

Voimaa vanhuuteen -työ käyntiin

Kuntatapaaminen 13.9.2016

Leppävirta



Ikäinstituutti

Ikäinstituutin motto:

Elämänvoimaa vanhuuteen – elämänvoimaa vanhuudesta

- Päämäärä on edistää hyvää vanhenemista tukemalla toimintakykyisyyttä ja osallisuutta.

Asiantuntijuusalueet

- Terveysliikunta, liikunta- ja toimintakyvyn ylläpito, ulkoilu
- Mielen hyvinvointi, osallisuus ja kohtaaminen
- Hyvinvointia tukeva ympäristö
- Vertais- ja vapaaehtoistyö
- Ikäetiikka, haavoittuvuus

Tutkimusta, kehittämistä, koulutusta, julkaisuja ja viestintää hyvästä vanhenemisesta yli 40 vuotta!

www.ikainstituutti.fi



Voimaa vanhuuteen -kunnat 2016-2019

Akaa -Urjala yhteistoiminta-alue

Karstula

Kiuruvesi

Kolari

Kuopio

Leppävirta

Mikkeli

Närpes - Närpiö

Petäjävesi

Pihtipudas

Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä
(Raahe, Siikajoki ja Pyhäjoki)

Saarijärvi

Salo

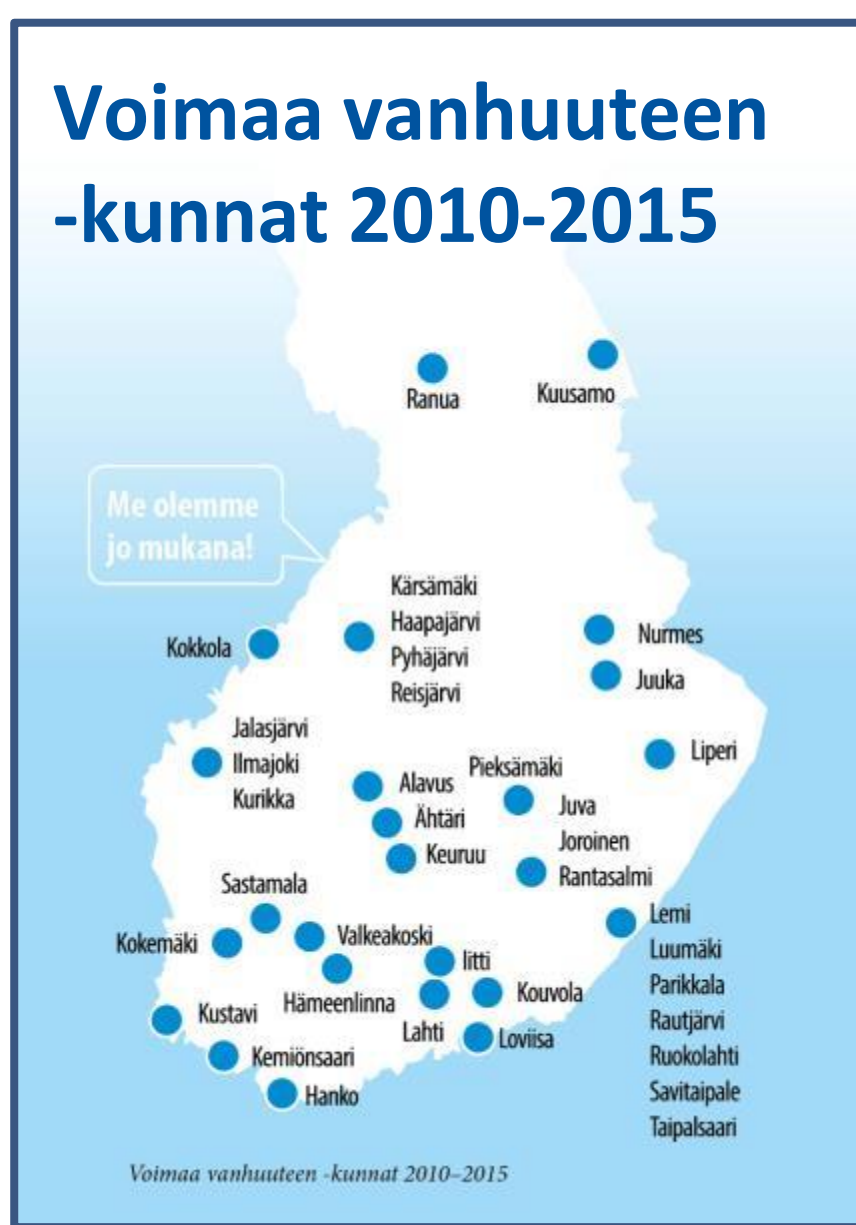
Suonenjoki

Utajärvi





Voimaa vanhuuteen -kunnat 2010-2015



Ohjelman kohderyhmä ja tavoite



Kohderyhmä: Kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset, (75+)

