

# Alkukartoitus 2016

## Urkala

Asukasluku: 4928, 75 -vuotta täyttäneitä 13,9% : Lähde: Sotkanet 2015

Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valittiin vuonna 2016 yhteensä 18 kuntaa (kuvio1.) Kolmivuotisen kehittämistyön käynnistyessä kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät kartoittivat iäkkäiden terveystoiminnan tilaa ja kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa kunnissaan vuonna 2016. Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kuntanne alkukartoituksesta.

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

### 1. Yleistä

- Iäkkäiden terveystoiminta on mainittu kuntanne hyvinvointikertomuksessa. Valmisteilla on vanhustyön strategia, johon iäkkäiden terveystoiminta tulee sisällyttämään.
- Kunnassa ei ole kuultu ikäihmisten mielipiteitä liikuntaan liittyvän neuvonnan, toiminnan ja ympäristön kehittämisessä
- Kunta tukee järjestöjä iäkkäiden liikuntatoiminnan järjestämisessä tarjoamalla maksuttoman kuntosalin yhdistysten käyttöön.
- Kunnassa ei ole erityisliikunnanohjaajaa. Liikuntatoiminnasta vastaa nuoris- ja liikuntaohjaaja.
- Kunnassa on iäkkäille soveltuva seniorikuntosalin ja esteetön kävelyreitti.
- Iäkkäille ei ollut tarjolla senioriliikuntakortteja vuonna 2016.
- Kunnassa on tehty asukkaille jaettava 55+ liikuntalukkarit.



**Kuvio 1.** Vuonna 2016 Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valitut kunnat

## 2. Ohjattu liikuntatoiminta

Urjalassa järjestettiin vuonna 2016 kuusi liikuntaryhmää, joihin osallistui kohderyhmän ikäihmisiä eli kotona asuvia, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneitä (pääsääntöisesti 75+). Ryhmissä liikkui yhteensä 234 henkilöä vuonna 2016. Naisia oli 205 ja miehiä 29.

Ohjattua liikuntatoimintaa järjestivät *Valkeakoski opisto* (kaksi kimpassa kivaa ryhmää sekä venyttele-/ rentoutusryhmän), *kotihoito* sekä *perusturva* yhdessä kunnan osuuspankin kanssa kuntosaliryhmän ja *Eläkeliiton Urjalan yhdistys* lavatanssi-jumpparyhmän. (Taulukko 1)

Neljä ryhmää oli määräaikaista ja kolme jatkuvaa. Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa. Harjoituskertojen kestot olivat 45 minuuttia (3) tai 60 minuuttia (3).

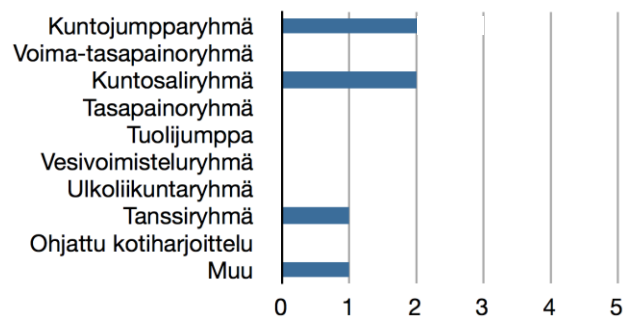
Edellisen lisäksi palveluasumisen yksiköissä hoitohenkilökunta järjesti liikuntaa yhteistyössä järjestöjen kanssa sekä fysioterapeutit ohjasivat jumppaa vanhustentaloilla kerran viikossa. Urjalassa toimii yksityinen Kuntoaskel oy, joka tuottaa ostopalveluna toimintaa esim. veteraaneille.

### 2.1 Liikuntatoiminnan laatu (6 ryhmää)

- Liikkumiskykyä testattiin yhdessä ohjatussa liikuntaryhmässä.
- Henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ei tehty.
- Ravitsemustietoa annettiin yhdessä ryhmässä.
- Ryhmissä ei kerätty asiakaspalautetta.
- Jatkoharjoitteluun ohjattiin yhdessä ryhmässä.
- Neljä ryhmää oli maksullista ja kaksi maksutonta.
- Kuljetus oli järjestetty yhteen ryhmään pääosin taksiryrittäjä sekä omaisten avulla.
- Liikuntaryhmien ohjaajat olivat liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia. Vertaisohjaajat eivät ohjanneet liikuntaryhmiä.

**Taulukko 1.** Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettujen liikuntaryhmät sektoreittain vuonna 2016

	Ryhmiä	Osallistujia
Sivistystoimi	3	143
Perusturva	1	74
Järjestöt	1	12
Sosiaali- ja terveystoimi	1	5
<b>Yhteensä</b>	<b>6</b>	<b>234</b>



**Kuvio 2.** Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettu ohjattu liikuntatoiminta vuonna 2016

### **3. Ulkoilu**

Kunnassa ei ole koordinoitua ulkoiluystävätoimintaa. Ulkoiluapuna toimivat vapaaehtoiset ja työttömät. Arviolta 20 kohderyhmän iästä sai viikoittaista ulkoiluapua.

#### **3.1 Ulkoliikuntaryhmät**

Kunnassa ei järjestetty ulkoliikuntaryhmiä vuonna 2016.

### **4. Liikuntaneuvonta**

Kunnassa ei järjestetty liikuntaneuvontaa vuonna 2016.

