



Wirtaa vihtiläisille vanhuksille

Raportti ajalta 1.1.2024- 30.4.2024

Alkuvuonna 2024 vanhustyössä on ollut Nummelan Palloseurassa laskennallisesti kaksi täysiaikaista työntekijää, yksi Vihdin kunnan rahoituksella ja yksi TSH-säätiön rahoittamana. Käytännössä vanhuksia on liikuttanut alkuvuoden aikana kolme ohjaajaa. Vanhuksia ovat liikuttaneet Jussi Aho, Katriina Törn sekä Paula Nyberg.

Jonossa on tällä hetkellä muutamia asiakkaita ja he otetaan heti mukaan toimintaan, kun aikaa ohjaajilta vapautuu. Fysiikkatestejä ja kyselyitä on tehty tammikuussa 2024 sekä toukokuussa 2024.

Teimme poikkeuksellisesti toukokuussa 2024 fysiikkatestejä, voidaksemme näyttää tuloksia Vihdin kunnan uutta loppuvuoden hakua varten. Tavallisesti toiminannan vaikutuksia arvioidaan vähintään vuoden syklillä.

testien määrä	tasapaino	kävelynopeus	puristusvoima o	puristusvoima v	seisomaannousu	keskiarvo
8	0,0 %	4,4 %	8,3 %	0,0 %	8,6 %	4,3 %
5	10,0 %	-30,3 %	-22,2 %	-12,5 %	17,3 %	-7,6 %
4	10,0 %	7,0 %	-28,6 %	-16,7 %	16,9 %	-2,3 %
3	-4,8 %	-4,3 %	-27,3 %	-22,7 %	13,6 %	-9,1 %
3	0,0 %	-3,0 %	0,0 %	3,3 %	13,9 %	2,8 %
3	0,0 %	5,5 %	6,7 %	8,3 %	9,7 %	6,0 %
2	0,0 %	-7,7 %	-16,7 %	-20,0 %	26,1 %	-3,6 %
2	0,0 %	-58,3 %			-3,5 %	-20,6 %
2	-26,7 %	-37,1 %	-25,9 %	-23,1 %	-22,8 %	-27,1 %
2	0,0 %	14,7 %	-3,8 %	71,4 %	-5,7 %	15,3 %
2	20,0 %	40,0 %			36,7 %	32,2 %
2	-11,5 %	-105,6 %	-7,7 %	-33,3 %	-10,5 %	-33,7 %
2	60,0 %	31,4 %			13,5 %	35,0 %
2	0,0 %	13,6 %	20,0 %	26,3 %		15,0 %
keskiarvo	4,1 %	-9,3 %	-8,8 %	-1,7 %	8,8 %	0,5 %

Tuloksia päästiin vertaamaan kaikkiaan 14 asiakkaalla. Testien perusteella tämän ryhmän fyysinen toimintakyky on parantunut viidessä kuukaudessa keskimäärin 0,5% kuten yllä olevasta taulukosta voidaan todeta. Tulosta voidaan pitää hyvänä, kun otetaan testattavien yli 80 vuoden ikä (toimintakyvyn luontainen heikkeneminen) huomioon sekä lyhyt testausväli (vaikutukset näkyvät hitaasti). Parhaiten testattavat olivat edistyneet tasapainossa ja seisomaannousussa, eniten heikennystä on tullut kävelynopeudessa ja puristusvoimassa

Kyselyä emme tehneet tässä välissä. Hakemuksen liitteenä on kyselyiden tulokset tammikuulta sekä kahdelta edelliseltä kyselykerralta. Kyselyn tulokset ovat edelleen hyviä. Suurimmat parannukset edellisen vuoden kyselyyn verrattuna olivat kiitettävien vastausten määrässä kysymyksiin, jotka liittyivät liikuntaharjoittelun käytännön toteutukseen ja kokonaisarvosanaan palvelusta. Selvää parannusta oli myös yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä.

Alkuvuoden (tammi-huhtikuun 2024) kulut vastaavat hyvin saatuja tukia. Henkilöstökuluja on kirjautunut 22 453€ (hakemukset koko vuodelle koko hankkeessa 74 000 €, / kulunut 30%),

välinehankinnat 322€ (2000€ / 16%), matkakulut 470€ (6 000 €, näitä laskuttamatta vielä paljon/ 8%) ja hallinnolliset kulut 2000€ (6 000 € / 33%), yhteensä 25 426 (88 000 € / 29%).

Toiminnalliset tavoitteet ovat toteutuneet hyvin. Alla tarkemmin eriteltynä tavoitteet ja niiden toteumat tällä hetkellä. Alla esitetyt tavoitteet ovat koko hankkeen tavoitteita.

1. Vanhusten toimintakyky paranee vuoden 2024 aikana

Toteutunut. Fysiikkatestien perusteella toimintakyky on parantunut 0,5%

2. Toiminnan piirissä on 100 vanhusta vuonna 2024. Henkilökohtaisia kontakteja 40 ja kerhoissa 60 vanhusta

Toteutunut. Tällä hetkellä henkilökohtaisilla kotikäynneillä liikutetaan 42 ikäihmistä. Kerhoja pyörii ympäri Vihtiä 6 kpl, joissa yhteensä liikutetaan viikoittain reilua 60 ikä-ihmistä.

3. Vanhuskerhoihin löydetään ainakin yksi vapaaehtoisohjaaja

Ei toteutunut. Yhdessä kerhossa toiminnassa apuna vapaaehtoisia. Toimintaan on yritetty löytää vapaaehtoisia mm. Kunnon miesten ja Via Dian kautta, vielä siinä onnistumatta

4. Vanhusten oma kokemus yksinäisyydestä vähenee ja sosiaaliset verkostot vahvistuvat

Toteutunut. Tammikuussa 2024 tehdyn kyselyn mukaan toiminta vähentää yksinäisyyttä ja vahvistaa sosiaalisia verkostoja. Vuoden 2024 muutokset raportoitavissa vasta helmikuussa 2025 seuraavan kyselyn tuloksien jälkeen.

5. Vanhusten oma motivaatio oman elämänlaadun parantamiseksi lisääntyy

Toteutunut. Tammikuussa tehdyn kyselyn mukaan toiminta vähentää yksinäisyyttä ja vahvistaa sosiaalisia verkostoja. Vuoden 2024 muutokset raportoitavissa vasta helmikuussa 2025 seuraavan kyselyn tuloksien jälkeen.

Hanke herättää edelleen mielenkiintoa etenkin eri lajien seurojen keskuudessa. Olemme päässeet esittelemään toimintaa moniin erilaisiin tilaisuuksiin alkuvuoden 2024 aikana.

Hankkeen jatkorahoitus on todella merkittävä asia todella monen ikäihmisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja kotona asumisen ajan kasvattamiseksi.

Nummelassa 20.5.2024

Nina Åberg

Toiminnanjohtaja

Nummelan Palloseura