- liikkumisvaikeuksia, muistiongelmia, alakuloa tai yksinäisyyden kokemusta
- riskejä lisäävä elämäntilanne (omaishoitajat, lesket, sairaalasta kotiutuneet)

Päätavoite: Terveysliikunnan hyvien toimintatapojen käyttöönotto ja soveltaminen järjestöjen, julkisen ja yksityisen sektorin yhteistyönä kunnissa.

- sosiaalinen osallisuus lisääntyy
- toimintakyky paranee
- iäkkäille entistä tasa-arvoisemmat liikkumismahdollisuudet

Koordinointi: Ikäinstituutti

Ohjausryhmä: edustus kansanterveys- eläkeläis- ja liikuntajärjestöistä , ministeriöistä, Kuntaliitosta sekä asiantuntijaorganisaatioista

Rahoitus: RAY ja OKM

Hyvät toimintatavat käyttöön yhteistyöllä

- Liikuntaneuvonta
- Voima- ja tasapainoharjoittelu
 - Ulkoilu

Liikuntatietoa ja puheeksi ottamista

Neuvontapiste keskeisellä paikalla,
jossa iäkkäät liikkuvat (Juuka, Kouvola)

**Liikunnan ammattilaisten
infotilaisuudet** järjestöissä

Liikuntakalenteri, jakelu myös koteihin

Paikallismedia: Kunnon eväät – viikon
jumppaliike lehdessä

Yleisötapauhtumat



Terveystieteiden vastaanotolla (Loviisa,
Reisjärvi, Haapajärvi)

Diakoniatyöntekijältä iäkkään
suostumuksella tieto
erityisliikunnanohjaajalle, joka ottaa
yhteyttä ja sopii tapaamisen (Pieksämäki)

Hyvinvointia edistävät kotikäynnit 75- ja
78-vuotiaille tarvittaessa sekä yksinäisille,
äskettäin leskeytyneille (Liperi)

Kuntoneuvolakäynnit 75-vuotiaille,
tarvittaessa kotikäyntinä (Nurmes)

Yksilöllinen liikuntaneuvonta, liikkumissuunnitelma

- Lähetä kotihoidosta, liikuntatoimesta, terveydenhoitajalta
- Kunta ostaa palvelun/toiminnan

Ruokolahti -yksityinen fysioterapeutti

1. tapaaminen
 - haastattelu, alkutilanteen kartoitus
2. tapaaminen
 - ohjaus ja neuvonta, liikkumissuunnitelma.
3. tapaaminen, seurantasoitto
 - kokemusten arviointi, kannustus jatkamaan



Ähtäri Veljeskoti, fysioterapeutti

- käyntikertoja 2-5
- liikkumiskyvyn testaus
- seuranta n. 3 kk kuluttua



Työn tueksi - Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -koulutus, 9.11.2017, Mikkeli

Materiaalia

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä
- Liikkuva minä -opintopiiri
- Valokuvat liikuntaneuvontaan
- Liikunta ja ravitsemus -opaskirja
- Kunnon eväät -kortit
- YouTube- video
- Hyvät toimintatavat -esitteet
- Liikkumissuunnitelmalomakkeet



Tehoharjoittelujakso kuntosalilla

- 2 kertaa viikossa 2-3 kuukauden ajan
- Kuljetus järjestetty tarvittaessa
- Liikuntatoimen ja/tai sosiaali- ja terveystoimi järjestää
- Alkutestaukset
- Testitulosten perusteella laadittu yksilöllinen harjoitusohjelma
- Harjoittelu riittävän kuormittavaa ja nousujohteisesta
- Lopputestaukset



Ohjaus jatkoharjoitteluun esim. järjestöjen ryhmiin



Kotituutorit ja olohuonejumppa

Lappeenrannassa koulutettiin vapaaehtoisia ”kotituutoreita” kuntoutusjaksolta kotiutuvien ikäihmisen kotijumpan tueksi

- 10 kerran jakso: Kävely kevyemmäksi -voimisteluohjelma.
- Palvelukeskuksen fysioterapeutti mukana ensimmäisillä kerroilla ja tarvittaessa tukena.
- Tuutorin kanssa ikäihminen rohkaistui lähtemään myös kuntosalille.



