstop-periaatteella, ryhmässä on kerrallaan 7 henkilöä. Osallistujia vuonna 2013 on ollut 66 henkilöä, joista naisia 47 ja miehiä 19. Tasapaino on parantunut ja lihasvoima lisääntynyt suurimmalla osalla ryhmäläisistä. Tasapainoa on mitattu Bergin ja SPPB -testillä ja voimaharjoittelun vaikuttavuutta prosentuaalisen vastuksen nousun avulla. Iäkkäiden antama kirjallinen palaute ryhmän vaikutuksesta toimintakykyyn on ollut rohkaisevaa.

Johtopäätökset

Yhteistyö eri sidosryhmien välillä on tärkeää, jotta toimintakyvyltään heikentyneet iäkkäät saadaan ajoissa sitoutumaan terveysliikuntaan. Yhteistyötä tulisi vielä parantaa niin, että harjoittelu jatkuisi jakson päätyttyä liikuntatoimen, kotihoidon tai järjestöjen ryhmissä.

Yhteystiedot
Fysioterapeutti
Jaana Tuovila
Kuusamon kaupunki/Perusturva
040741 4475
jaana.tuovila@kuusamo.fi



KÄRSÄMÄELLÄ JÄRJESTÖT LIKUTTAVAT IÄKKÄITÄ

Riitta Manninen (Liikuntatoimi), Aino Jussila, (Vanhus- ja vammaisneuvosto), Marketta Lapiolahti (Hengitysliito), sekä toimijat eri järjestöistä (Tules ja Reuma, Sydänyhdistys, Eläkeliitto).

Tavoitteet

- saada ikääntynyt väki liikkeelle
- tukea ikäihmisten kotona asumista

Toteutus

Koulutuksella käyntiin

VertaisVeturi-koulutus 2012 keväällä

- osallistujia 13 henkilöä eri järjestöistä

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus

- 9 henkilöä osallistui, mukana myös koululaisia ja opiskelijoita

Liikuntatoiminnasta tiedottaminen

Ilmoittelu oli joka kotiin jaettavassa Kuntatiedotteessa kuukausittain ja järjestöjen edustajat veivät tietoa eteenpäin omissa kokouksissaan. Liikuntaneuvontakoulutuksen myötä on saatu paikallislehteen viikoittain ja kuntatiedotteeseen kuukausittain Kunnan eväät -kortit kuvin ja tekstein. Järjestöjen yhteisestä kokoontumistilasta, Konttilan kylätalosta saa liikuntatietoa ja siellä kokoontuu myös liikuntaryhmiä.

Iäkkäät liikkuvat ryhmissä ja ulkoilevat

Kärsämällä toimii 14 iäkkäiden liikuntaryhmää, pääosin järjestöjen tai kansalaisopiston järjestämänä ja vertaisohjaajien ohjauksessa. Ryhmiä järjestävät mm.

Tules ja reumayhdistys

- kuntosaliryhmät
- uintiryhmät
- palvelutalon peliryhmät

Eläkeliitto

- peliryhmät kouluilla keskustassa ja sivukylillä

Kansalaisopisto

- miesten ja naisten kuntosali- ja uintiryhmät
- urheilutalon tanssit

Fysioterapian ryhmät

Kuljetukset liikuntaryhmiin järjestyvät naapurien tai omaishoitajien avulla, kimpakyydeillä tai invataakseilla



Kuva Hilkka Prodia

Tuloksia

Järjestöjen tai kansalaisopiston ryhmiin osallistuu yli 250 ikäihmistä. Ulkoiluystävätoimintaan on saatu innostumaan myös nuoria ja muita vapaaehtoisia, jotka vievät ikäihmisiä ulos. Ulkoiluystäviä on jo 40 ja ulkoilupaikaa saavia iäkkäitä 110.

Liikkumisen myönteiset vaikutukset ilmenevät nopeammin heikkokuntoisilla. Parannusta tähän on saatu ja saadaan: päivittäinen puuhailu-ulkona kävely-kotijumppa-lihasten voimistaminen-tasapainoharjoittelu, uinti, pelit, leikit. ym. Liikkumiskykyä parhaiten on testannut ja käynneillään huomaa kotiapu, kun ikäihminen nousee sängystä ja wc-käynti onnistuu ilman apua.

Johtopäätökset

Kärsämällä työryhmän yhteistyö on toiminut hyvin, kun asiat on suunniteltu ja myös huolehdittu niiden päätökseen viemisestä. Tiedonkulku on ollut hyvä. Työryhmän jäsenet ovat olleet sitoutuneita toimintaan koko kehittämistyön ajan. Olemme saaneet ikäihmiset innostumaan ja lähtemään liikkeelle, kun on positiivinen ajattelu: kyllä minä jaksan! Toiminnan kehittäminen jatkuu kitkatomalla yhteistyöllä eri järjestöjen ja liikuntatoimen kanssa. Yhteistyötä sosiaali- ja terveystoimen kanssa tulee vielä kehittää.

Yhteystiedot

liikunta- ja nuorisosihteeri

Riitta Manninen

Kärsämäen liikuntatoimi

044 0445 6812

riitta.manninen@karsamaki.fi



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN

lääkäiden terveystoimintaohjelma

Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveystoimintaohjelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvytään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveystoimen kanssa. www.voimaavanhuuteen.fi

TULOKESELLISTA TYÖTÄ KUNNON HOITAJA -KOULUTUKSILLA

Raimo Piironen, vapaa-aikatoimi, Leena Laaninen, Riitta Turunen ja Sinikka Keronen, sosiaali- ja terveystoimi, Tuula Martiskainen, liikuntatoimi, Antti Multala, järjestöedustaja

Tarpeet ja tavoitteet

Liperi-Outokumpu yhteistoiminta-alueen vanhuspoliittisen strategian ja vanhuspalvelujen kehittämisohjelman mukaan ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa tuli vahvistaa. Tavoitteena oli antaa vanhustyöntekijöille lisää valmiuksia edistää ikäihmisten toimintakykyä ja kuntoutumista läikkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu (VoiTas) -koulutusohjelman mukaisesti sekä tukea ikäihmisten kotona asumista.

Toteutus

Kunnon Hoitaja -koulutukset aloitettiin kaikille vanhustyöntekijöille syksyllä 2010 yhteistyössä sote- ja liikuntatoimen VoiTas -kouluttajien kanssa. Ennen koulutusta järjestettiin Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta ja koulutusohjelmasta infotilaisuus, jossa oli mukana myös VoiTas-aluekouluttaja. Tilaisuus videoitiin ja esitettiin kaikille koulutukseen tulijoille orientaatioksi. Kunnon Hoitaja -koulutukset pidettiin neljänä iltapäivänä, välitehtävien kesto oli 18 oppituntia. Osallistujat saivat kirjalliset materiaalit ja työpisteisiin hankittiin yhteisiä kirjoja. Esimiehet olivat sitoutuneet kehittämistyöhön ja huomioivat koulutusajankohdat työvuorolistoissa. Yhteistyökumppaniksi saatiin Liperin paikallislehti, Kotiseutu-uutiset, joka julkaisi "Kunnon eväät" -korttien jumppaliikkeen kerran viikossa vuoden ajan.

Tuloksia

Koulutuksiin osallistui koko ikäihmisten parissa työskentelevä hoitohenkilökunta. Vuoteen 2015 mennessä on koulutettu 277 henkilöä. Osallistujat saivat valmiuksia:

- tukea ikäihmisten omatoimisuutta
- ohjata voima- ja tasapainoharjoitteita mm. kotivoimisteluoohjelmia
- laatia yksilöllinen liikkumissuunnitelma hoito- ja palvelusuunnitelmaan
- ohjata iäkkäitä paikallisiin liikuntaryhmiin

"Sain hyviä neuvoja / ohjeita ikäihmisten liikunnasta ja lihasharjoittelusta"

"Kunnon eväät liikuntavinkkejä voi tehdä elpymisliikkeenä työn lomassa yhdessä asiakkaiden kanssa"

Yhteistyöllä asiakasta kunnioittaen sekä voimavarat huomioon ottaen kohti elämänmyönteistä ja liikkuvaa tulevaisuutta."



VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyllään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi



Kuva Hanne Kinnunen

"Leikkasin lehdestä kaikki liikuntavinkit talteen ja laitoin ne kansioon. Nyt on kiva ottaa kuva esiin ja tehdä sen mukaan liikkeitä omassa kodissa"

Johtopäätökset

Kunnon Hoitaja -koulutuksia jatketaan edelleen tarpeen mukaan. Esimiehet ovat tärkeässä roolissa tiedottaen kouluttajia koulutus-tarpeesta. Tarvittaessa kokoonnutaan työpisteissä ideariihityyppisesti VoiTas -kouluttajien kanssa. Tavoitteena on saada aikaan pysyvä asenteiden ja toimintatavien muutos. Ikäihmisten liikunnan merkitys huomioidaan entistä paremmin strategia- ja ohjelmatasolla. Hallintokuntien välistä yhteistyötä erityisliikunnan kehittämistyöryhmässä sekä Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmässä jatketaan ikäihmisten liikuntaa suosivan kulttuurin juuruttamiseksi.

Yhteystiedot
fysioterapeutti Riitta Turunen
Liperin kunta
Puh. 0400 154 275
riitta.turunen@liperi.fi



Ikäinstituutti

VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄT PIEKSÄMÄEN SIVUKYLILLÄ

Miia Immonen ja Sari Härkönen, erityisliikunta, Pia Hietala, fysioterapia sekä vertaisohjaajat Riitta Nykänen, Salme Ellonen, Kerttu ja Antti Isometsä

Tarpeet ja tavoitteet

Porsaskosken ja Peiposjärven kylissä asuukäihmisiä, jotka kokevat oman kylän toiminnan tärkeäksi ja halusivat kehittää kylälle liikunnallista toimintaa. Pieksämäen kaupungin fysioterapian ja liikuntatoimen, Pieksämäen Seutuopiston sekä järjestöjen yhteistyöllä suunniteltiin ohjatut lähiliikuntaryhmät. Tavoitteena oli aktivoida kyläläisiä ja juurruttaa ohjatut ryhmät jatkuvaksi toiminnaksi.

Toteutus

Toiminta on suunnattu kotona asuville ikäihmisille, joiden toimintakyky uhkaa alentua tai on jo alentunut. Pieksämäen Seutuopiston erityisliikunnanohjaajat kouluttivat järjestöjen vertaisohjaajat. He saivat VertaisVeturi -koulutuksen lisäksi perehdytyksen Kunnan tasapainorataharjoitteluun ja Woimarepun käyttöön sekä materiaalia ja välineitä ohjauksen avuksi. Koulutukset olivat heille maksuttomia. Vertaisohjaajilla on mahdollisuus lainata Woimareppua, Kunnan eväät -kortteja sekä muita voima- ja tasapainoharjoittelun välineitä liikuntatoimesta.

Kaupungin erityisliikunnanohjaajat mittasivat osallistujien liikkumiskykyä SBBP - testillä ja antavat tarvittaessa tukea vertaisohjaajille. Peiposjärven ryhmä kokoontuu kyläkoululla ja Porsaskosken tupajumppaporukka Riitta Nykäsen kotona. Osallistujat tulevat omin kyydein paikalle. Heiltä on kerätty suullisesti palautetta ja sitä hyödynnetään ohjauksen suunnittelussa. Toimintatavan käyttöönotto toteutui osana perustyötä, erillisrahoitusta ei ollut.

Tuloksia

Porsaskoskella on keskimäärin 10 osallistujaa, joista miehiä neljä. Peiposjärven ryhmän osallistujia on keskimäärin 12, joista miehiä kaksi. Molemmissa ryhmissä testaustulokset olivat nousujohteiset. Suullisessa palautteessa korostuivat sosiaalisuus ja oman kylän



toiminnan merkitys. Tavoitteisiin päästiin, koska toimintavasta on tullut käytäntö ja ikäihmiset kokevat ryhmän toiminnan merkityksellisenä oman toimintakykynsä kannalta.

Johtopäätökset

Toimintatavan onnistumisen avainasemassa ovat vertaisohjaajat; heidän taitonsa ja innokkuutensa. Vertaisohjaajien koulutus, välineiden saanti ja lainausmahdollisuus ovat edesautta- neet toimintatavan toteutumista. Sitä voi käyttää muuallakin, koska yhteistyö eri toimijoiden välillä on helppoa ja mutkatonta. Toimintaa voisi kehittää edelleen kouluttamalla lisää vertaisohjaajia, testaamalla osallistujat säännöllisesti sekä juurruttamalla hyvä toimintatapa muihinkin Pieksämäen kyliin.

Vertaisohjaajat vertaansa vailla!

Yhteystiedot
Miia Immonen
Pieksämäen Seutuopisto, erityisliikunta
044-799 55 37
miia.immonen@pieksamaki.fi

VALKEAKOSKEN KOTIHOIDON SAMPOBUSSI - RYHMÄ

Katriina Salminen sosiaali- ja terveyskeskuksen koordinaattori

Klaus Uimonen sosiaali- ja terveyskeskus kotihoidon fysioterapeutti

Alpo Ojala Valkeakosken liikenne

Tarpeet ja tavoitteet

Valtakunnallisen Voimaa vanhuuteen-ikäkkäiden terveystoimintakauden mukaisesti tavoitteena on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (+75) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveystoiminnan avulla.

Toteutus

Sampobussi - ryhmä (7-8 henkilöä) kokoontuu kaksi kertaa viikossa Tallikadun ryhmäkodin kuntosalilla. Palvelulinja Sampobussi kuljettaa asiakkaat kuntosalille. Ryhmä on saanut nimensä Sampobussin käytöstä. Asiakas maksaa kuljetuksesta paikallisliikenteen taksan 3,30€/suunta. Asiakkaina ovat yli 75-vuotiaat kotona asuvat ikäihmiset, joilla on liikkumisongelmia. Ryhmään tullaan kotihoidon kautta, lääkärin läheteellä tai asiakkaan pyynnöstä. Fysioterapeutti tekee kotikäynnin ja kartoittaa asiakkaan mahdollisuuden osallistua ryhmään sekä kuljetustarpeen.

Ryhmään valitun tulee olla ikäihminen, jolla on toimintakyky heikentynyt ja motivaatiota harjoitteluun. Osallistujille lähetetään kutsukirje kaksi viikkoa ennen ryhmän alkamista. Sama ryhmä kokoontuu yhteensä 16 kertaa. Harjoittelukerta kestää 1,5 tuntia ja asiakkaiden liikkumiskykyä pyritään vahvistamaan harjoittamalla lantionseudun ja alaraajojen lihasvoimaa sekä tasapainoa. Harjoittelu tapahtuu fysioterapeutin ohjauksessa kuntosalilaitteilla, vastuskumeilla sekä käsi- ja nilkkapainoilla. Myös kehon omaa painoa käytetään vastuksena tuoilta ylösnousuissa ja erilaisissa askellusharjoitteissa. Osallistujille tehdään haastattelu, SPPB-testi sekä puristusvoiman mittaaminen harjoittelujakson alussa ja lopussa.

Tuloksia

Toiminta on alkanut vuonna 2011. Vuonna 2014 Sampobussi -ryhmiä oli neljä. Sampobussi -ryhmissä oli yhteensä 22 osallistujaa, joista naisia oli 18. SPPB- testistön mukaan 17 osallistujalla tulos parani, yhdellä tulos heikkeni ja neljällä tulokset pysyivät ennallaan.

SPPB- testin tulokset ja kyselyjen tulokset vuodelta 2014 osoittavat, että ryhmäläisten mitattu toimintakyky kohentui alkutilanteeseen verrattuna. Puristusvoima- testissä ei tapahtunut mainittavaa muutosta.



VOIMAA VANHUUTEEN
ikäkkäiden terveystoimintakauden

Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - ikäkkäiden terveystoimintakaudessa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi



Kuva Jari Käpyrinen



Kuva Ville Laurell

Johtopäätökset

Ilman kuljetusmahdollisuutta ikäihmisten osallistuminen ohjattuun kuntosaliryhmään ei olisi ollut mahdollista tai ainakin se olisi ollut hyvin hankalaa. Hyvä toimintatapa toteutuu kotihoidon hoitohenkilökunnan, asiakkaiden omaisten, lääkäreiden, fysioterapeutin ja kuljetuspalveluyrittäjän yhteistyönä.

Yhteystiedot

Palvelupäällikkö

Katriina Salminen

Kotihoito

040 335 7307

katriina.salminen@valkeakoski.fi



Ikäinstituutti

Yhdessä ulos ulkoilupulasta

ULKOILUTAPAHTUMIA JA RETKIÄ HAAPAJÄRVELLÄ

Sari Kananen ja Jarmo Eronen, liikuntatoimi, Tiina Flink ja Ulla Muhonen, sosiaali- ja terveystoimi, Liisa Annanperä, Anna-Maija Niskakoski, Anja Parttimaa, Sakari Katvala, Erkki Leppälä, Sinikka Kyrö, Järjestöt, Tiina Laajala, srk.

