

LIIKU OMIN VOIMIN - TERVEYSLIIKUNTAHANKE

Hanke esittely vuodelle 2016

Liikunta on lääkettä!

Liikunta missä muodossa tahansa on kaikkein tärkeintä.

Sinä itse päätät miten sinä liikut, mitä sinä syöt, mitä sinä juot!

Hankkeen tausta

Heinola on elinvoimainen, luonnonläheinen ja viihtyisä pikkukaupunki. Heinolan kaupungin palvelut mahdollistavat asukkaiden hyvinvoinnin. Heinolan kaupunki on profiloitunut terveysliikunta-kaupungiksi vuonna 2006. Heinola on aikaisemmilla terveysliikuntahankkeillaan luonut vahvan eri hallintokuntien työntekijöiden yhteistyöverkoston, jolla tuotetaan terveysliikuntapalveluja. Tätä terveysliikuntatoimintaa koordinoimaan on palkattu kaksi koordinoivaa vakituista työntekijää, jotka yhteistyössä koordinoivat sosiaali- ja terveystoimen, sivistystoimen ja teknisen toimen työntekijöiden kanssa terveysliikuntapalveluja tuottavaa toimintaa. Tämä aktiivinen terveysliikuntatyö vaatii jatkuvaa kehittämistä.

Hankkeen tavoite

- Lisätä erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvien iäkkäiden liikuntaa
- Innostaa, ohjata ja neuvoa iäkkäitä omatoimiseen säännölliseen toimintakykyä edistävään liikkumiseen → kotona mahdollisimman pitkään selviytyminen
- Kehittää matalan kynnyksen harrasteliikunnan mahdollisuuksien lisäämistä
- Kehittää työyhteisöliikuntaa
- Lisätä toimintakykyä edistävää työotetta
- Luodaan Heinolan kaupungin kannalta kustannustehokkaat toimintamallit
 - Painopiste sosiaali- ja terveystoimessa ja liikuntapalvelussa
 - Yhteistyössä eri hallintokuntien kanssa
- Heinolan malli pilotoidaan valtakunnalliseksi toimintamalliksi
- Resursseja suunniteltujen toimintojen toteuttamiseksi

Hankkeen painopisteet

- Pääpainopiste on sosiaali- ja terveystoimen sekä liikuntapalvelujen yhteistyön kehittäminen niin, että sosiaali- ja terveystoimen hyvin toimivaan kokonaisvaltaiseen kuntoutusjärjestelmään liitetään entistä tehokkaammin ja monipuolisemmin kuntouttava terveysliikunta. Tässä työssä tavoitteena on, että mahdollisimman moni laitoshoidossa oleva henkilö pystytään kuntouttamaan niin, että henkilö pystyy asumaan kotona. Fyysisen kunnon parantamiseksi ja ylläpitämiseksi tehostetaan aktiivista liikunnallista kuntoutusta omatoimisuutta korostaen (mm. liikuntaneuvojat, kotihoidon henkilöstö). Olemme käynnistäneet liikuntaneuvonta järjestelmän v. 2010. Toiminnasta on saatu erittäin hyviä tuloksia. Liikuntaneuvonta on osoittautunut erittäin tärkeäksi osaksi koko kuntoutusjärjestelmää. Nykyisellä järjestelyllä emme pysty tuottamaan riittävästi liikuntaneuvontapalveluja.
- Toinen painopistealue on ennaltaehkäisevän terveysliikuntatyön kehittäminen. Tavoitteena on vähän liikkuvien henkilöiden aktivoiminen omatoimiseen liikunnan harrastamiseen mm. liikuntaneuvontaa tehostaen.
- Kolmas painopiste on selvittää kuntouttavan terveysliikunnan vaikutukset. Selvitämme tutkimustyöllä (mm. Suomen Urheiluopisto / Haaga Helia Ammattikorkeakoulu / UKK-instituutti):
 - o Kotihoidon / Kotona asumisen terveysliikuntatyön vaikuttavuuden arviointi
 - o Liikuntaneuvontatyön vaikuttavuuden arviointi

Yhteistöverkoston rakentaminen

Kehittää yhteistyöjärjestelmää liikunnallisemman kuntoutuksen suuntaan.

Mukana kaikki hallintokunnat. Sosiaali- ja terveystoimen eri yksiköt (kotihoito, päivätoiminta, vuodeosastot, palveluasumisyksiköt) yhteistyössä sivistystoimen ja teknisentoimen kanssa.

