



Hankesuunnitelma

Nimi

Wirtaa vihtiläisille vanhuksille
- liikunnallisia kotikäyntejä ikääntyneille

Toteuttaja

Nummelan Palloseura

Yhteistyötahot

LUVN ja Via Dia Nummela.

Ajankohta

1.7.2024 – 31.12.2024

Kohderyhmä

Hanke koostuu vihtiläisten vanhusten liikunnallisten kotikäyntien järjestämisestä niille vanhuksille, jotka eivät ole tällä hetkellä kunnallisten palvelujen piirissä.

Taustaa

Vanhukset jakaantuvat toimintakyvyn perusteella karkeasti jaoteltuna kolmeen eri ryhmään. Ensimmäisen ryhmän muodostavat vanhukset, jotka ovat terveyskeskusten vuodeosastoilla tai sairaaloissa. Toisen ääripään muodostavat vanhukset, jotka asuvat kotona ja kykenevät omatoimisesti käyttämään kuntien tarjoamia liikuntapalveluja. Kolmannen ryhmän muodostavat vanhukset, jotka asuvat kotona, mutta eivät käytä kuntien tarjoamia liikuntapalveluja eri syistä. Tämä hanke keskittyy juuri heidän liikunnallisen aktiivisuutensa lisäämiseen, joka auttaa heidän päivittäisten askareiden sujumiseen ja mahdollistaa heidän kotona asumisen entistä pidempään

Toiminta- ja liikuntakyky on kotona selviämisen edellytys. Useat sairaudet ja lääkkeet yhdessä ikääntymismuutosten kanssa heikentävät liikunta- ja toimintakykyä ja sitä kautta mahdollisuutta kotona asumiseen. Lisäksi yksinäisyys on merkittävin vanhusten elämänlaatua heikentävä tekijä. Liikunnalliset kotikäynnit sekä ryhmäjumprat ovat toimiva ja kustannustehokas keino tukea vanhusten toimintakykyä, lisätä sosiaalista kanssakäymistä ja itsenäistä asumista kotona.

Toiminnan taloudelliset vaikutukset on merkittävät. Toiminnan kokonaiskustannukset ovat noin 20€/käyntikerta. Toiminnan tuloksena ikäihmiset saavat asua pidempään kotona eivätkä rasita yhteiskunnan palvelurakenteita terveysasemilla, kuntouttavassa toiminnassa, palveluasumisessa tai vuodeosastoilla. Jo noin 20 ikäihmisen yhden lisävuoden asuminen kotona tarkoittaa jo miljoonaluokan säästöjä verrattuna kustannuksiin em. yhteiskunnallisten asumismuotojen kustannuksiin.

Tavoitteet

1. Vanhusten toimintakyky paranee vuoden 2024 aikana
2. Toiminnan piirissä on 50 vanhusta vuonna 2024. Henkilökohtaisia kontakteja 20 ja kerhoissa 30 vanhusta
3. Vanhuskerhoihin löydetään ainakin yksi vapaaehtoisohjaaja
4. Vanhusten oma kokemus yksinäisyydestä vähenee ja sosiaaliset verkostot vahvistuvat
5. Vanhusten oma motivaatio oman elämänlaadun parantamiseksi lisääntyy

Tulokset

1. Arjen askareet helpottuvat/mahdollistuvat (esim. ruuanlaitto, roskien vienti, wc-käynnit, ruuan syönti, postin haku, kaupassa käynti jne).



Kotona asumisen turvallisuus paranee ja terveystieteidenkäyntejä aiheuttavat tapaturmat vähenevät. Kotona asumisen aika pitenee.

2. Sosiaaliset verkostot vahvistuvat ja fyysinen toimintakyky paranee. Arjen askareet helpottuvat, yksinäisyys vähenee ja kotona asumisen aika pitenee.
3. Osallisuus ja aktiivisuus liikuttaa itseään ja muita kasvaa. Vanhusten omatoimisuus omien jumppakerhojen järjestämiseksi kasvaa. Vapaaehtoisuutta lisäätty. Vanhukset liikkuvat enemmän, heidän fyysinen toimintakykynsä paranee ja sosiaaliset verkostot laajenevat. Yksinäisyys vähenee. Kotona asumisen aika kasvaa.
4. Yksinäisyyden kokemus vähenee ja henkinen vireystila kohenee. Aktiivisuus sosiaalisten kontaktien ylläpitoon ja lisäämiseen kasvaa. Kotona asumisen aika lisääntyy.
5. Vanhusten oma motivaatio itsensä liikuttamiseen lisääntyy ja vanhukset omaksuvat aktiivisen elämäntavan. Kokonaisvaltainen hyvinvointi kasvaa. Kotona elämisen aika lisääntyy.

