

Kokkola mukana terveystoimintaa edistävissä ohjelmissa

# Ikäihmiset liikkeelle

Sanna Alavaikko

KOKKOLA

Kokkolassa kannustetaan yli 75-vuotaita ihmisiä liikkumaan kevään aikana starttaavan Voimaa vanhuuteen – ohjelman avulla. Kokkola on mukana kolmivuotisessa ohjelmassa yhdessä 12 muun kunnan kanssa. Voimaa vanhuuteen – hankkeen kokkolalaiset yhteistyötahot kokoontuivat keskiviikkona suunnittelemaan tulevaa. Hanke toteutetaan kaupungin, paikallisten järjestöjen sekä yliopistokeskus Chydeniuksen ja Kokkolan sosiaali- ja terveystoimintayhteistyönä.

-julkisen ja kolmannen sektorin toimijat tekevät yhteistyötä, jotta yli 75-vuotiaalle saataisiin järjestettyä mahdollisuuksia terveystoimintaan. Kohderyhmä on haastava, sillä tavoitteena on saada mukaan nimenomaan toimintakyvyltään heikentyneitä vanhuksia, jotka ovat syrjäytymisvaarassa, kertoo Kokkolan hankkeen mentorina toimiva Ikäinstituutin suunnittelija **Minna Säpyskä-Nordberg**. Tavoitteena on löytää ja ottaa käyttöön hyviä toimintatapoja iäkkäiden ihmisten voimaja tasapainoharjoittelun sekä ulkoilun edistämiseksi. Kokkolan vs. liikuntatoimenjohtaja **Maria-Liisa Tuomisto** kertoo, että Kokkolassa eri yhteistyötahot ovat lähteneet innolla mukaan hankkeeseen. - Meillä on pohjana vuonna 2003 käynnistynyt Halon hakkuu –hanke, jolle tämä on koettu ikään kuin jatkosi. Täällä odotetaan jo innolla, että toiminta päästään aloittamaan, Tuomisto sanoo. Hän toivoo, että kolmivuotisen ohjelman jälkeen



Minna Säpyskä-Nordberg Ikäinstituutista, Kokkolan kaupungin liikunnanohjaaja Anne Raatikainen, Kokkolan kaupungin vs. liikuntatoimenjohtaja Maria-Liisa Tuomisto sekä Kokkolanseudun omaishoitajat ja Läheiset ry:n projektipäällikkö Kaarina Niemi toivovat, että Voimaa vanhuuteen –hanke saa Kokkolan ikäihmiset harrastamaan terveystoimintaa.  
KP/CLAS-OLAV SLOTTE

vanhusten liikuntatoiminta jatkuu edelleen, vaikka hanke päättyykin.

Vapaaehtoisia ohjaajiksi Liikuntaryhmien ohjaajien koulutuksen alkavat Kokkolassa maaliskuussa. Ryhmien on mahdollisimman pian koulutusten jälkeen.

- Koulutuksia on kolmelle kohderyhmälle. Ensimmäinen ryhmä ovat ammattilaiset, esimerkiksi fysioterapeutit ja kuntotoimijat. Toisen ryhmän muodostavat vanhusten luona

kodeissa käyvät kodinhoitajat ja kotiapulaiset. Kolmannessa ryhmässä ovat vapaaehtoiset, kertoo Kokkolan kaupungin liikunnanohjaaja Anne Raatikainen. Hän vastaa ohjaajien koulutuksesta Kokkolassa. Minna Säpyskä-Nordbergin mukaan erityisesti vertaisohjaajien vetämistä ryhmistä on saatu muualla hyvää palautetta. Aktiivisten senioreiden toivotaankin lähtevän vertaisohjaajiksi myös Kokkolassa.

- Vertaisohjaajalla on itsellään samaa elämäkokemusta ja ehkä

samoja vaivoja kuin ohjattavilla, joten hän tietää, mitä liikkuminen ohjattavista tuntuu. Vertaisohjaaja saa kokemusten mukaan hyvin ikäihmiset innostumaan liikunnasta, Säpyskä-Nordberg sanoo. Vapaaehtoisia tarvitaan paitsi liikuntaryhmien vetäjiksi, myös ulkoiluseuraksi vanhuksille. Vapaaehtoisia haetaan eri järjestöjen, esimerkiksi SPR:n ja seurakunnan kautta. Lisäksi mukana on paikallisia urheiluseuroja sekä Kokkolanseudun omaishoitajat Läheiset ry.

## FAKTA

- Yli puolella 75 vuotta täyttäneistä on merkkejä liikkumiskyvyn ongelmista. Liikkumiskyvyn heikkous uhkaa iäkkäiden kotona asumista ja itsenäisyyttä.
- Tutkimusten mukaan säännöllisesti 2-3 kertaa viikossa tapahtuvasta voimaharjoittelusta hyötyvät etenkin toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset.
- Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteena on tuottaa kotona asuville, liikkumiskyvyltään heikentyneille ja liian vähän liikkuville yli 75-vuotiaalle voima- ja tasapainosisältöistä liikuntaa.
- Hanketta koordinoi Ikäinstituutti. Lisätietoa hankkeesta osoitteista [www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi) sekä [www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)