

Vuosiseuranta 2017

Kuopio

Asukasluku: 118 209, 75 vuotta täyttäneitä: 10 222, (8,6 %), Lähde: Sotkanet 2017

Kuopio valittiin mukaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan vuonna 2016. Ohjelmassa on tällä hetkellä mukana yhteensä 30 kuntaa (kuvio1.) Kolmivuotisen kehittämistyön käynnistyessä kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät tekivät alkukartoituksen iäkkäiden terveystoimintasuunnitelman tilasta. Samoja asioita kysyttiin vuoden 2017 vuosiseurannassa. Tässä koosteessa esitetään yhteenvedon kuntien Voimaa vanhuuteen -työn etenemisestä Puijonlaakson, keskustan ja Männistön alueella.

Voimaa vanhuuteen -työ kohdennetaan kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä.

1. Voimaa vanhuuteen -työryhmä

Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmässä on laaja-alainen edustus eri alojen toimijoita.

Ydinryhmä

- työryhmän puheenjohtajana hyvinvoinnin edistämisen johtaja, Heli Norja(3/2018 asti) ja Kirsti Turunen 3/2018 alkaen.
- kansalaistoiminnan aktivointiyksikkö: Sade Rytkönen, Sirpa Niemi ja Carita Randelin-Kauppinen
- perusturva- ja terveydenhuolto/kuntoutus: Aku Kolari sähköpostit etunimi.sukunimi@kuopio.fi (carita.randelin@kuopio.fi)
- vanhusneuvosto pj. Erkki Kukkonen, erkki.k-nen@dnainternet.net

Lisäksi ryhmässä on edustajia eri järjestöistä

- Kuopion varhaiseläkkeensaajat KVES ry
- Kuopion Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
- Savon Martat
- Pohjois-Savon Muisti
- Mukana myös edustajia**
- toimintakeskukset
- Itä-Suomen yliopisto
- Savonia AMK, Viretori
- Huoltoliitto ry, Kunnanpaikka



Kuvio 1. Vuonna 2016 Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valitut kunnat (oranssi) ja vuonna 2017 valitut kunnat (sininen)

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumis-
kyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöi-
sesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä
järjestettiin 178 (taulukko 1).

Ohjattua yksilöllistä kotiharjoittelua oli Vireto-
rin toimintana. Osallistujia 2 -10 viikon pitui-
sessa harjoittelussa oli 43.

Osallistujamäärä ryhmissä kasvoi, keskimäärin
osallistujia oli 16 henkilöä /ryhmä. Alkukartoit-
uksessa osallistujia oli keskimäärin 7 henki-
löö/ryhmä.

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu liikunta
sektoreittain vuonna 2017.

	Ryhmiä	Osallistujia
Perusturva- ja terveydenhuolto (kuntoutus)	47	264
Liikuntaan aktivointi -palvelut	62	1065
Kansalaisopisto	19	437
Liikuntaan aktivointi, kansalais- opisto ja kuntoutus, (yhdistetty)	3	106
Järjestöt (KVES ja Omaishoitajat ja läheiset)	39	817
Muu (Kaatumisten ehkäisy- tut- kimus)	55	907
Viretori, ohjattu kotiharjoittelu		43
Yhteensä	225	3639

- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat useimmin liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia.
- Vertaisohjaajien vetämiä ryhmiä oli 65. Toimivaa vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden verkostoa koor-
dinoi liikunnanohjaajat.

Liikuntaa lähellä kotia - uutta toimintaa

Uusien koulutettujen vertaisohjaajien voimin käynnistettiin kuusi taloyhtiöjumppaa ”Naati nuapurista”
Puijonlaaksossa, keskustassa sekä Männistön alueella. Uusia ryhmiä on suunnitteilla vielä syksyllä 2018
Niiralan alueelle.

