

# Nummelan Palloseura ja Vihdin kunta yhdessä

rakentamassa aktiivisten ihmisten Vihtiä



**Timo Tuomi – kehittämispäällikkö Nummelan Palloseura ja Vihdin kunta**

# Perustietoja

## NUPS

- 1964 perustettu
  - Jalkapallo + futsal
- 7 päätoimista työntekijää
- N. 1000 harrastajaa
  - Kaksinkertaistunut vuodesta 2015

## VIHTI

- Perustettu 1507
- Asukkaita n. 29 000



# Yhteistyötä vihtiläisten hyväksi

*Oppisopimuskoulutus*



*Olosuhteet, avustukset, markkinointi jne.*

***Vanhustyö***



*Päiväkotitoiminta*



*Aikuisten jp-koulu*



*Ala- ja yläkoulujen  
liikuntakerhot*



*Harrastekerhoja  
"Suomen malli"*



*Liikunta oppimisen tukena  
"Liikkuva koulu"-hanke*





**2,44 M€**



**2,94 M€**

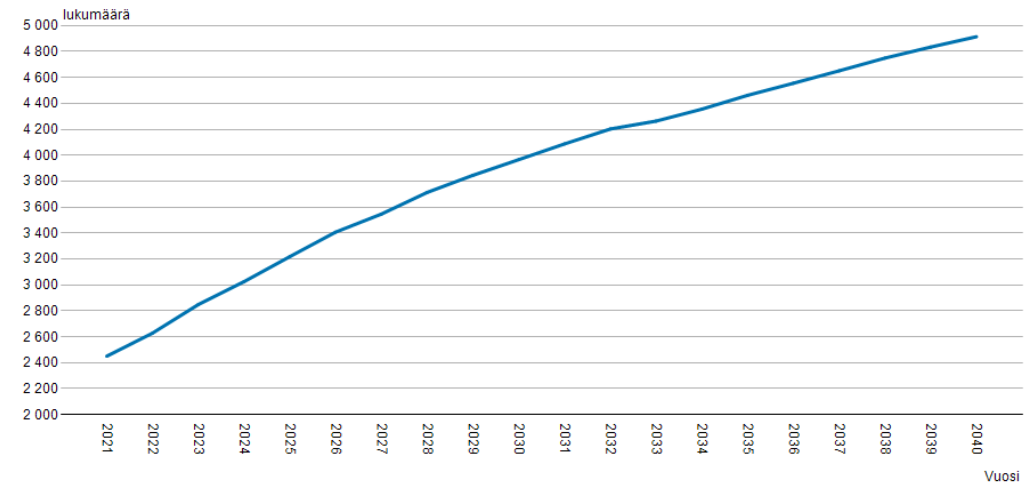


**3,12 M€**



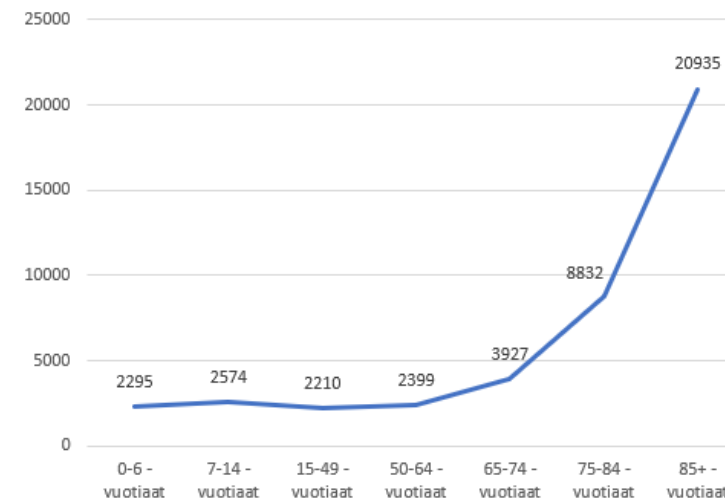
# Ikäihmiset Vihdissä

- Alueen väestö on voimakkaasti ikääntymässä, mikä näkyy demografisen huoltosuhteen heikentymisenä ja kasvavana palvelutarpeena.
- Palvelurakenne on moukattava sellaiseksi, että iäkkäiden henkilöiden hoito ja huolenpito voidaan toteuttaa pääosin kotona tai kodinomaisissa asumisympäristöissä.
- Vihdissä yhä suurempi osa yli 75-vuotiaista asuu kotona, 92,9% ikäryhmästä, ja tämä prosenttiluku on vertailualueen suurin.
- Indikaattorit osoittavat, että Vihdissä palvelurakenne on kehittynyt tavoitteen suuntaisesti,
  - kotihoitoon peittävyys on kasvanut, ja
  - laitoshoidossa olevien ikääntyneiden määrä on laskenut.
  - Kotihoitoon asiakkaiden osuus on myös suurempi kuin alueella ja vertailukunnissa yleensä, laitoksissa olevien osuus on myös selkeästi pienempi kuin vertailualueella.
- Ikäihmiset haluavat asua kotona mahdollisimman pitkään..ilman yksinäisyyttä
  - Arkiaskareet, sosiaalisuus



Lähde: Väestöennuste, Tilastokeskus

Kuva 1. Vihdin yli 75-vuotiaiden väestömäärän kehitys vuoden 2021 väestöennusteeseen perustuen vuosina 2021 – 2040. Lähde: Tilastokeskus.