Toimintakykyä edistävä työote

Heinolan oma toimenpideohjelma. Terveystoimen yksiköt (kotihoito, vuodeosastot ja palveluasumisyksiköt) sitoutuvat noudattamaan yhteisesti sovittuja käytänteitä: omatoimiseen liikkumiseen ohjaaminen ja kannustaminen, toimintakykytestit ja seuranta, Heinolan omien kotiliikuntaohjelmien ohjeistaminen, asiakkaan ohjaus tarvittaessa esim. liikuntaneuvojalle, ravitsemussuunnittelijalle.

Koulutus

- Koko henkilökunnalle Ikäinstituutin Kunnon hoitaja – iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu koulutus. Koulutuksessa henkilökunnan kanssa käymme läpi Heinolassa tapahtuvaa toimintakykyä edistävästä työtetä ja tehdään sen pohjalta Heinolan oma toimintamalli. Koulutuksessa saadaan tietoa iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelun tärkeydestä sekä liikunta- ja kuntotestaus ohjeita. Koulutuksen toteuttaminen vaatii eri yksiköiden henkilökunnasta useamman osallistumista Ikäinstituutin järjestämään kouluttajakoulutukseen ja sen kautta kouluttaa omaa henkilökuntaa.
 - Eri ammattiryhmille suunnattu informaatiokoulutus aiheina esim. diabetes, liikunta, ravitsemus, istumisen vaarat.
 - Henkilökunnalle säännöllisesti työhyvinvointi toimintaa työssä jaksamisen tukemiseksi. Esim. monipuoliset virkistystapahtumat, kuntosalikurssit, ulkopuoliset luennoitsijat.
 - Ulkopuoliset kouluttajat motivointiyhteistyöhön.
 - Yhteistöverkon eri hallintokuntien avainhenkilöiden kehittämisseminaari
- Kustannuksia tulee ulkopuolisista kouluttajista ja oman henkilökunnan kouluttamisesta kouluttajiksi sekä työhyvinvointi toiminnan järjestämisestä ja kehittämisseminaarista.

Ikäihmisten kuntosali

Ikäihmisille (+50) suunnatun kuntosalin perustaminen terveystakeskukseen tai johonkin muuhun kaupungin tilaan. Kuntosalin perustamisen kustannukset tulevat kuntosalilaitteista ja ohjaajien palkkakuluista.

Taloyhtiöiden (vuokra-asunnot) omaehtoinen toimintakykyä edistävä liikunta

On taloyhtiöitä, joissa asuu paljon iäkkäitä. Kaikkien ei ole mahdollista osallistua ulkopuoliseen ryhmäliikuntatarjontaan. Joten viemme liikuntatuokiot ja liikuntaneuvontaa taloyhtiöihin. Näin tuetaan kotona asumista, toimintakyvyn ylläpitoa ja palvelujen tuottamista asiakaslähtöisesti.

Kustannuksia tulee ohjaajapalkkioista.

Asiointikuljetukset liikuntaryhmiin

Monet iäkkäät ovat halukkaita osallistumaan ryhmäliikuntatunneille, mutta kuljetuksen puuttumisen vuoksi se ei ole mahdollista. Järjestämme iäkkäille yhteiskuljetuksen terveyskeskuksen sekä liikuntapalvelun ryhmäliikuntatunneille. Näin saamme kotona huonosti liikkuvat mukaan sosiaaliseen ryhmätoimintaan ja mahdollistaa pidempään kotona asumisen ja toimintakyvyn ylläpidon.

Kustannuksia tulee asiakkaille ilmaisen kuljetuksen järjestämisestä tai osittaisesta tukemisesta.

Materiaalit, kalusto

- Jokaiseen yksikköön (päivätoiminta, vuodeosastot, palveluasumisyksiköt) omat liikuntavälineet asiakkaiden käyttöön.
- Iäkkäille suunnattu ”liikuntavälinevaunu”, jota voidaan liikutella yksiköstä ja tilaisuudesta toiseen. Vaunu sisältää iäkkäiden toimintakyvyn kannalta tärkeitä liikuntavälineitä.
- Suunnitellaan ja toteutetaan Heinolan omat ”jumppaohjeet, jotka ovat iäkkäiden tarpeisiin sopivat. Ohjeet ovat käytössä terveystoimen kaikissa yksiköissä ja ne on helppo henkilökunnan ohjeistaa asiakkaille. Ammattitaitoinen piirtäjä kuvittaisi ohjeet helpolla ja hausalla tavalla.
- Heinolan oman jumppa DVD:n suunnittelu ja toteuttaminen. Malleina toimisivat iäkkäät henkilöt.
- Powerpint ja videoesitys Heinolan terveysliikuntamallista, jolla voimme helposti ja selkeästi esitellä toimintaamme.
- Terveysliikunta esitteitä ja oppaita sekä mainontaa lehdissä ja muissa markkinointikanavissa. Tapahtumiin ja messulle osallistuminen.