Tarpeet ja tavoitteet

Haapajärvellä ikäihmiset ovat hyvin aktiivisesti mukana eri järjestöjen toiminnoissa. Voimaa Vanhuuteen hankkeen myötä haluttiin tarjota ikäihmisille jotakin uutta. Ulkoiluystävällisyyden myötä syntyi ajatus kulttuurikävelystä.

Toteutus

Kohderyhmänä näihin tapahtumiin ovat kaikki haapajärviset ikäihmiset. Heihin ollaan yhteydessä järjestöjen yhdyshenkilöiden kautta. Myös kaupungin sivuilla ja lehdissä ilmoitetaan tulevista tapahtumista. Kuljetukset hoidetaan yhteiskyydeillä. Tapahtumissa mukana on ollut järjestöjen lisäksi mm. Haapajärven seurakunta ja hoito- ja vanhustyönjohtaja. Tapahtumissa on ollut myös opas, joka on vastannut retken kulusta ja tarinoinnista. Ikäihmisillä itselläänkin on mielenkiintoisia tarinoita paikkakunnan historiasta kerrottavana muille.

Retkiä on tehty eri teemoilla: Siiponkosken luontopolku ja kulttuurikävely kirkonkylällä. Kulttuurikävelyssä kotiseutuneuvoksen tarinoinnin jälkeen on siirrytty vanhan ajan vaatteisiin sonnustautuneen ohjaajan johdolla perinnejumpaan, jossa jauhettiin kahvinpavut, lypsettiin lehmät, kurnuttiin voita sekä sahattiin ja pilkottiin puut.

Tuloksia

Järjestetyissä tapahtumissa osallistujia on ollut runsaasti ja lisääntyvästi ja palaute on ollut positiivista. Toiminta on tiivistänyt eri järjestöjen yhteistyötä.



Kulttuurikävelijät lämmittelivät kaitokseen vanhan ajan jumpalla.

Johtopäätökset

Avaimet onnistuneeseen ulkoilutapahtumaan ovat mm. sitoutuneet ja arvostavat järjestäjät. On tärkeää, että näitä tapahtumia suunnitellaan yhdessä iäkkäiden ihmisten ja heidän järjestöjensä kanssa. Vapaaehtoisten merkitys näihinkin tapahtumiin on korvaamaton. Nyt jo perinteeksi muodostuneet erilaiset retket luontoon ja ulkoilutapahtumat ovat odotettuja tapahtumia ja niitä jatketaan edelleen.

Liikunnan ja kulttuurin yhdistäminen on hauskaa kun sen oikein oivaltaa!

**Yhteystiedot
vs. liikuntasiihteeri**
Sari Kananen
Haapajärven kaupunki
044 4456 202
sari.kananen@haapajarvi.fi



VOIMAA VANHUUTEEN
lääkäiden terveysliikuntaohjelma

Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyttään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi



Ikäinstituutti



Juuka

SÄÄNNÖLLISTÄ ULKOILUAPUA JUUASSA

Outi Ruotsalainen, sosiaali- ja terveystoimi, Lea Hyttinen, vapaa-aikatoimi, Matti Tuominen, järjestökoordinaattori ja Vilho Tuononen Eläkeliitto.

Tarpeet ja tavoitteet

Tilanne ennen hanketta oli avustetun ulkoilun suhteen terveyskeskuksessa tuttu monille; iäkkäiden ulkoiluun ei ollut resursseja säännölliseen ulkoilutoimintaan. Avustettuun ulkoiluun aloite tuli Lions Clubin silloiselta presidentiltä Matti Tuomiselta. Lionsklubilaiset tutustuivat terveyskeskukseen vanhusten valtakunnallisena ulkoilupäivänä vuonna 2010 ja toiminta alkoi laajenemaan. Tavoitteena oli saada ulkoilua selkeästi suuremmaksi osaksi vanhusten arkea.

Toteutus

Voimaa vanhuuteen -hankkeen myötä vuodesta 2011 vapaaehtoisia innostui mukaan yhteiseen hyvään. Ideoita ikääntyneiden ulkoiluun saatiin kuntaamme usealta taholta lisää. Koululaisten lukujärjestykseen sisällytettiin ulkoilu ja muu viriketoiminta osana opintoja.

Toteuttajia rekrytoitiin ja innostettiin hankkeen tiimoilta ja saamilamme hyvillä toimintatavoilla. Ulkoiluystäviä on ohjattu niin apuvälineiden käytössä kuin toimintakyvynkin ongelmassa. Tarvittaessa voi ottaa yhteyttä kehen tahansa ohjaukseen osallistuneelle tai kotihoidon ulkoiluvastaavaan.

Järjestöjen vapaaehtoisten, kotihoidon, terveyskeskuksen väen, koululaisten sekä ikäihmisten omaisten avustuksella olemme saaneet paljon aikaan iäkkäiden ulkoilun saralla ja torstai on monessa paikassa odotettu päivä.

Tuloksia

Lionsin väki on lisännyt ulkoiluun käyttämiään tunteja; alun muutaman iäkkään kanssa tehty pieni kävelylenkki on suurentunut isoksi joukoksi ulos tahtovia ja matkakin on pidentynyt säästä riippumatta. Vakiintuneen käytännön myötä ulkoiluavustajien ryhmä lähtee ulos ikäihmisten kanssa viikoittain. Lisäksi he saattavat vanhuksia kirkkoon, laskiaisena hevosajelulle, kesällä markkinoille,



Kuva Matti Tuominen

Juussa ulkoillaan säännöllisesti ympäri vuoden. Loskasää ei häiritse innokkaita ulkoiluystäviä.

Ellinpäivien juhlatilaisuuksiin torilla sekä äitienpäivän ulkoilutilaisuudet mukaan lukien noin 60 kertaa vuoden aikana, saavuttaen kaikkiaan yli 2500 ulkoilukertaa.

Johtopäätökset

Iso kiitos avustetusta ulkoilusta saa Lions Klubilaiset, jotka ovat pyyteettömällä työllään auttaneet lukuisia vanhuksia, joiden ulkoilu jäisi ilman heitä huomattavasti vähemmälle. Klubilaiset ovat luovuttaneet ulkoiluun mm. pyörätuoliin sopivia hupullisia makuupusseja sekä pyörätuoleja palvelukeskus Kotikallioon, Hoivakoti Kieloon ja terveyskeskuksen vuodeosastoille. Klubilaiset ja siinä samalla Juuka on saanut näkyvyyttä avustetusta ulkoilusta niin paikallislehdessä kuin myös valtakunnallisesti.

Ulkoilu on selkeästi parantanut vanhusten unen laatua ja ruokahalua, mutta ennen kaikkea elämänlaatua.

Tästä meidän on hyvä jatkaa eteenpäin.



VOIMAA VANHUUTEEN
iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvytään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi



Ikäinstituutti

IKÄIHMISTEN ULKOILUA JJR -KUNNISSA

(Juva - Joroinen - Rantasalmi)

Arto Tilaus, Rantasalmen liikuntatoimi, Mikko Hietalahti, Juvan liikuntatoimi, Tuija Kautto, Joroisten sosiaali- ja terveystoimi

Tarpeet ja tavoitteet

Tarve on ollut kehittää sopivia ulkoilu ympäristöjä, jotta mahdollisimman moni voisi liikkua ikään ja kuntoon katsomatta. Tavoitteena on ollut iäkkäiden fyysisen ja henkisen kunnon ylläpitäminen, omatoimisen liikunnan lisääminen sekä arjesta selviytymisen tukeminen.

Toteutus

Ulkoilutoiminnat on tarkoitettu kaikille ikäihmisille. Kuntien liikuntatoimet ovat vastanneet liikuntareitistöjen ja -paikkojen kehittämistä. On saatu lisää penkkejä reiteille sekä rakennettu uudet ulkokuntoilulaitteet. Merkattuja reittejä on lisätty. Keväällä ja syksyllä järjestetään joka kunnassa omat ulkoilutapahtumat, joissa on toimintakykytestausta ja terveystarkastusta (mm. kävelytestit). Suunnittelussa ovat mukana liikuntatoimi, perusturva sekä eri järjestöt. Ulkoilun apuna ovat olleet vapaaehtoiset ulkoiluystävät ja koululaiset. Palvelukeskuksen pihalla on järjestetty ryhmäjumppaa urheiluseuran ohjaajan johdolla.