Kuva 2. Sosiaali- ja terveystoimen kulujen keskiarvot ikäryhmittäin keskisuurissa kunnissa vuosina 2013-2016. Lähde: Sosiaali- ja terveystoiminnan kustannusten kasvun hillitsemisen arviointiraportti, Jyväskylän yliopisto 2017.



# Wirtaa Vihtiläisille Vanhuksille



## • Tavoite

- Liikuttaa kotiin jämähäneitä vanhuksia
- Lisätä vanhusten kokonaisvaltaista hyvinvointia
  - Fyysinen, henkinen, sosiaalinen
- Pidentää kotona asumisen aikaa

## • Rahoitus

- Tuovi Siiri Hännisen säätiö + Uudenmaan liitto (+Stea)
- Ohjaajapalkkiot, välineet
- Maksutonta vanhuksille ja kunnalle, Karviainen mukana
- Kunnan säästöpotentiaali merkittävä

## • Toiminta

- Kerran viikossa vanhuksen kotona tapahtuva liikuttaminen + kotitehtävät, ryhmät, etäliikuttaminen
- Vuoden välein fyysisen toimintakyvyn testaukset, kyselyt
- N. 100 vanhusta/viikko. Vaihtuvuus 2-3/vanhusta/kk
- Lääkäreiden/fysioterapeuttien/kotihoidon ohjaus toimintaan
- Kirjaukset Kotopro
- Kolme liikuttajaa, n. 80h/vko

## • Kokemukset

- Erinomaiset, fyysinen toimintakyky paranee, henkinen virkistyminen
- Valtakunnallinen kiinnostus
- Raportointi, hakemukset, kokoontumiset

"Tämä on aina viikon paras päivä kun tulet tänne. Odotan tätä päivää koko viikon".

"Olet enkeli, kun käyt täällä luonani. Tämä on minulle tosi tärkeää".

"Asiakas on aina tosi hyvällä tuulella ja lauleskelee täällä niinä päivinä kun olet käynyt täällä, liikunta tekee selkeästi hyvää." Kotihoito kertoi.

"Voi kun pääsisit käymään täällä joka päivä".

Mä en nyt muista kun sen yhen tapauksen jossa yks mummo ei meinannu päästää mua lähtemään vaan laitto kainalosauvat siihen käytävälle eteen ja sano ettei päästä mua enää pois

Koputin oveen ja asiakas avasi oven ja sanoi, että tuu peremmälle niin saat pusun. Mä mietin hetken, uskallanko. Keittiön pöydällä odotti sitten sellainen suklaapusu. 😊

Pakko jakaa tääl kaikille, olin äske yhen mummun luona joka on aika huonos kunnos mut pääsee sit kerra viikos kävelyille ulos ja sen pikkukoira myös 😊 ni tos ku olin lähös ni se sano vaa et voi janni pakko vaan uskoa et oon elämässäni jotain hyvin tehny kun mulle lähetetty tommonen enkeli tänne mua auttamaan. Olin vaa et apuaaa älä itke älä itke 🥹❤️