### **5. Koulutus**

Kunnassanne ei järjestetty iäkkäiden terveysliikuntaan liittyvää koulutusta vuonna 2016.

### **6. Iäkkäiden terveysliikunnasta tiedottaminen**

Toiminnasta tiedotetaan liikuntakalenterilla sekä Urjalan sanomissa. Valkeakoski opistolla on oma esite sekä verkkosivut. Järjestöt vastaavat omasta tiedottamisestaan.

## 7. Kehittämiskohteet Voimaa vanhuuteen -työlle

Urjalassa on toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille suunnattua liikuntatoimintaa tarjolla niukasti. Liikuntapalvelut ostetaan pääsääntöisesti Valkeakoski opistolta. **Yhteistyötä** kunnan eri toimijoiden sekä järjestöjen, liikuntaseurojen, seurakunnan kanssa sekä käytettävissä olevien tilojen hyödyntämistä olisi tarpeellista kehittää. Kunnassa myönnettiin urheiluseuroille järjestöavustusta, ei kuitenkaan liikuntatoimintaa järjestäville muille järjestöille.

Kunnan ammattilaisten kannattaa hyödyntää Ikäinstituutin ilmaiset **kouluttajakoulutukset**. Järjestöjen osuutta liikuntaryhmien järjestämisessä saadaan lisättyä kouluttamalla niihin osaavia **vertaisohjaajia**, joiden avulla liikuntatoimintaa voidaan järjestää laajemmin kunnan eri alueilla. Keskusta-alueen ulkopuolella voisi ottaa käyttöön myös erilaiset pienryhmät, kuten taloyhtiö-, asukastila-, tai tupa-jumpat.

Parhaimmat harjoittelu-vaikutukset saadaan, kun **voimaa ja tasapainoa** harjoitetaan vähintään kahdesti viikossa. Hyviä tuloksia saadaan myös kerran viikossa kokoontuvissa ryhmissä, mikäli harjoittelu on säännöllistä ja nousujohteista. Tehokkainta on harjoitella **kuntosalilla**. Liikuntaryhmien sisältöä ja laatua kannattaakin kehittää.

- **Liikkumiskyvyn testausta** ja **henkilökohtaisen harjoitusohjelman** tekemistä tulisi lisätä
- Kuntosaliharjoittelun **intensiivijaksoja** sekä niistä **jatko-ohjausta** muihin ryhmiin kehittää
- **Asiakaspalautteen** kerääminen on hyvä ottaa tavaksi kaikissa ryhmissä

Kunnassa ei ollut koordinoitua **ulkoiluaputoimintaa**. Ulkoilutoimintaa saadaan lisättyä kouluttamalla ulkoiluystäviä henkilökohtaiseksi avuksi ja ulkoiluryhmien vetäjiksi. Ulkoiluryhmät voivat olla esim. porukkalenkkejä, jotka kokoontuvat eri puolella kuntaa keskeisillä paikoilla.

Kunnassa ei ole kuultu ikäihmisten mielipiteitä liikuntatoiminnan kehittämässä. **Liikuntaraadeista** on saatu hyviä kokemuksia ikäihmisten kuulemisessa ja osallistamisessa.

Kunnassa ei ole tarjolla **liikuntaneuvontaa**. Järjestövierailuilla sekä mahdollisilla kotikäynneillä voidaan tavoittaa useita kohderyhmän ikäihmisiä. Ikäihmisiä työssään kohtaavien olisi hyvä ottaa liikunta puheeksi ja ohjata liikuntatoiminnan pariin. Lisäksi ikäihmisille tulisi olla mahdollisuus henkilökohtaiseen liikkumissuunnitelmaan, jota seurataan ja päivitetään. Näin mahdollisimman moni ikäihminen saa tukea liikunnan aloittamiseen tai lisäämiseen.

Kunnan liikuntatoiminnasta **tiedottamisesta** tai iäkkään ohjaamisesta palvelujen pariin ei ollut yhtenäistä linjaa. **Liikuntakalenteri**, johon on koottu kaikkien eri tahojen järjestämä ikäihmisten liikuntatoiminta yhteystietoineen ja ryhmäkuvauksineen, helpottaa liikunnan puheeksi ottamista ja liikuntatoimintaan ohjaamista.

### Yhteyshenkilöt:

**Eveliina Kiiski**, vanhus- ja vammaistyönjohtaja  
yhteistyöryhmän puheenjohtaja

eveliina.kiiski@akaa.fi

**Riitta Lehtonen**, erityisliikunnanohjaaja  
yhteistyöryhmän liikuntatoimen koordinaattori

riitta.lehtonen@akaa.fi

**Auli Turunen**, vastaava fysioterapeutti  
yhteistyöryhmän sosiaali- ja terveystoimen koordinaattori

auli.turunen@akaa.fi

**Kirsi Niemistö**, Akaan seudun diabetesyhdistys  
yhteistyöryhmän järjestökoordinaattori

kirsi.niemisto@gmail.com

**Teija Siipola**, Pirkanmaan muistiyhdistys  
yhteistyöryhmän järjestökoordinaattori

teija.siipola@saunalahti.fi

**Saila Hänninen**, suunnittelija  
Urjalan mentori, Ikäinstituutti

saila.hanninen@ikainstituutti.fi