Kustavissa koulutetut VertaisVeturit perustivat oman jumpparyhmän.

- Naapurusto kokoontui vuorotellen ryhmäläisten kotiin.
- VertaisVeturin kyydissä pääsi tarvittaessa ryhmään.
- ”Jumpalt kaffell” - juttutuokio harjoittelun jälkeen.



Kuva Arja Hiltunen

Äiti - lapsi -ryhmä (Someron seudun Kuntokotiyhdistys)

- Ikäihmiset tarvitsevat voima-
tasapainoharjoittelua, kulkeminen
salille voi olla hankalaa
- Keski-ikäiset liikkuvat usein liian
vähän



Yhdessä kuntosalille

- 12 kerran jakso, 1,5 tunnin harjoittelu
- yksilöllinen ohjelma jokaiselle



kuvat Someron seudun kuntokotiyhdistys

Lasten kyydissä kuntosalille!

Työn tueksi - Voima-tasapainoharjoittelu

- VoiTas -kouluttajakoulutus 8-10.11.2016 Helsinki
- Senioritanssin koulutukset
- Materiaalit
 - Opas vertaisohjaajille
 - Voitas.fi -verkkosivusto; yksittäisiä liikkeitä ja valmiita ohjelmia
 - Voimisteluohjelmat, Kunnon eväät -kortit + ohjevihko
 - Kunnon tasapainorata -ohjepaketti
 - Hyvät toimintatavat -esitteet
 - YouTube -video
 - Voimaa vanhuuteen -laatukriteerit ja testaussuositukset ryhmien nimeäminen Voimaa vanhuuteen -ryhmiksi.

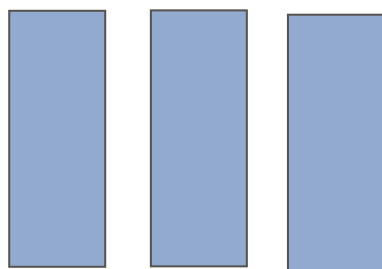


VoiTas -kouluttajakoulutus

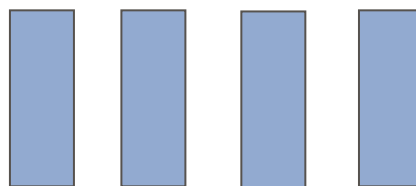
lääkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

42 tuntia + paikallisen koulutuksen valmistelu, liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisille

- kouluttajakoulutuksen materiaalina kouluttajakansio + Power point -diat
- paikallisessa koulutuksessa 3-5 tilaisuutta, välillä 2-3 viikon tauot käytännön kokeiluja varten, oppimateriaaleina työkirjat sekä Voimisteluohjelma iäkkäille 1,2,3
- Paikalliset koulutukset erityisesti järjestöjen vertaisohjaajille ja vapaaehtoisille



Kolmipäiväinen koulutus



Paikallinen koulutus 16-20 t



Evaluointipäivä

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

- Vapaaehtoinen ulkoiluystävä tarjoaa apuaan ulkona liikkumiseen ikäihmiselle, jolla on vaikeuksia liikkua yksin ulkona: kotihoidossa, palvelutaloissa, sivukylillä
- Koulutuksia esim. järjestöjen vapaaehtoisille, oppilaitoksille
 - Ulkoiluystäviä koulutettu jo n. 1000, kouluttajia n. 180
- Toiminnan koordinoinnista sovittava
- Yhdessä ulkoilun vetonauloja
 - ei vaadi erityistaitoja
 - mielekästä tekemistä molemmille osapuolille
 - osa arkielämää, mukavaa yhdessäoloa
 - voi lähteä kotiovelta



Ohjatut ulkoiluryhmät

- Kokoonntuminen keskeisellä paikalla esimerkiksi palvelutalon pihassa.
- Tarvittaessa ulkoiluystävät hakevat iäkkäät mukaan kotiovelta
- Vaihtoehtoina on erimittaisia ja riittävän hidasvauhtisia lenkkejä, joiden varrelta löytyy penkkejä ja muita levähdyspaikkoja
- Eri teemoja ja toteutustapoja:
 - Pysäkkilenkit (Lahti)
 - Kulttuurikävely (Haapajärvi)
 - Ulkokuntosaliryhmät (Loviisa)