Tuloksia

Ulkoilutapahtumissa on ollut 10-100 ikäihmistä ja saatu palaute on ollut positiivista. Toimijatahojen välinen yhteistyö on ollut suuri voimavara. Kuntien henkilöstön lisäksi mukana on ollut iso joukko toimijoita mm. seurakunnasta ja oppilaitoksista sekä vapaaehtoisia vertaisohjaajia lukuisista järjestöistä. Nöyrin kiitos kaikille ikäihmisten liikuttamiseen osallistuneille!

Kehitystyö on toteutettu osana kunnan perustyötä siten, että parhaat ja toimivimmat käytännöt voidaan saman tien juurruttaa osaksi perustyötä. Yhteistyön myötä on syntynyt myös muita yhteisiä toimintoja: julkaistu terveystarkastuskalenterit, kannustettu kotihoidon asiakkaita jumppaamaan ruokakuljetusten yhteydessä jaettujen Kunnan eväät -ohjeiden mukaan ja tehostettu omaehtoista liikuntaa Seniorikortin avulla (70+). Kehittämistoiveita on viety päättäjien kokouksiin.

JJR = Jaksaa Jatkaa Rientämistä!



Kuva: Ulla Salmi

Johtopäätökset

On arvokasta, että jokaiseen JJR -kuntaan on saatu perustettua toimiva yhteistyöryhmä suunnittelemaan ja toimimaan ikäihmisten hyväksi. Tällaisen toiminnan tulee ehdottomasti jatkua tulevaisuudessakin. Järjestöjen ja vertaisohjaajien mukaan saaminen on iso apu. Yhteistyötä voidaan kehittää ja tiivistää eri toimijoiden välillä kartoittamalla kaikki mahdolliset tahot, jotka voivat olla hyödyksi ikäihmisten liikunnassa. Haasteena on, kuinka saada kaikista passiivisimmatkin ikäihmiset ulkoilemaan ja liikkumaan. Ulkoiluystävöimintaa tulee kehittää entisestään. Lisäksi tulee ottaa huomioon ikäihmisten liikuntaraadeista saadut toiveet lisätä ulkoilualueille kaiteita ja penkkejä sekä kehittää niitä sopivammiksi myös rollaattorien ja pyörätuolien käyttäjille.

Yhteystiedot
Pirjo Tujunen
 sosiaalipalvelupäällikkö
 Juvan kunta
 puh. 040 522 5359
 pirjo.tujunen@juva.fi



KOKEMÄEN ULKOILUYSTÄVÄ -TOIMINTA

Kirsti Lähde, kotihoidon hoitaja Kokemäen kaupunki, Outi Pajunen, fysioterapeutti Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymä, Katja Lehtonen, avopalvelupäällikkö Kokemäen kaupunki, Kirsi-Marja Polo, vanhushpalvelupäällikkö Kokemäen kaupunki

Tarpeet ja tavoitteet

Kokemäellä on runsaasti kotona asuvia ikäihmisiä, jotka tarvitsevat tukea ulkoilussa. Kaikki eivät ole kotihoidon asiakkaita. Organisoitua vapaaehtoistoimintaa on paikkakunnalla vähän. Ikäihmisten ulkoiluapu on mukava vapaaehtoistoiminnan muoto.

Ulkoiluystävä-toiminnan tavoitteena oli lisätä kotona asuvien toimintakyvyltään rajoittuneiden ikääntyneiden ulkoilumahdollisuuksia.

Toteutus

Toiminnan ensisijaisena kohderyhmänä ovat kotona asuvat ikäihmiset/pitkäaikaissairaat, jotka tarvitsevat tukea ulkoilussa. Mitään ryhmää ei rajata pois. Joku ulkoiluttajista haluaa mieluiten ulkoiluttaa asumisyksikössä asuvia ikäihmisiä, toinen kotona asuvia. Jokaiselle ulkoiluttajalle pyritään etsimään nopeasti sopiva ulkoilutettava, jotta innostus vapaaehtoistyöhön säilyy.

Kotihoidon hoitaja ja terveydenhuollon kuntayhtymän fysioterapeutti koulutettiin Ikäinstituutin Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutuksella Ulkoiluystävä-kurssien kouluttajiksi. Ensimmäinen kolmen illan kurssi järjestettiin keväällä 2013 ja toinen keväällä 2014. Tilat ovat löytyneet palvelukeskus Henrikinhovista.

Kursseista on tiedotettu lehti-ilmoituksilla, messuilla ja kauppoihin/apteekkeihin/ym. jaettavilla mainoksilla. Tieto ulkoilua kaipaavista ikäihmisistä on tullut kotihoidon, omaisten tai yhteistyökumppaneiden kautta. Toimintaa organisoivien työntekijöiden saatua tiedon ulkoilua kaipaavasta ikäihmisestä, he etsivät hänelle sopivan ulkoiluttajan. Ulkoilutettava ja ulkoiluystävä sopivat keskenään ulkoilukertojen tiheydestä ja ajankohdista. Toimintaa varten ei ole palkattu lisää henkilöstöresursseja.

Tuloksia

Koulutuskertoja on toistaiseksi ollut kaksi. Ulkoiluystäviksi on koulutettu 10 henkilöä, joista kuusi henkilöä ulkoiluttaa aktiivisesti n.10 iäkästä. Koulutusajankohdaksi on sopinut kevät, jolloin



ihmiset innostuvat lämpenevien ilmojen johdosta taas ulkoilemaan. Koulutusten osallistujamäärät sekä vapaaehtoisten sitoutuneisuus ovat yllättäneet. Toiminnan tulokset ovat vastanneet odotuksia

Johtopäätökset

Onnistumiseen on tarvittu motivoituneet ja joustavat työntekijät/organisaattorit. Vapaaehtoistyön onnistuminen vaatii "viralisemman" tahon organisoimaan toimintaa. Vapaaehtoisilta ei vaadita osallistumista iäkkään perushoitoon, vaan ulkoilua ja yhdessä oloa pidetään itsessään tärkeänä ja riittävänä. Vapaaehtoisia pitää huomioida ja palkita. Kokemäellä ulkoiluystäville on järjestetty 3 virkistyskertaa, mm. saunailta, ulkoilua ja yhteistä ruokailua.

Tiedottamisen tehostamiseen kannattaa edelleen kiinnittää huomiota.

**"Kokemäen kommeet kävelee
kelillä ku kelillä!"**

Yhteystiedot
Avopalvelupäällikkö
Katja Lehtonen
Kokemäen kaupunki
puh. 040 488 6229
katja.lehtonen(at)kokemaki.fi



VOIMAA VANHUUTEEN
iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi



Ikäinstituutti

OHJATUT ULKOILURYHMÄT KOKKOLASSA

Anne Raatikainen Liikuntapalvelut, Lotta Nyqvist Liikuntapalvelut, Jouni Kauppinen Sosiaali- ja terveystoimen palvelut, Pasi Paasilta Vanhuspalvelut, Marjo Salmi Kokkolanseudun Omaishoitajat ja läheiset ry, Mirva Junni SPR ystäväpalvelu

Tarpeet ja tavoitteet

Ulkoilu on perustarve ja kuuluu kaikille iäkkäille, toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta. Tavoitteena on, että iäkkäillä on mahdollisuus liikkua ulkona säännöllisesti vuoden ympäri. Ikäihmisten ulkoilua edistetään poikkihallinnollisen yhteistyön avulla.

Toteutus

- Yhteistyöstä ja työnjaosta on sovittu liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoimen sekä eri yhdistysten kesken.
- Toiminnasta on tiedotettu liikuntakalenterissa, paikallislehdessä, paikallisradiossa ja 75+-esitteessä.
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutuksia on järjestetty vapaaehtoisille sekä sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoille.
- Uusia ulkoiluryhmiä on perustettu tarpeen mukaan sekä tuettu jo olemassa olevien ryhmien jatkuvuutta.
- Ohjattuja ulkoiluryhmiä ovat toteuttaneet liikuntapalvelut ja järjestötoimijat, kuten eläkeläisyhdistykset ja asukas-yhdistykset.
- Ulkoilutapahtumia on järjestetty yhteistyössä Voimaa vanhuuteen -työryhmän, vanhuspalveluiden, eläkeläisyhdistysten, kansanterveys- ja liikuntayhdistysten sekä mm. Omaishoitajat ja läheiset ry:n, seurakunnan ja SPR:n kanssa.