Liikuntatoiminnan laatu 225 ryhmässä, suluissa vuoden 2016 tilanne

- Liikkumiskykyä testattiin 102 liikuntatoiminnassa (2016:50 ryhmässä)
 - 47 kuntoutuksen ryhmässä
 - 54 kaatumisen ehkäisy-tutkimuksen ryhmissä, joista ei vielä ole tuloksia saatavissa.
 - Viretorin kotiharjoittelussa(43 hlö). Testien perusteella tulos parani 35 henkilöllä, pysyi
ennallaan 4:llä ja huononi 4:llä.
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma tehtiin 49 liikuntaryhmässä tai -toiminnassa (2016: 51 ryhmää):
 - kuntoutuksen ryhmissä
 - omaishoitajien kuntosaliryhmässä
 - Viretorin ohjatussa kotiharjoittelussa
- Ravitsemustietoa annettiin Kaatumisten ehkäisy -tutkimuksen 54 ryhmässä sekä AMK:n ohjatussa
kotiharjoittelussa (2016: 2 ryhmässä).
- Maksuttomia ryhmiä oli 166 (2016: 38).
- Kuljetusta ryhmiin ei järjestetty (2016: ei kuljetuksia).
- Jatko-ohjaukseen ohjattiin 106 ryhmässä (2016: 50 ryhmää)
- Asiakaspalautetta kerättiin 180 ryhmässä (2016: 95 ryhmässä).

3. Ulkoilu

Ulkoiluapua sai säännöllisesti 28 ikäihmistä, 31 ulkoiluavustajaa oli mukana ulkoilutoiminnassa, jota
koordinoi sosiaali- ja terveystoimi. **Ohjattua ulkoilua** järjestettiin viidessä puisto- ja metsä-
ohjauksessa. Ohjaajana oli liikunnan tai kuntoutuksen ammattilainen. **Vie vanhus ulos -kampanjaan** osallistuttiin opiske-
lijayhteistyönä.

4. Liikuntaneuvonta

- Sosiaali- ja terveystoimen järjestämässä Terve Kuopio -kioskissa fysioterapeutin antama neuvonta tavoitti yhteensä 1697 yli 75-vuotiaasta. Asiakastarpeen mukaisesti neuvonta/ohjaus keskittyi johonkin tiettyyn oireeseen/vaivaan tai sitten yleisemmällä tasolla liikkumiseen.
- Toimintakeskuksien päivätoimintaryhmissä tavoitettiin 112 ikäihmistä. Neuvojana oli sairaanhoitaja, lähihoitaja tai toiminnanohjaaja. Neuvonta oli ryhmämuotoista ja sitä annettiin useammalla kokoontumiskerralla.

Terve Kuopio -kioski on avoin vastaanotto, jonne kaikki voivat tulla ilman ajanvarausta. Toimintakeskuksen ryhmiin tullaan hakemuksella ja liikuntaneuvonta sisältyy päivän ohjelmaan. Henkilökohtaista liikkumissuunnitelmaa ei kummassakaan paikassa tehty.

5. Koulutus

Kuopion edustajat osallistuivat Voimaa vanhuuteen -ohjelman tarjoamiin maksuttomiin koulutuksiin 2017-2018 toukokuu:

- Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen (2017) 16 osallistujaa
- Voimaa vanhuuteen -verkostopäivät (2017) 3 osallistujaa
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille (2018) 4 osallistujaa
- Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus (2018) 3 osallistujaa

Paikallisia koulutuksia järjestettiin 2017 eri toimijoiden yhteistyönä:

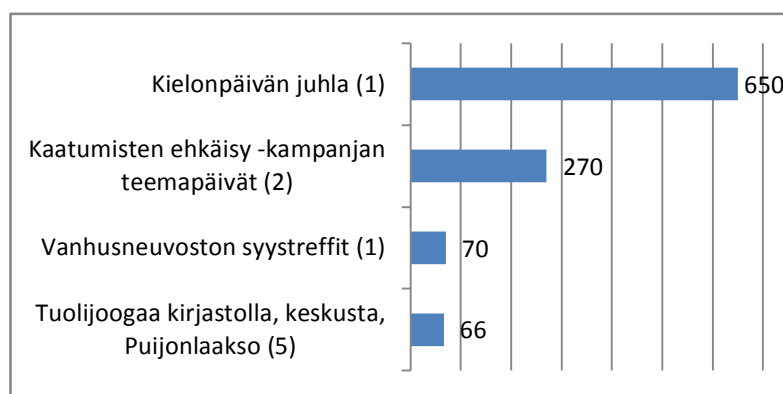
- Työnnhuolto/ideapäivät vertaisohjaajille noin kerran kuussa. Osallistujia on ollut yhteensä 119.
- Naati Nuapurista-Kerräyvy yhteen -koulutus vertaisohjaajille, joiden johdolla taloyhtiöiden kerhotiloissa käynnistettiin liikuntaryhmiä, osallistujia oli 13.

6. Tapahtumat

Kuopiossa järjestettiin vuonna 2017 ikäihmisille erilaisia tapahtumia, joihin osallistui yhteensä 1056 ikäihmistä. Kielonpäivän juhlalla on jo vakiintunut asema eläkeläisten kevättapahtumana.

Kaatumisten ehkäisy -teemapäivillä oli esityksiä ja esittelyjä kaatumisen ehkäisystä, ravinnosta, lääkityksestä, liikunnasta, jalkineista, tasapainoharjoittelusta, apuvälineistä.

Taulukko 2. Vuonna 2017 ikäihmisille suunnatut tapahtumat.



Uutena toimintana oli tuolijooga kirjastolla. Tarkoituksena on tuoda tuolijooga tutuksi yhdessä kulttuurin kanssa.

7. Voimaa vanhuuteen -työn eteneminen ja kehittämiskohteet

Kuopiossa on tehty jo paljon hyvää työtä eri hallintokuntien välillä ikäihmisten liikunnan edistämises-
sä Alueella on hyvät liikuntatilat ja -mahdollisuudet erilaisille ryhmille. **Uutta toimintaa on suunnat-
tu erityisesti Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle** ja lähiliikuntamahdollisuuksia on lisätty, mm.
taloyhtiöjumpat ja puistojumpat.

Kahdesti viikossa kokoontuvia ryhmiä on vain kuntoutuksen toiminnassa. Kuntosaliharjoittelu 2x/vk
on tehokkain tapa lisätä lihasvoimaa. Kannustamme myös muilla kuntosaleilla ja muiden toimijoiden
ryhmissä **tavoitteelliseen harjoitteluun**, jossa tehdään liikkumiskyvyn testaus ja yksilöllinen harjoi-
tusohjelma.

Ulkoiluystävällisyyttä on jo jonkin verran, samoin ulkoliikuntaryhmiä. Toivottavasti uusia vapaaeh-
toisia kouluttamalla **entistä useampi kotona asuva ikäihminen saa turvallista tukea ulkoiluun**.

Liikuntaneuvontaa tulisi vielä kehittää yksilöllisen ohjauksen, liikkumissuunnitelman ja sen seuran-
nan suuntaan. Myös **ravitsemusasiat** on tärkeä huomioida neuvonnassa, kuin myös muussa liikunta-
toiminnassa.

Iäkkäiden ääntä on kuultu liikuntatoiminnan kehittämisessä. Ryhmätoiminnassa on lisätty pa-
lautteiden keräämistä. Liikuntaraadissa on saatu iäkkäiden toiveita terveysliikunnan suunnittelijoille
ja kehittäjille. Jatkossakin ikäihmisten ääntä tulee kuulla terveysliikunnan järjestämisessä.

Osaamista on lisätty Ikäinstituutin maksuttomissa koulutuksissa ja viety tietoa eteenpäin muille toimi-
joille. **Kannattaa jatkossakin hyödyntää mentorointiohjelman maksuttomia koulutuksia, oppi-
misverkostoja sekä materiaaleja toiminnan kehittämisessä.**

Minna Säpyskä-Nordberg, minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi
Kuopion Voimaa vanhuuteen -mentori, Ikäinstituutti

