

Äldre i rörelse

Målgrupp för understöden Äldre i rörelse är personer som bor hemma och inte får regelbundna tjänster och äldre personer som rör sig lite och vars funktionsförmåga och förmåga att klara sig i vardagen har blivit svagare. Målet är att målgruppens äldre personer blir delaktiga, den fysiska aktiviteten och motionen ökar och att därigenom möjligheterna till funktionsduglig ålderdom stärks.

I åtgärderna inom projekten Äldre i rörelse framhävs utvecklingen av strukturer, kompetens och verksamhet som alla behövs för att möjligheterna att röra sig ska kunna förbättras för äldre personer. Åtgärderna kan också inriktas på förankring. Strukturerna är: tvärsektoriellt samarbete och kommunsamordning, särskilt med organisationer och andra lokala aktörer samt motionsjuryn för äldre. Kompetensen utvecklas: **utveckling av motionskunnandet bland yrkespersoner och frivilliga som arbetar med äldre**. Verksamhetsformerna är till exempel: **motionsrådgivning, kraft- och balansövningar och utomhusmotion**. För att åstadkomma en effektiv verksamhet ska ett flertal åtgärder genomföras samtidigt. Varje projekt kan utveckla dessa på eget sätt, utgående från kommunens egna behov och önskemål. Ett viktigt handlingsätt är att redan befintliga goda rutiner utnyttjas. Ett motionsfrämjande levnadssätt utvecklas tillsammans med de äldre, personer i samma situation och yrkespersoner. Utvecklingen sker planmässigt och organiserat och dess resultat följs upp och utvärderas. Ledningen ska ha förbundit sig att genomföra projektet.

Härnäst beskrivs de faktorer som det har fastställts att främjar uppbyggnaden av en framgångsrik Äldre i rörelse-verksamhet.

Framgångsfaktorer/Goda exempel

Motionsrådgivning

Motionsrådgivningen för äldre är en viktig del av deras personliga hälsorådgivning. Målet är att människan upptäcker betydelsen som motionen har för det egna välbefinnandet och motiveras att regelbundet motionera på ett sätt som känns angenämt. Rådgivningsprocessen framskrider etappvis enligt kundernas behov och livssituationer och känslan av att klara av situationen stöds. Rådgivningen kan också äga rum i grupp.

Kraft- och balansträning

Enligt rekommendationerna för hälsomotion behöver äldre personer kraft- och balansträning för att upprätthålla och förbättra sin fysiska funktionsförmåga. Särskilt effektiv har en resultatinriktad och individuellt planerad träning i ett gym visat sig vara.

Virtuell distansgymnastik

Distansgymnastik gör motionsträning möjlig för äldre som inte kan komma till ledda motionsgrupper till exempel på grund av långa avstånd eller nedsatt funktionsförmåga. Distansgymnastiken höjer funktionsförmågan, humöret och de digitala färdigheterna.

Seniordans

Seniordanserna är sällskapsdans som personer med olika rörelseförmåga kan delta i. Seniordans höjer konditionen och balansen, stärker minnet och verkar upplivande på humöret. Yrkeskunniga inom motion och rehabilitering, ledare som avlagt en utbildning i kamratstöd eller hobbyledare kan leda grupperna.

Utomhusmotion

För många äldre minskar vistelsen utomhus när funktionsförmågan blir svagare, även om behovet av att röra sig utomhus kvarstår. Regelbunden utomhusvistelse verkar upplivande och avslappnande, utvecklar balansen och muskelstyrkan, höjer säkerheten att röra sig och gör det möjligt att sköta ärenden själv och träffa vänner. Många äldre människor kommer inte ut på grund av problem med att röra sig, på grund av rädsla för att falla eller på grund av ensamhet. Det behövs olika stöd- och utbildningsåtgärder, som till exempel vänner som tar med sig de äldre ut och ledda grupper för utomhusmotion för att äldre tryggt ska kunna vistas utomhus.

Motion i exceptionella förhållanden

Vardagsaktivitet och regelbunden motion är viktigt i de exceptionella förhållanden som coronapandemin medfört. Det är möjligt att röra sig tryggt till exempel ute på den egna gården och i naturen samt på distansgymnastiken. Äldreinstitutets nätverk och material erbjuder idéer och stöd som främjar äldre människors möjligheter att röra sig även i undantagsförhållanden.

Kamratstöd och frivilligas stöd i verksamheten

Verksamheten med frivilliga innebär stor potential när det gäller att ordna motionsfrämjande verksamhet för äldre. Äldre frivilliga i bättre skick kan till exempel vara utomhusvänner och gymkamrater. Rutinerna för kamratledd verksamhet utvecklas fortfarande vid sidan om de redan befintliga goda exemplen och utbildningsmodellerna.

Familjerna som stöd för verksamheten

Familjemotion är aktiv samvaro där personer i olika åldrar motionerar tillsammans. Familjen eller den närmaste kretsen kan uppmuntra äldre att röra sig och göra det möjligt för dem att röra sig, till exempel genom att vistas ute tillsammans med dem. Det kan vara frågan om aktiviteter som familjerna gör på egen hand eller ledda aktiviteter.

Äldres motionsråd

Äldre tas med i planeringen och utvecklingen av motionsverksamheten. Motionsrådet är ett bra sätt att erbjuda den äldre befolkningen möjlighet att delta i utvecklingen av motionstjänster. Motionsrådet utvecklar en dialog mellan beslutsfattare, anordnare av verksamhet och äldre som deltar i motionen.

Utveckling av kompetensen

Yrkespersonernas och kamratledarnas kunskaper utvecklas till exempel med hjälp av utbildningar, seminarier, samarbete och nätverksmöten. Utvecklingen av kompetensen har visat sig vara ett effektivt sätt när det gäller att bygga upp motionsfrämjande levnadssätt.

Samarbete med organisationer och andra lokala aktörer

I verksamheten bedrivs ett starkt samarbete med organisationer och andra lokala aktörer. Motion produceras till exempel av utbildade kamratledare i organisationerna.

Kommunsamordnare och tvärsektoriellt samarbete

I projektet skapas en för den egna kommunen lämplig, tvärsektoriell struktur som stöder verksamheten. Det viktiga är att arbetet har en gemensam tväradministrativ styrning och samordning (t.ex. en samarbetsgrupp i vilken företrädare för organisationerna ingår). Sökande ombeds i sin ansökan beskriva projektets samordnings- och styrsystem (styrgrupp, ansvarspersoner osv.)

Likabehandling och jämställdhet mellan könen

Utgångspunkten för verksamheten är att säkerställa att äldre har likvärdiga möjligheter att delta i projektets verksamhet. Detta förutsätter att tillgängligheten, hinderlösheten och säkerheten har

säkerställts och att verksamhetsbegränsningarna iakttas. I syfte att främja tillgängligheten kan verksamheten inriktas till exempel på att utveckla transporttjänsterna. I planeringen av verksamheten och i genomförandet av den ska också eventuellt olika intressen mellan generationerna och vid behov vidta åtgärder för att förverkliga jämställdheten.

Programmet Äldre i rörelse/Äldreinstitutet stöder projektet

Programmet Äldre i rörelse/Äldreinstitutet erbjuder stöd och redskap för att öka äldre personers möjligheter att röra sig och för att utveckla arbetet som personer och organisationer utför som arbetar med att främja äldres möjligheter att röra sig. Det finns material som stöder projektplaneringen och utvecklingen av verksamheten samt utbildningar på Äldreinstitutets webbplats www.ikainstituutti.fi/ikiliikkuja.