Tuloksia

- Ulkoiluystäväksi iäkkäille - koulutuksia on järjestetty 6 kurssia, joissa on koulutettu 37 ulkoiluystävää.
- Ohjattuja ulkoiluryhmiä on 11, joihin on osallistunut arviolta 80-90 ikäihmistä.
- Ulkoilutapahtumia ja tempauksia on järjestetty 9 kertaa vuodessa.
- Ohjattua turvallista ulkoilua järjestetään säännöllisesti 11 palvelutalossa ja laitoksessa.
- Jalkapallohalli KippariHalli on varattu ikäihmisten kävelyyn kolmesti viikossa (n. 3 000 kävelykertaa/vuosi).
- Syksyllä 2013 on avattu lähiliikuntapaikka Onninpolku toimintakeskus Honkaharjun yhteyteen.
- Vie Vanhus Ulos -kampanjaan on osallistuttu aktiivisesti.
- Ohjattuja kulttuuri-haustausmaa -kirjasto -kävelykierroksia on järjestetty yhteistyössä liikuntapalveluiden, kulttuuritoimen ja seurakunnan sekä oppaiden kanssa liikuntaraadin toiveesta.
- Liikuntapalvelu järjestää tutustumisia lähiliikuntapaikkoihin.

YHDESSÄ ULOS JA LIIKKEELLE
Poikkihallinnollinen yhteistyö
takaa onnistumisen.



Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi



Kuva: Mäsa Järvelä

Johtopäätökset

Ohjatut ulkoiluryhmät ovat mahdollistaneet säännöllisen ulkoilun turvallisessa seurassa toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille. Toiminnan pariin on tavoitettu ikäihmisiä, jotka muuten liikkuvat hyvin vähän.

Ulkoilu ohjatuissa ryhmissä on tuonut ikäihmisille säännöllistä rytmiä elämään ja ohjelmaa arkeen. Ikäihmiset ovat kokeneet, että yhdessä ulkoilu on lisännyt liikkumisvarmuutta, elämänlaatua ja ystävyyssuhteita.

Kaikkien tahojen on kiinnitettävä erityistä huomiota toimintakyvyltään heikentyneiden ihmisten mahdollisuuksiin ulkoilla ympäri vuoden.

Yhteystiedot

Kokkolan kaupunki, liikuntapalvelut
liikunnanohjaaja Anne Raatikainen

UTOMHUSMOTION I LOVISA PARKER

Karolina Hovi, fritidsväsendet, Maria Virtanen och Katja Marttila-Meriaho, social- och hälsovården

Behov och målsättning

Under sommar månaderna har de ledda motionsgrupperna paus, och då undrade deltagarna ofta hur de kunde behålla sin styrka och balans. För att tillgodose detta behov beslöt Lions Club Lovisa-Loviisa samt Lovisa stad (senior, fritid och tekniska) år 2009 att bygga en park med gymapparater och balansbana. Första parken byggdes i Lovisa centrum och andra parken i samråd med Lions Club Lapträsk-Liljendal-Pernå i Liljendal (Sävträsk) år 2012.

Målsättningen är att självständigt, lätt och tryggt kunna träna ute i parken efter handledning.

Förverkligande

Ledd verksamhet i seniorparken i centrum sker en gång i veckan av rehabiliterande vårdare/konditionsskötare eller idrottsinstruktörer. Verksamheten pågår från maj – september en timme per gång. Deltagarna kommer till parken på egen hand, ingen skjuts har ordnats.

I lokalpressen och stadens Morjens-tidning har det informerats om verksamheten innan den startar, både med artiklar och med kortare notiser. I seniorparken finns en anslagstavla där det också finns information om den ledda verksamheten. Därtill presenteras verksamheten för seniorer som under året gått på ledda gymnastiktimmor/klubbar. På stadens idrottssidor kan man även läsa om alla ledda grupper.

De ledda timmarna börjar med en gemensam uppvärmning, som kan vara gymnastik i parken, käppgymnastik eller en rask vandring längs med Lovisa å som ligger bredvid parken. Sedan fortsätter timmen med balans- och styrkeövning som cirkelträning i gymapparaterna och på balansbanan. Timmen avslutas med muskeltäande övningar.

Det finns även föreningar som ordnar ledda timmar i motionsparkerna. I Liljendal motionspark har Föreningen Folkhälsan i Liljendal ordnat ledda timmar. Seniorerna i Liljendal träffas även på egen hand i parken. I centrums seniorpark ordnar Reumaföreningen ledda timmar. Därtill har personalen enligt överenskommelse också instruerat andra grupper hur apparaterna används.

”Liten stad stora upplevelser”



Resultat

Meningen med parken har varit att var och en har kunnat komma och träna när det passar en bäst. T.ex. i samband med butiksresan eller den dagliga promenaden. Inga anmälningar eller tester har gjorts på dem som har varit med i de ledda grupperna. Men de muntliga åsikterna har tagits i beaktande i verksamheten.

Målsättningen med att kunna träna även under sommaren har uppfyllts och därtill har vi märkt att den sociala samvaron har ökat.

Sammanfattning

I sommar tror vi på fler grupper som leds av frivilliga, då staden har skolat flera kamratledare för styrke- och balansgrupper under vintern.

För att väcka intresse för nya deltagare har vi planerat att hålla jippon i parkerna under våren och sommaren.

Kontaktuppgifter
Idrottsinstruktör
Karolina Hovi
Fritidsväsendet
0440555485
karolina.hovi@loviisa.fi

LIKKUVA LAHTI

Hanna Heikkinen Liikuntapalvelut, Eine-Tuulikki Rantamäki Liikuntapalvelut, Pirkko Heinonen Sote, Kirsi Kujala Teky, Sanna Lehtonen Lahden diakonian instituutti, Mari Kokko Lahden vanhusten asuntosäätiö, Mervi Rossi Lahden seurakuntayhtymä, Kristiina Mattila Päijät-Hämeen pelastuslaitos, Merja Jokela Suun terveydenhuolto

Tarpeet ja tavoitteet

Ikäihmisten ohjattujen liikuntapalveluiden tulee olla käyttäjälähtöisiä, helposti saavutettavia ja turvallisia. Tavoitteena oli ikäihmisten fyysistä aktiivisuutta ja kotona asumista tukevan liikuntatarjonnan kasvu, monipuolistuu sekä saavutettavuus julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin palvelutarjoajien yhteistyöllä.

Toteutus

- Kohderymänä ovat kotona asuvat (75+), toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset ja 60 + aktiiviset, vapaaehtoiset toimijat.
- Toteutus laajana poikkihallinnollisena yhteistyönä.
- Ulkoiluystävä, Liikuntakummi ja Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -koulutuksia eläkeläisille, kaupungin ja järjestöjen toimijoille.
- Toiminnasta on tiedotettu paikallislehdissä ja -radioissa, internetsivuilla, ulkomainontana sekä flyerien jako mm. ryhmissä ja tapahtumien yhteydessä.



Kuva Liikuntapalvelut

Tuloksia



- Hankkeen aikana ikäihmisille järjestettiin uutena Pysäkkilenkki- ja ulkokuntosaliryhmiä.
- Vuonna 2014 järjestettiin noin 260 liikuntaryhmää, joihin osallistui noin 5 000 henkilöä. Lahden kaupungin luomia uusia ryhmiä syntyi 18.
- Koulutettiin 14 uutta liikuntakummiä (yht. 55). Liikuntakummit ulkoiluttavat ikäihmisiä.
- Penkkien valloitus -tapahtumat (yht. 13) vietiin yhteistyökumppaneiden kanssa sinne missä asuu eniten ikäihmisiä. Ohjelmassa oli mm. liikuntaa penkiltä penkille, pihapelejä ja tasapainoilua. Samalla kartoitettiin levähdyspenkkien, ulkokuntolaitteiden toiveet ja sijoituspaikat.
- On järjestetty tai oltu mukana 66 tapahtumassa.
- Järjestöjen kanssa on ideoitu eri kaupunginosaan alueellisia liikunnallisia toimintoja. Mukaan on haastettu opiskelijoita eri oppilaitoksista.