Kustannuksia tulee liikuntavälineiden ja vaunun hankinnasta. Liikuntaohjelmien suunnittelusta ja toteutuksesta, esitteistä, oppaista, markkinoinnista sekä tapahtumiin ja messuille osallistumisesta.

Aisti- ja toimintarata

Vuodeosastoilla, päivätoiminnassa ja palveluasumisyksiköissä asiakkaat kaipaavat pitkällä käytävillä kävellessään virikkeitä.

Rakennamme käytävien seinille erilaisia kosketus, tunnustelu ja muistia tukevia toimintoja esim. kosketellaan erilaisista materiaaleista tehtyjä kuvioita, kerätään ja lasketaan omenoita ja kukkia, kurkotellaan tähtiä taivaalta, kuljetaan jalanjälkiä pitkin, ripustetaan pyykkipoikia narulle. Näin saadaan lisättyä iäkkäiden omatoimista liikkumista ja käytävät tulevat hyötykäyttöön.

Kustannuksia tulee materiaaleista ja ratojen rakentamisesta.

Toimintakykyä edistävän omatoimisen liikunnan toteutus terveystoimessa

Edellä mainittujen toimintojen toteuttamiseksi tarvitsemme lisäohjaajia. Ohjaajat toimivat henkilökunnan apuna ja vievät tietoa liikuntaneuvonnasta asiakkaille sekä ohjeistavat henkilökuntaa liikuttamaan asiakkaita.

- Terveysliikuntakoordinaattori koordinoi ja organisoii toimintaa
- Oppisopimustyöntekijä käy antamassa liikuntaneuvontaa iäkkäille kotihoidossa, vuodeosastoilla ja palveluasumisyksiköissä.
Rakentaa yksiköihin aisti- ja toimintaratoja, vetää kuntosalikursseja, ohjaa kerrostaloissa tapahtuvaa liikuntaa ja osallistuu tarvittaessa muihinkin liikunnallisiin toimenpiteisiin ja tapahtumiin.
- Vertaisohjaajien kouluttaminen. Vertaisohjaajat ovat suurena apuna henkilökunnalle ja tuovat asiakkaille sosiaalista toimintaa liikunnanohjauksen ja ulkoiluhetkien kautta.
- Liikunta alan opiskelijoita sekä lähihoitajia myös henkilökunnan apuna.
Opiskelijoille todella hyvä mahdollisuus saada kokemusta erilaisista ihmisistä ja heidän kohtaamisesta, josta varmasti on hyötyä opiskelussa ja tulevaisuuden työtehtävissä.
Vertaisohjaajat saavat lisäksi myös itsekin sosiaalisia kontakteja ja mielekästä tekemistä.

Tiedottaminen

Heinolan kaupungin omille www-sivuille sekä henkilökunnan Intraa terveystietokunta sivustot. Sivuilta löytää tietoa terveystietokunnasta, yhteiset toimintatavat, materiaalit, yhteystiedot, linkkejä muille terveystietokunta sivustoille.

Kustannuksia tulee internet sivujen teettämisestä ulkopuolisella työntekijällä.

Vaikuttavuuden arviointi

Vaikuttavuuden arvioinnilla selvitetään hankkeen toimenpiteiden tehokkuus ja fyysisen kunnon kehitys sekä kustannustehokkuus. Osa iäkkäistä asiakkaista eri toimintayksiköistä valitaan seurannan kohteeksi.

Arkiaktiivisuutta mitataan aktiivisuusmittarilla, joka mittaa päivittäistä aktiivisuutta ja passiivisuutta. Näin saamme arvokasta tietoa kuinka iäkkäiden toimintakyky on parantunut edellä mainittujen toimenpiteiden myötä.

Vaikuttavuuden arviointi tapahtuu yhteistyössä UKK-Instituutin ja Suomen Urheiluopiston kanssa. Kustannuksia tulee mittausvälineistä, mittausohjelmasta ja mittauksen suorittaneista ohjaajista.