Mittarit

1. Toimintakyvyn testistön vuoden aikana tehtyjen testitulosten keskimääräinen muutos
2. Liikunnanohjaajat pitävät kirjaa Kotopro järjestelmään sekä henkilökohtaisista käynneistä että vanhuskerhoista
3. Vapaaehtoisohjaajien määrä vuoden 2024 aikana
4. Kyselyn tulokset yksinäisyydessä ja sosiaalisissa verkoissa
5. Kyselyn tulokset motivaatiossa.

Toiminta

1. Kotona annettava liikunnanohjaus pitää sisällään yksilöllisen liikunnanohjauksen 1-2 kertaa viikossa noin 45 minuutin liikuntatuokiona.

Fyysisen alkukartoituksen perusteella laaditaan yhdessä vanhuksen kanssa hänelle sopivat henkilökohtaiset tavoitteet (arjen askareet) ja niiden seurantasuunnitelma.

Liikunta koostuu alkukartoituksen perusteella tehtävä yksilöllisestä harjoitusohjelmasta, joka koostuu kestävyysharjoittelusta, lihasvoimaharjoituksista, tasapainoharjoituksista ja päivittäisten toimintojen harjoittelusta.

Yksi ohjaaja ehtii viikon aikana tehdä noin 15-20 vanhuskäyntiä, vaihtuvuus vanhuksissa on noin 1-2 hlö/kk.

Kaikki käynnit, niiden sisällöt ja havainnot kirjataan dokumentointijärjestelmään nimeltä KotoPro. Järjestelmään voi helposti kirjata puhetta, tekstiä, kuvia ja videoita eri mobiililaitteilla. Järjestelmä soveltuu hyvin liikkuville ohjaajille. Tähän järjestelmään pääsee myös vanhus itse ja omaiset katsomaan käyntien sisältöjä ja havaintoja.

2. Järjestetään ryhmäliikuntahetkiä eri puolilla Vihtiä. Ryhmiä järjestetään tarpeen mukaan. Tavoitteena on vähintään neljän ryhmän järjestäminen Vihdin kunnan alueella. Varsinainen toiminta suunnitellaan ryhmäläisten kunnan ja tarpeiden mukaan. Erilaiset tuolijumppat ovat toiminnan perusta.



Ryhmien koot pidetään max alle 20 vanhuksessa. Ryhmissä on mahdollisuuksien mukaan kaksi ohjaaja, jotta ryhmäläiset saavat enemmän tukea liikkeisiin tai ryhmää voidaan jakaa kahtia.

Mahdollista on myös järjestää yhdessä kumppaneiden kanssa suurempiakin vanhusten tapahtumia.

Ryhmiä ja tapahtumia markkinoidaan sähköisissä kanavissa ja yhteiskumppaneiden verkostoissa. Ryhmien kerrat, sisällöt ja osallistujat kirjataan KotoProhon.

3. Etsitään vanhuksista aktiivisesti innokkaita vertaisohjaajia vapaaehtoistyöhön ja koulutetaan heitä apuohjaajan kautta vertaisohjaajiksi.

Ensin he ovat mukana kerhoissa apuohjaajina peruskoulutuksen saatuaan. Seuraavassa vaiheessa vertaisohjaajat jo pitävät hankkeen ohjaajien suunnittelemat jummat hankkeen ohjaajat apuna. Kolmannessa vaiheessa he suunnittelevat ja vetävät itse jummat, hankkeen ohjaajat avustavat. Viimeisessä vaiheessa vertaisohjaajat organisoivat itse tilan, ajan ja vanhukset paikalle ja itse toiminnan omatoimisesti. Hanke avustaa kaikessa.

Vanhuksia löydetään sekä kotikäynneiltä että ryhmistä. Mikäli näistä ei löydy sopivia, hakua laajennetaan yhteistyökumppaneiden verkostoihin, mm. Via Dian erilaisiin vanhuskerhoihin ja Vihdin kunnan järjestämiin vanhusliikuntakerhoihin.