- LIKU-passissa on lukukaudella 2014–2015 mukana 12 palvelun tarjoajaa. Passin tavoitteena on kannustaa aktiivisen elämäntavan pariin tarjoamalla maksuttomia tutustumiskäyntejä yksityisen ja kolmannen sektorin liikuntaryhmiin. Passeja on jaossa 1 600 kpl.
- Tasapainopolku ja uusia ulkokuntolaitteita on sijoitettu seitsemään kaupunginosaan.
- Ulkokuntolaittekartta.
- LIKU-linkki: 28 palveluntarjoajaa. Vuoden aikana LIKU-linkistä on etsitty yli 4 600 liikuntaharrastusta.

Johtopäätökset

Yhteistyöllä edistetään kaupungin asukkaiden terveyttä ja elämänlaadun paranemista. Tuloksia syntyy, kun asiaan päästään kosketamaan yksilötasolla ja se johtaa elintapamuutokseen.

lökkäät ihmiset kestävät ja tarvitsevat raskaampaa liikuntaa kuin yleensä ajatellaan.

Yhteystiedot
terveysliikuntasuunnittelija
Hanna Heikkinen
Lahden kaupunki, Liikuntapalvelut
hanna.heikkinen@lahti.fi



VOIMAA VANHUUTEEN
lökkäiden terveysliikuntaohjelma

Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - lökkäiden terveysliikuntaohjelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi



Ikäinstituutti



TERVEISIÄ PYHÄJÄRVEN LENKKIPOLUILTA

Marko Pehkonen/ liikuntatoimi, Maija-Liisa Matilainen/Köpsinrinteen palvelukeskus, Eija Kinnunen/sosiaali- ja terveystoimi, Maija-Liisa Rapo/ Eläkeliiton Pyhäjärven yhdistys, Maarit Oravakangas/Pyhäjärven sydänyhdistys ry, Helena Laitinen/Pyhäjärven eläkeläiset ry, Anneli Karioja/Pyhäjärven seniorit ry

Tarpeet ja tavoitteet

Pyhäjärvi on vajaa 6000 asukkaan pieni kaupunki Suomen keskipisteessä. Asukkaistamme lähes kolmasosa on iältään yli 65-vuotiaita. Ulkoilun hyvistä terveysvaikutuksista huolimatta, ulkoiluapua ei resurssipulan vuoksi voida tarjota ikäihmisillemme kunnallisena palveluna, joten käynnistimme paikkakunnalla ulkoiluystävöiminnan. Tavoitteenamme oli koota ja kouluttaa vapaaehtoisia ulkoiluystäviä, jotka toimivat tukena ja turvana kotona asuvien 75-vuotiaiden ja sitä vanhempien ikäihmisten lenkkipoluilla.

Toteutus

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus keräsi Pyhäjärvellä kokoon yhteensä 17 vapaaehtoista ulkoiluystävää. Ikäihmisten ulkoilupalvelusta tiedotettiin laajalti paikallislehdessä, tapahtumissa ja infotiedotteella kotihoidon kautta. Koulutus järjestettiin sosiaali- ja terveystoimen tiloissa Köpsinrinteen palvelukeskuksessa. Kouluttajina toimivat kaupungin liikuntatoimi yhteistyössä Eläkeliiton paikallisyhdistyksen kanssa.

Ulkoilu aloitetaan ulkoiluystävän, iäkkään sekä muistihoitaja yhteisellä tapaamisella, jossa arvioidaan avuntarve ja laaditaan ulkoilusuunnitelma. Sen jälkeen iäkäs ja ulkoiluystävä jatkavat yhdessä ulkoilua.

Ulkoilutoimintamme peruspilarina on ulkoiluystävien palkitseminen. Kokoonnumme 2-3 kertaa vuodessa omana vertaisryhmänä hyvän ruoan kera kuulemaan toistemme tarinoita lenkkipoluilla. Liikuntatoimella on varattuna vuosittaiseen budjettiin pieni summa Voimaa vanhuuteen -hankkeen kustannuksiin.

”kohti liikkuvaa vanhuutta”



Kuva Maarit Oravakangas

Tuloksia ja johtopäätöksiä

Pyhäjärvellä lenkkeilee yhteensä 23 ulkoiluystävää. Ulkoilutukea saa yhteensä 30 kotona asuvaa ikäihmistä. Toimintaa koordinoi kaupungin liikuntatoimi yhteistyössä sosiaali- ja terveystoimen sekä järjestösektorin kanssa.

Palaute ulkoilutoiminnasta on ollut pelkästään positiivista. Ulkolukertojen lisääminen on ulkoiluystävien mukaan nostanut palvelun piirissä olevien ikäihmisten fyysistä kuntoa ja yleistä virkeyttä. Voiman ja tasapainon kehitys näkyy pidentyneenä lenkinä ja jopa nopeuden kasvuna - lenkki kulkee kepeämmin askelein. Pienellä paikkakunnalla tiivis yhteistyö kuntalaisten, järjestösektorin, sosiaali-, terveys-, teknisen- ja liikuntatoimen välillä mahdollistaa resurssien yhteiskäytön ja sitä kautta ikäihmisten liikuntatarjonnan kasvun.

Yhteystiedot
vapaa-ajanohjaaja/kuntakoordinaattori
Marko Pehkonen
Pyhäjärven kaupunki/liikuntatoimi
marko.pehkonen@pyhajarvi.fi
044-445 7640



VOIMAA VANHUUTEEN
lääkäiden terveystoimintaohjelma

Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveystoimintaohjelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyttään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi



Ikäinstituutti



YSTÄVÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN REISJÄRVELLÄ 2012-2014

Satu-Kaarina Romppainen, SPR, Anniina Linnilä, srk, Marja Sassali, kotihoito

Tarpeet ja tavoitteet

Ennen Voimaa Vanhuuteen -hankkeen toiminnan alkamista SPR:n Reisjärven osasto ja Reisjärven seurakunnan diakoniatyö lähtivät tekemään yhteistyötä ystävätoiminnan suhteen. Silloin vs. diakonimme oli Merja Koskela. Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutuksen myötä kuntaan saatiin oma kouluttaja, Satu-Kaarina Romppainen. Saimme 20 innokasta osallistujaa SPR:n silloisen koulutusmoduulin mukaan koulutukseen seurakuntatalolle. Yhteistyössä uuden kouluttajan, Reisjärven SPR:n ja seurakunnan kanssa koulutettiin kaikkiaan 12 vapaaehtoista ulkoiluystäväksi.

Toteutus

Järjestimme ulkoiluystävien kanssa Reisjärven terveyskeskuksen vieressä olevassa Kotopuistossa kesän kynnyksellä ulkoilutilaisuuden, kesäkauden avauksen, joka oli suunnattu liikkumisessa avustettaville ihmisille. Väkeä oli runsaasti paikalla.

Keväällä 2012 aloitimme Honkalinnassa sekä kotihoidon kanssa yhteistyön ja aloimme tarjota ulkoilu- ja ystävätoiminnan henkilöitä niistä tarvitseville. Parhaiten toiminta lähti käyntiin Honkalinnassa sekä Palvelukoti Mansikassa, jossa ystävät vierailivat säännöllisesti.

Pidimme muutamia kokoontumisia ystävien kanssa 2012 sekä 2013. Diakoni Anniina Lintilä hoiti yhteydet koulutuksen käyneiden ystävien ja kotona asuvien ystäviä tarvitsevien välillä. Meiltä on pyydetty ystäviä ja melko hyvin olemme pystyneet vastaamaan tarpeeseen. "Ystäväysten" yhdistämistä on tehty seurakunnan viranhaltijan toimesta, on koettu tärkeäksi, että ensitapaamisella ja tutustuttaessa on mukana ollut joku ulkopuolinen, jolla on paikallistuntemusta.

Keväällä 2013 järjestimme toimintakeskus Violassa ystävänpäivätempauksen, jonka suuntasimme erityisesti kehitysvammaisille ja mielenterveyskuntoutujille, paikalla oli myös laitoksessa asuvia muistisairaita. Paikalle tuli hienosti väkeä, lähes 40 henkilöä ja



Kuva Satu-Kaarina Romppainen

tunnelma oli korkealla. Ystävät aloittivat myös laulattamiset Honkalinnassa sekä Mansikassa suhteellisen säännöllisesti. Näitä tilaisuuksia on myös jatkettu.

Keväällä 2013 pidettiin uusille ystäville Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus ja heitä tuli mukaan viisi henkilöä.

Tuloksia

Ystävien jatkokoulutuksia on järjestetty säännöllisesti. Osa ystävis-tämme osallistui SPR:n henkisen tuen kurssille 2013. Pidimme myös 2013 keväällä ensiapuharjoituksen ystävien ja ensiapuryhmäläisten kanssa. Hätäensiavun ohjaajina toimivat ensiapuryhmän vastaavat. Mukana oli kymmenkunta innokasta ystävää ja Ea-ryhmäläistä.