Työn tueksi - Ulkoilu

- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus 16.2.2017
- Kampanjat
 - Vie vanhus ulos -kampanja 6.9.-6.10. 2016, Vinkkivihko
 - Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä 6.10.2016
- Materiaali
 - Luontoelämyspolku -ohjaajan opas
 - Voimaa ja tasapainoa liikuntapuistosta -opas vertaisohjaajille
 - Voitas.fi -sivusto, myös ulkokuntoiluliikkeitä
 - Varttuneiden lähiliikuntapaikat -sivusto
 - YouTube –video
 - Ulkoilusuositukset



YHTEISTYÖRYHMÄ KOORDINOI PAIKALLISTA TOIMINTAA IKÄINSTITUUTIN MENTOROINNIN TUELLA

Eläkeläisjärjestöt

Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt

Omaisjärjestöt

Liikuntajärjestöt, urheiluseurat

SPR, Lions, Martat, kylä- ja kaupungin-osayhdistykset, metsästysseurat

Jäsenistön liikunnallinen toiminta, vertaisohjaus, vapaaehtoistyö, ulkoiluystävät

SOSIAALI- JA TERVEYSTOIMI

Liikuntaneuvonta, liikkumiskyvyn arviointi, liikunnallisen kuntoutuksen jaksot, ammattilaisten ja vertaisten kouluttaminen, kuljetukset, liikkumisen apuvälineet

- ammattilaisten ja vertaisten kouluttaminen
- asiakkaiden tavoittaminen
- liikunnan puheeksi ottaminen
- liikuntaan ohjaus
- ohjaajien rekrytointi
- tilojen kartoittaminen
- liikuntatoiminta
- tapahtumat
- kuljetukset, avustaminen
- tiedottaminen
- seuranta ja arviointi

Liikuntapolut ja laadukas liikuntatoiminta 75+



LIIKUNTATOIMI/ERITYISLIIKUNTA

Pysyvät liikuntaryhmät, ammattilaisten ja vertaisten kouluttaminen, vertaisohjaajaverkoston koordinointi, liikuntapaikat, järjestöavustukset, liikuntavälinelaina

SIVISTYSTOIMI

Kansalaisopiston liikuntaryhmät, oppilaitosyhteistyö, liikuntavälinelaina ja tiedotus kirjastoissa

TEKNINEN TOIMI

Ulkoliikuntapaikat, kävelyreitit

VANHUSNEUVOSTOT

Aloitteet ikäihmisten liikunnasta

VIESTINTÄYKSIKKÖ

Liikuntatoiminnasta ja toiminnan tuloksista tiedottaminen eri kanavia käyttäen

TALOYHTIÖT

Kerhotilat ja pihat, liikunnallisen harrastustoiminta

SEURAKUNTA

Diakoniatyö, kerhotoiminta, vapaaehtoiset, ulkoiluystävät

YKSITYISET

PALVELUNTUOTTAJAT

Liikuntatoiminta, liikuntaneuvonta

TYÖVOIMATOIMISTO

Työttömien kouluttaminen kuntoavustajiksi, ulkoiluystäviksi

Valtakunnalliset järjestökumppanit

1. Aivoliitto ry
2. Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry
3. Eläkeliitto ry
4. Eläkeläiset ry
5. Folkhälsan
6. Gerontologinen ravitsemus Gery ry
7. Hengitysliitto
8. Kansallinen senioriliitto ry
9. Kristillinen Eläkeliitto ry
10. Muistiliitto ry
11. Omaishoitajat ja Läheiset -liitto ry
12. Opetusalan seniorijärjestö OSJ
13. Soveltava liikunta SoveLi ry
14. Suomen Aikuisurheiluliitto ry
15. Suomen Diabetesliitto ry
16. Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry
17. Suomen Latu
18. Suomen Luustoliitto ry
19. Suomen Mielenterveysseura
20. Suomen Reumaliitto ry
21. Suomen Selkäliitto ry
22. Suomen Setlementtiliitto
23. Suomen Sydänliitto ry
24. Suomen Voimisteluliitto ry
25. Valo ry
26. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry
27. Vanhustyön keskusliitto

Yhteistyöryhmän toiminta

- Kokoonpano (pj + koordinaattorit)
- Voimaa vanhuuteen –tehtävät
 - Yhteydenpito Ikäinstituuttiin
 - Suunnitelma, seuranta ja arviointi, toiminnan juurtumisen varmistaminen
 - Sisäinen ja ulkoinen viestintä
 - Paikallisen toiminnan koordinointi
- Kokouskäytännöt
 - Muistiot myös Ikäinstituuttiin

Alkukartoitus suunnittelun pohjana

- Tiedot vuoden 2016 terveysliikuntatoiminnasta eri sektoreilla
 1. Ohjattu liikuntatoiminta
 2. Liikuntaneuvonta
 3. Koulutus
 4. Yleisosio
- Yhteistyöryhmä kokoaa tiedot marraskuun alkuun mennessä.