4. Yksinäisyyttä vähennetään liikunnallisilla kotikäynneillä. Liian useilla vanhuksilla tämä liikunnanohjaajien käynti on ainut kontakti kodin ulkopuolella. Nämä käynnit ovat erittäin odotettuja viikon kohokohtia.

Kotopro-järjestelmään kirjataan kaikki tapahtumat. Kotoprohon kutsutaan myös omaiset, jotta he kiinnostuisivat yhä enemmän vanhusten toiminnasta ja voinnista. Tavoitteena saada heitä olemaan yhä enemmän yhteyksissä vanhusten kanssa.

Ryhmäjummat lisäävät vanhusten sosiaalista kanssakäyntiä. Liikunnan lisäksi tavoitteena on tutustuttaa vanhuksia toisiinsa ja luomaan uusia ystävyysuhteita, jotka auttavat yksinäisyyden tunteen vähenemiseen.

Vertaisryhmäohjaajat lisäävät sekä heidän että muiden ryhmäläisten osallisuutta

5. Ohjattua toimintaa on vain 1-2 kertaa/viikko. Liikkuminen muuna aikana viikosta jää vanhuksen oman motivaation varaan. Näiden käyntien yksi tärkeimmistä tavoitteista on saada vanhusten oma motivaatio heräämään oman kokonaisvaltaisen toimintakyvyn parantamiseen. Ilman omaa motivaatiota kehittyminen on haastavaa.

Kotikäyntien yhteydessä jätetään liikuntavälineitä ja ohjeita liikkumiseen henkilökohtaisen tilanteen mukaan. Samalla kannustetaan harjoituspäiväkirjan käyttöön. Päiväkirjan tilanne käydään kotikäynnin yhteydessä aina läpi.



Alkukartoituksen yhteydessä luotujen tavoitteiden realistisuus on tärkeä motivaatiokeino. Tavoitteisiin pääsy motivoi vanhuksia yhä parempiin tuloksiin ja uusien tavoitteiden luontiin.

Ryhmä- /etäjumppat, kuten vertaisohjaajatoimintakin lisäävät osallisuutta ja vapaaehtoistyötä. Samalla liikkuminen ryhmän kanssa motivoi enemmän kuin yksin tekeminen. Ryhmä pitää huolta toisistaan ja kaikki saadaan liikkeelle sovittuna aikana. Huolehditaan yhdessä myös kaikkein heikoimmassa asemassa olevista ja saadaan hekin mukaan ryhmäliikkumiseen ja samalla lisätään heidän omaa motivaatiota.

Raportointi

Kunnalle hankkeesta raportoidaan vähintään kerran vuodessa. Vanhuksilla tapahtuvat muutokset vaativat ainakin vuoden , että niitä voidaan havaita.

Kustannusarvio ja ohjaajan työaika

Ohjaajan työaika (37,5h/vko) muodostuu karkeasti seuraavasti:

vanhusten kotikäynnit	22 h
vanhuskerhot	8 h
matkat, suunnittelu ja raportointi	7,5 h

Palkkakustannukset (sivukuluineen):

18 500€

Liikuntavälineiden hankinta vanhuksille:

500€

Matkakulut:

1 500€

Hallinnolliset kulut (mm. palkanmaksu, taloushallinto, hankkeen koordinointi, työvälineet, vuokratulot, työterveyshuolto):

1 500€

Yhteensä 22 000€

Haettava tuki

Haetaan työntekijän palkkausrahoja sekä välineiden hankintaan, matkakuluihin ja hallintoon kuluvia kustannuksia. Pyrimme pitämään toiminnan maksuttomana vanhuksille, ettei vanhukset joudu eriarvoiseen asemaan taloudellisen asemansa takia.

Yhteensä 22 000

Muut tuet

Tuovi Siiri Hännisen säätiön tuella on palkattu toinen työntekijä koko vuodeksi. Nyt haetaan toisen työntekijän loppuvuoden palkkausta varten tukea. Vihdin kunnan tuella saimme alkuvuodeksi ko. työntekijän palkattua.



Nummela Palloseura ry

seura@nups.fi

www.nups.fi

ENEMMÄN KUIN URHEILUSEURA