Tällä hetkellä ystävätoiminta on koordinoitu diakonin kautta ja ystävät toimivat sekä laitospaikoissa että kotona. SPR:n sosiaaliyhteishenkilönä on Satu-Kaarina Romppainen.



Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyttään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi



Liikuntaneuvonta kannustaa
liikkeelle!

"PETIPAikka KAUEMMAKSI"

– Liikuntaneuvontaa Iitissä

Päivi Hiltunen perusturva, Päivi Poikolainen Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä, Marja Kausalainen Iitin Latu, Eija-Liisa Virta ja Irina Barkman vapaa-aikapalvelut

Tarpeet ja tavoitteet

Liikuntaneuvonta on ennaltaehkäisevä palvelu, jonka avulla pyritään tukemaan iäkkäiden liikunta-aktiivisuutta.

Yksilöllisen liikuntaneuvonnan tavoitteena on löytää mahdollisuuksia arjessa liikkumiseen ja tukea itsenäistä selviytymistä kotona. Tavoitteena on, että asiakas tulee tietoiseksi omista voimavaroistaan, ymmärtää liikunnan tarpeen ja hyödyn. Neuvonnan avulla kannustetaan omatoimiseen liikuntaan ja tarjotaan mahdollisuuksia löytää liikuntapalveluiden pariin.

Toteutus

Prosessin (kuva 1) tärkein vaihe on liikuntaneuvonnan tarpeen tunnistaminen ja tarpeeseen vastaaminen. Liikuntaneuvontaa järjestetään Iitin terveysasemalla viikottain kunnan vapaa-aikapalveluiden toimesta. Liikuntaneuvontaan saavutaan lääkärin tai hoitajan kirjoittamalla läheteellä, jonka perusteella liikunnanohjaaja varaa asiakkaalle ajan henkilökohtaiseen liikuntaneuvontatapaamiseen. Jokaisen liikuntaneuvontasiakkaan tiedot kirjataan potilastietojärjestelmään. Neuvontaprosessi on asiakkaalle vapaaehtoista ja maksutonta.

Liikuntaneuvojan kanssa asetetaan tavoitteet ja luodaan liikuntasuunnitelma. Toteutumista seurataan vuoden ajan tapaamisten ja yhteydenottojen avulla.

Tuloksia

Liikuntaneuvontatoiminnan saattaminen käytäntöön on vaatinut useita vuosia, mutta vähitellen toiminta on osana perusterveydenhuoltoa. Liikuntaneuvonnan asiakkaat ovat pääsääntöisin 40–60-vuotiaita, mutta iäkkäiden liikuntaneuvontatoiminnan juurruttamiseksi tehdään parhaillaan töitä.

Liikuntaneuvonnan tueksi on perustettu matalan kynnyksen liikuntaryhmiä. Säännöllisesti kokoontuu myös kävelyryhmä, jossa kohderyhmänä on iäkkäät yli 75-vuotiaat. Ohjaajina toimivat koulutetut "ulkoiluystävät".



Kuva 1: Liikuntaneuvontaprosessi

Johtopäätökset

Liikuntaneuvonta on koettu niin tärkeäksi ennaltaehkäiseväksi toimenpiteeksi, että se on nousemassa Iitin kunnan ja Aavan (Sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottaja) väliseen palvelusopimukseen v. 2014 seuraavasti: "Kunta sosiaali- ja terveyspalvelujen tilaajana katsoo, että sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstöllä on velvoite ohjata asiakkaita kunnan liikuntaneuvontapalveluihin (liian vähän terveytensä kannalta liikkuvat, elintapasaairusriskiryhmiin kuuluvat); mittarina kirjoitettujen/tilastoitujen läheteiden määrä; Nastola min 40 kpl ja Iitti min 30 kpl; sekä liikuntaneuvontaan ohjautuvien osuus liikkumislähteen saaneista 70 %."

Kuitenkin edelleen on pohdittava, miten yli 75-vuotiaita saataisiin ohjattua yhä useammin liikuntaneuvojan ohjaukseen. Tämän prosessin myötä on tarkoitus mm. kehittää toimintaa siten, että kotihoidonohjaajille annetaan läheteitä, joilla he voivat ohjata asiakkaita liikuntaneuvojalle.

Yhteystiedot

Iitin kunta/ vapaa-aikapalvelut
Irina Barkman, vapaa-aikasihteeri 0206159790
Eija-Liisa Virta, liikunnanohjaaja 0206159990
etunimi.sukunimi@iitti.fi



Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyllään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi

75-VUOTIAIDEN KUNTONEUVOLAKÄYNNIT NURMEKSESSA

Eila Soikkeli vanhustyön johtaja Nurmes, Seija Loppi vanhustyön johtaja Lieksa

Tarpeet ja tavoitteet

Nurmeksessa tehtiin ennaltaehkäiseviä kotikäyntejä 80 vuotta täyttävälle otantana vuoteen 2004 saakka. Näiden haastattelujen mukaan kohderyhmän jäsenet olivat hyvässä kunnossa eivätkä tarvinneet mitään palveluja. Saatu tieto ei antanut eväitä kehittämislle.

Lähdettiin etsimään toimintamallia, jolla saataisiin totuudenmukaisempi kuva kotona asuvien, palvelujen piiriin kuulumattomien ikääntyvien toimintakyvystä ja palveluntarpeesta toiminnan kehittämiseksi.

Karpalo-hankkeessa vuonna 2005 testattiin uutta käytäntöä. Asiakkaat kutsuttiin henkilökohtaisella kutsulla kuntoneuvolaikäynnille, johon sisältyi palvelunohjausta ja toimintakykytestausta. Testauksessa huomattiin muun muassa, että puolella kävijöistä oli heikentynyt tasapaino. Tällä perusteella todettiin, että testaus on hyvä liittää haastattelun ohkeen, jotta saadaan mahdollisimman tarkkaa tietoa kohderyhmän toimintakyvystä ja palveluntarpeesta.

Toteutus

Vuodesta 2006 alkaen Nurmeksessa on lähetetty henkilökohtaiset kutsut Hehko-kuntoneuvolaikäynnit kaikille kyseisenä vuonna 75 vuotta täyttävälle henkilöille, jotka eivät kuulu säännöllisten palveluiden piiriin.

Hehko-kuntoneuvolaikäyntipitäisällään sairaanhoitajantekemän haastattelun ja fysioterapeutin tekemän toimintakykymittauksen. Haastattelussa kartoitetaan kohderyhmän terveyttä, toimintakykyä, asumisympäristöä ja palveluntarvetta sekä annetaan palveluohjausta. Toimintakykytestaus tehdään TOIMIVA-testillä. Testin tulokset analysoidaan yhdessä asiakkaan kanssa kiinnittäen huomiota keskiarvoa heikompiin testituloksiin. Asiakkaalle annetaan yksilöllisiä neuvoja toimintakyvyn harjoittamiseen ja tietoa sopivista liikuntaryhmistä sekä seniorikortista.

Toimintakyvyn mittaaminen tehostaa liikuntaneuvonnan merkitystä ja johtaa käytännön tekoihin!



Kuva Vuokko Suvanto

Tuloksia

Vuonna 2014 kutsuja lähetettiin 80 ja 55 saapui kuntoneuvolaikäynnille. Valtaosa kuntoneuvolan asiakkaista harrasti kestävyystyypistä liikuntaa suositusten mukaisesti, mutta voima- ja tasapainoharjoittelu jäi liian vähäiseksi. TOIMIVA-testin tuloksissa eniten alle keskiarvon tuloksia oli PEF-puhalluksessa ja tasapainossa.

Johtopäätökset

Asiakkaat ovat kokeneet palvelun tärkeäksi, ja seuraava ikäluokka odottaa jo innolla kutsuja. Vuonna 2015 palvelu säilyy muutoin ennallaan, mutta asiakkaille tarjotaan mahdollisuutta kotikäyntiin, mikäli asiakkaalla on vaikeuksia saapua kuntoneuvolaan.