# Tavoitteet, toimenpiteet ja tulokset

tavoite	toimenpide	tulokset
1. Vanhusten toimintakyky paranee jokaisen hankevuoden aikana	1. Kotona annettava liikunnanohjaus pitää sisällään yksilöllisen liikunnanohjauksen 1-2 kertaa viikossa noin 45 minuutin liikuntatuokiona.	1. Arjen askareet helpottuvat/mahdollistuvat (esim. ruuanlaitto, roskien vienti, wc-käynnit, ruuan syönti, postin haku, kaupassa käynti jne). Kotona asumisen aika pitenee.
2. Toiminnan piirissä on 100 vanhusta jokaisena hankevuonna. Henkilökohtaisia kontakteja 40 ja kerhoissa 60 vanhusta.	2. Toimintaa ohjautuu Karviaiasen yksilöasiakkaita. Järjestetään ryhmäliikuntahetkiä eri puolilla Vihtiä	2. Sosiaaliset verkostot vahvistuvat ja fyysinen toimintakyky paranee. Arjen askareet helpottuvat, yksinäisyys vähenee ja kotona asumisen aika pitenee.
3. Vanhuskerhoihin löydetään ainakin yksi vapaaehtoisohjaaja vanhusten itsensä joukosta joka vuosi.	3. Etsitään vanhuksista aktiivisesti innokkaita vertaisohjaajia vapaaehtoistyöhön ja koulutetaan heitä apuohjaajan kautta vertaisohjaajiksi.	3. Osallisuus ja aktiivisuus liikuttaa itseään ja muita kasvaa. Vanhusten omatoimisuus omien jumppakerhojen järjestämiseksi kasvaa. Yksinäisyys vähenee. Kotona asumisen aika kasvaa.
4. Vanhusten oma kokemus yksinäisyydestä vähenee ja sosiaaliset verkostot vahvistuvat.	4. Yksinäisyyttä vähennetään liikunnallisilla kotikäynneillä. Ryhmäjumppat lisäävät vanhusten sosiaalista kanssakäyntiä. Vertaisryhmäohjaajat lisäävät sekä heidän että muiden ryhmäläisten osallisuutta	4. Yksinäisyyden kokemus vähenee ja henkinen vireystila kohenee. Aktiivisuus sosiaalisten kontaktien ylläpitoon ja lisäämiseen kasvaa. Kotona asumisen aika lisääntyy.
5. Vanhusten oma motivaatio oman elämänlaadun parantamiseksi lisääntyy.	5. Kotikäyntien yhteydessä jätetään liikuntavälineitä ja ohjeita liikkumiseen henkilökohtaisen tilanteen mukaan. Samalla kannustetaan harjoituspäiväkirjan käyttöön.	5. Vanhusten oma motivaatio itsensä liikuttamiseen lisääntyy ja vanhuset omaksuvat aktiivisen elämäntavan. Kokonaisvaltainen hyvinvointi kasvaa. Kotona elämisen aika lisääntyy.
6. Etälaitteiden avulla liikuntatuokioihin osallistuu vuosittain 30 vanhusta vähintään kerran joka vuosi.	6. Hankkeen aikana hankitaan etälaitteita vähintään 10 kpl. Laitteet asennetaan vanhusten kotiin.	6. Digilaitteiden osaaminen lisääntyy. Kynnys niiden käyttöön madaltuu. Liikkuminen ja sosiaaliset suhteet lisääntyvät.
7. Laitoshoitoon tai tuettuun asumiseen ei siirry kotona liikutettavista vanhuksista ketään hankkeen aikana.	7. Toiminnot 1-6	7. Kaikki henkilökohtaisesti liikutettavat pystyvät jatkamaan kotona asumista koko hankkeen ajan.

# Miksi tehdään yhteistyötä?

## NUPS

- Hyvässä mukana !
- Maine koko kunnan aktiivisena ja laadukkaana liikuttajana (vrt. strategia)
- Harrastajamäärän lisääminen (vrt. strategia/lasten määrä)
- Yhteistyökumppaneiden saaminen
- Hoidettava erittäin hyvin!

## VIHTI

- Asukkaiden hyvinvointi
- Kunnalle ei kuluja, vaikutus tuleviin kuluihin, ennaltaehkäisy
- Strategia ja brändi sanoista teoiksi
- Kunnan markkinointi, väkiluvun kasvattaminen
- 3. sektorin iso merkitys tulevaisuudessa





# Tulevaisuus

- Hankerahoitus Uudenmaanliitolta vuoden 2023 loppuun. Myös säätiön rahoitus haettava vuosittain
  - Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen rooli tulevaisuudessa?
- Seura ja etenkin liikuttajat haluavat ehdottomasti jatkaa
  - Vanhuksia ei voi jättää yksin
  - Henkilökohtaiset ja yhteiskunnalliset vaikutukset mittavia
- Etäliikuttamisen nihkeys, vanhukset kaipaavat kohtaamisia livenä
- Ideoitu ”etkoja” eläkeläisille kerran viikossa palloiluhalliin
  - Parempikuntoiset, itse vielä liikkumaan pystyvät
  - Erilaisia liikuntaryhmiä (tuolijumppaa, kävelyfutista, jumppaa, tanssia jne)
  - Kahvihetki verkostoitumiseen
  - Erilaisia tietoiskuja tai ”työtarjouksia”
  - Mahdollisuus kontaktoida tulevaisuudessa yhä suurempi joukko, tarjota heille liikuntaa, verkostoja ja tekemistä
  - Rahoitus vielä auki





Video: <https://www.youtube.com/watch?v=1bXpY19YIAI>



**Kiitos!**



**ASU SIELLÄ MISSÄ ELÄT**

**Timo Tuomi**  
**timo.tuomi@nups.fi**  
**0500-670254**