Kehittämissuunnitelma

- Laaditaan marras-joulukuussa, tietoja voidaan täydentää myöhemmin
- Suunnitelmaan kirjataan
 - Kehittämistyön päämäärä kunnassa
 - Kohderyhmä ja sen tavoittaminen
 - Toiminnan tavoitteet (liikuntaneuvonta, voima- ja tasapainoharjoittelu, ulkoilu, osaaminen iäkkäiden terveysliikunnasta
 - Toiminnasta ja tuloksista viestiminen
- Iäkkäät mukaan suunnitteluun esim. liikuntaraadin avulla

Ikäihmisten liikuntaraati lisää osallisuutta

- Yhteistyöryhmä kutsuu edustavan joukon ikäihmisiä (10-15 hlö)
- Alustus ja keskustelu teemojen pohjalta (2 tuntia): liikuntaneuvonta, voima- ja tasapainoharjoittelu, ulkoilu, liikkumisympäristöt
-> ikäihmisten toiveet ja tarpeet näkyväksi
- Päättäjät koolle kuulemaan yhteenvetokeskustelua (1 tunti): yhteistä kehittelyä ja jatkotoimenpiteistä sopiminen
- Infokirje yhteenvedosta kaikille päättäjille

Toteutettu 33 Voimaa vanhuuteen -paikkakunnalla
Opaskirja raadin järjestämiseen



Verkostotyö ja koulutus käyntiin

- **VV-kuntien yhteinen starttiseminaari 1.-2.11.2016 Helsinki**
 - VoiTas -kouluttajakoulutus 8.-10.11.2016 + 1 pv, Helsinki
 - Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, 9.11.2016 Mikkeli
 - Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus, 23.11.2016, Helsinki
 - Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus, 16.2.2017, Helsinki
- 3 osallistujaa/koulutus/kunta
 - lisäpaikoista sovitaan mentorin kanssa

Viestinnällä toiminta näkyväksi

Päättäväiestintä

- Yhteistyöryhmä viestittää Voimaa vanhuuteen -työn etenemisestä virkamiehille ja luottamushenkilöille sekä vanhus- ja vammaisneuvostoille säännöllisesti .
- Valtuusto- ja/tai lautakuntakäynnit (Yhteistyöryhmän edustajia, Ikäinstituutti)
- VV -esittelydiat kuntien käyttöön
- Ikäinstituutilta kuntakohtainen yhteenveto vuosiseurantatuloksista

Viestintä suurelle yleisölle

- paikallislehti mukaan tiedottamiseen: Kunnon eväät –kortit, asiantuntija-artikkeli
- paikallinen Voimaa vanhuuteen -seminaari
- järjestöinfot, sopimuksia järjestöjen kanssa
- Vuoden voimateko -palkitseminen (diplomi Ikäinstituutilta)

Muuta tulevaa...

- Koulutukset jatkuvat 2017
- Verkostotapaamisia
- Paikalliset Voimaa vanhuuteen –seminaarit
- Seuranta- ja arviointitietojen kerääminen vuosittain



Tekoja hyvän ikääntymisen puolesta.

Minna Säpyskä-Nordberg

minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

040- 5968792



facebook.com/ikainstituutti



twitter.com/kainstituutti



Ikäinstituutti





Ikäinstituutti



*Auringon lämpö kasvoilla, lehtien kahina,
linnun laulu, laineiden liplatus.
Ihmisvilinä, lasten nauru, autojen hurina,
ikkunaostokset, munkkikahvit.
Luonnon hiljaisuus, metsän tuoksu, upea
ruska, tuulen vire hiuksissa.*



Tule toteuttamaan ULKOILU-UNELMIA

Vie vanhus ulos -kampanja 6.9–6.10.2016

OSALLISTU KAMPANJAAN



Kirjaa ulkoilukerrat:
www.vievanhusulos.fi



Jaa toteutuneet ulkoilu-unelmat
[#vievanhusulos](https://www.facebook.com/vievanhusulos)

*Osallistumalla kampanjaan olet mukana
arvonnoissa!*



YHTEISÖT

Järjestäkää ulkoilutapahtuma
valtakunnallisena iäkkäiden
ulkoilupäivänä **6.10.2016**.



VIE VANHUS ULOS -KAMPANJAN SUOJELIJA
TASAVALLAN PRESIDENTTI *Sauli Niinistö*
Kuva: Tasaavallan presidentin kanslia