Yhteystiedot
Fysioterapeutti
Vuokko Suvanto
Nurmeksens kaupunki
040 104 5465
vuokko.suvanto@nurmes.fi

MUTKAT SUORIKSI SASTAMALASSA

Toimiva yhteistyö ikääntyneiden liikunnan järjestämisessä

Erkkilä Sirkku, Sastamalan kaupungin liikuntapalvelut
Isokoski Sirpa, Vammalan Naisvoimistelijat ry
Pitkänen Marita, Sastamalan seudun sosiaali- ja terveystalvet
Suuniitty Tiina, Sastamalan seudun sosiaali- ja terveystalvet

Tarpeet ja tavoitteet

Kehittämistyön taustalla oli tarve selkiyttää liikuntapalvelujen, sosiaali- ja terveystalvet, järjestöjen ja yksityisten toimijoiden työnjakoa ikääntyneille järjestettävissä liikuntapalveluissa. Tavoitteena oli järjestää ikääntyneille liikuntapalveluja ja ohjata heidät toimintakykynsä mukaisiin ryhmiin. Tavoitteena oli ikääntyneen mutkaton ja esteetön liikuntapolku.

Toteutus

Käytännön kehittämistyöhön nimetty projektiryhmä on arvioinut ja suunnitellut ikääntyneiden liikuntaa kokonaisvaltaisesti ja sopinut työnjaosta kunkin toimijan tehtävien ja tavoitteiden pohjalta. Projektiryhmässä on ollut edustajat Sastamalan kaupungin liikuntapalveluista, kotihoidosta ja fysioterapiasta. Liikuntapalvelut on vastannut vertaisohjaaja - ja ulkoiluystävä - koulutuksista. Sosiaali- ja terveystalvet on vastannut Kunnan Hoitaja -koulutuksista. Yksityiset yritykset ja järjestöt ovat olleet yhteistyökumppaneina liikuntaryhmien toteutuksessa. Projektiryhmä laati ikääntyneen kuntopolun, jossa sovittiin, miten ikääntyneet ohjataan toimintakyvynmukaanheillesopiviinryhmiin. Liikuntapolunmutkattomana pitämiseksi projektiryhmä on jatkuvasti kiinteässä yhteistyössä yksityisten liikuntapalvelujen tuottajien ja yhdistysten kanssa.

Tuloksia

Kiinteän yhteistyön ansiosta päällekkäistä toimintaa on karsittu, liikuntaa järjestävien tahojen roolit ovat selkiytyneet ja ikääntyneet osallistuvat heille sopiviin ryhmiin. Ohjaajakoulutukset ovat lisääntyneet ja sitä kautta myös ikääntyneiden liikuntaryhmät ovat lisääntyneet. Hyvinvointia edistävien kotikäyntien tulokset osoittavat, että 80-vuotiaiden liikunta on lisääntynyt. Sastamalan kaupunki teki päätöksen maksuttomista kunto- ja liikuntasalivuoroista 65 vuotta täyttäneille. Ilmaisen kuntosalikortin on lunastanut yhteensä 117 ikääntynyttä. Sosiaali- ja terveystalvet kunto-



salia käyttää viikoittain 60 - 70 ikääntynyttä. Liikuntapalvelujen ja sosiaali- ja terveystalvet avaintoimijoiden työnkuviin on lisätty vertaisohjaajien VertaisVeturi -koulutukset ja vanhustyön ammatilaisten Kunnan Hoitaja -koulutukset, toiminnan suunnittelu ja koordinoiti.

Johtopäätöksiä

Voimaa vanhuuteen -hankkeen tärkein saavutus Sastamalassa on liikuntapalvelujen sekä sosiaali- ja terveystalvet mutkaton yhteistyö ja toimiva työnjako ikääntyneiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämässä sekä ikääntyneen toimivan kuntopolun kehittäminen. Yhteistyötä jatketaan sopimalla avaintoimijoiden suunnittelupäivät vähintään kaksi kertaa vuodessa.

Mutkattomasti yhdessä!

Yhteystiedot
Palvelukoordinaattori Marita Pitkänen
Sastamalan seudun sosiaali- ja terveystalvet
puh. 040-507 2543
sähköposti: etunimi.sukunimi@sastamala.fi



Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveystalvintaohjelmassa (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyllään heikentyneiden iäkkäiden (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveystalvetministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi





ÄHTÄRILÄISET IKÄIHMISET LIIKKEELLE LIIKUNTANEUVONNALLA

Marika Nevanpää, vanhuspalvelujohtaja, Ähtärin kaupunki

Riitta Rajalahti, fysioterapeutti, Ähtärin Veljeskoti/Suomenselän Kuntokotiyhdistys ry

Kaisa Toopakka, fysioterapeutti, Ähtärin Veljeskoti/Suomenselän Kuntokotiyhdistys ry

Tarpeet ja tavoitteet

Koska Ähtärissä ei ollut tarjolla matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa, näkivät Voimaa vanhuuteen terveystoimintajärjestelmän yhteistyöryhmän toimijat sen kehittämisen tärkeäksi. Tavoitteena oli kehittää palveluketju, jonka avulla terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ikäihmiset ohjataan yksilölliseen liikuntaneuvontaan. Neuvonnan tavoitteena on auttaa ikäihmistä oivaltaamaan liikunnasta saatu hyöty, neuvoa heitä lisäämään liikuntaa arjessa sekä kannustaa mukaan ohjattuun liikuntatoimintaan.

Toteutus

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu ikäihmisille, jotka liikkuvat vain vähän ja joilla on alkavia liikkumiskyvyn ongelmia. Jo yksikin kaatuminen on hyvä syy hakeutua liikuntaneuvontaan. Myös iäkkäät, joilla on yksinäisyyttä, masentuneisuutta tai alkava muistisairaus hyötyvät liikuntaneuvonnasta.

Neuvonta koostuu kolmesta käyntikerrasta. Ensimmäinen tapaaminen sisältää haastattelun ja fyysisen toimintakyvyn kartoituksen toiminta- ja lihasvoimatestein. Toisella käyntikerralla asiakas saa palautteen testituloksista ja yhdessä asiakkaan kanssa laaditaan liikkumissuunnitelma. Seurantakäynti toteutetaan noin kolmen kuukauden kuluttua, jolloin tehdään myös uusintamittaukset. Yhdessä asiakkaan kanssa päivitetään liikkumissuunnitelma ja sovietaan jatkotoimenpiteistä.

Neuvonnasta on laadittu asiakkaille jaettava esite. Kotihoidon henkilöstön kanssa on sovittu yhteisistä toimintatavoista asiakkaan ohjaamisesta liikuntaneuvontaan.

Tuloksia

Liikuntaneuvonnan kehittämisvaiheessa siihen on osallistunut n. 20 ikäihmistä. Suurin osa asiakkaista lisäsi sekä kestävyystyyppistä liikuntaa että voima- ja tasapainoharjoittelua. Liikunnan lisääntyminen näkyi myönteisinä muutoksina lihasvoima- ja tasapaino-



Kuva Eija Hirvonen

mittauksissa. Asiakkailta saadun palautteen mukaan neuvonta ja kunnan kohentumien kannustivat jatkamaan liikunnan harrastamista.

Johtopäätökset

Liikuntaneuvonnalla on ollut myönteisiä vaikutuksia asiakkaiden liikunta-aktiivisuuteen. Testitulosten mukaan asiakkaiden liikkumiskyky, lihasvoima ja tasapaino paranivat, minkä voidaan ajatella ennaltaehkäisevän myös kaatumisia. Jotta liikuntaneuvonnasta hyötyvät asiakkaat löytäisivät uuden palvelun, tarvitaan säännöllistä tiedottamista eri kanavia apuna käyttäen. Yhteisesti sovitut toimintatavat kotihoidon henkilöstön kanssa palveluun ohjaamisessa ovat erityisen tärkeitä.

Yhteystiedot

Fysioterapeutti

Riitta Rajalahti

Ähtärin Veljeskoti, 06 415 7748,

vast.ft@veljeskoti.ahtari.fi

Jokainen askel on tärkeä.



VOIMAA VANHUUTEEN

lääkäiden terveystoimintajärjestelmä

Kuntamme on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveystoimintajärjestelmässä (2010-2014). Ohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvytään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tuella. www.voimaavanhuuteen.fi



Ikäinstituutti

Terveysliikunnan hyviä toimintatapoja

- Voimaa vanhuuteen -kuntien posterit 2013–2015

Tässä julkaisussa esitellään Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa mukana olleiden kuntien hyviä toimintatapoja iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta, ulkoilusta ja liikuntaneuvonnasta. Ideat ja toimintamallit kannattaa ottaa käyttöön ja soveltaa oman kunnan iäkkäiden hyväksi järjestöjen ja julkisen sektorin yhteistyöllä.