

Kehittämishanke ikääntyneiden kuntosaliharjoittelumahdollisuuksien lisäämiseksi Vantaalla

Anne Pakarinen

Opinnäytetyö

Liikunnan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma

2012



Liikunnan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

<p>Tekijä tai tekijät Anne Pakarinen</p>	<p>Aloitusvuosi 2012</p>
<p>Raportin nimi Kehittämishanke ikääntyneiden kuntosaliharjoittelumahdollisuuksien lisäämiseksi Vantaalla</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 83+56</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Timo Vuorimaa</p>	
<p>Vantaalla käynnistyi vuonna 2012 kehittämishanke ikääntyneiden kuntosaliharjoittelumahdollisuuksien lisäämiseksi. Kehittämishanke pohjautuu Vantaan ikääntymispoliittisen ohjelman 2010–2015 toimenpidesuosituksiin. Hankkeen tavoitteena on muodostaa Vantaalle ”seniorikuntosaliverkko” tehostamalla liikuntaan soveltuvien tilojen käyttöä. Hanke käynnistyi suunnitteluryhmän kokoamisella ja suunnitelmien laatimisella. Tämän jälkeen työ eteni nykytilan kartoituksen myötä uuden harjoittelupaikan käynnistämiseen liittyviin toimenpiteisiin. Hanke toteutetaan Vantaan liikuntapalveluiden ja sosiaali- ja terveystoimen yhteistyönä.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli raportoida ja analysoida hankkeen vaiheet, koota yhteen hankkeen myötä kerätty kartoitusmateriaali sekä kuvata yhden yksityiskohtaisemman esimerkin avulla hankkeen tuloksena syntyvän uuden voimaharjoittelupaikan, Woimanurkan, käynnistämisen prosessi ja siihen liittyvät seikat sekä toimintaidea.</p> <p>Kartoituksessa haluttiin selvittää ensisijaisesti sosiaali- ja terveystoimen sekä nuorisopalveluiden hallinnoimien kuntosalien kokoa, käyttömahdollisuuksia ja välineistöä sekä löytää tiloja uusille voimaharjoittelupaikoille. Kartoitukseen liitettiin myös tiedot muista sosiaali- ja terveystoimen sekä nuorisopalveluiden liikuntatoimintaan soveltuvista tiloista ja Vantaalla toimivien yksityisten kuntosalien määrästä yhteystietoineen. Kartoitusten tekemisessä hyödynnettiin erillistä lomaketta, sähköpostia, keskusteluja ja kohteiden kotisivuja. Kartoitukset toteutettiin vuosina 2012–2013. Woimanurkasta kertovaan osuuteen on koottu hankintoihin, turvallisuuteen ja toiminnan aloittamiseen liittyviä seikkoja, jotka ohjaavat kunnallista sektoria. Kartoitusmateriaalia sekä kuvausta Woimanurkan käynnistämisen prosessista ja siihen liittyvistä seikoista hyödynnetään kehittämishankkeen jatkotyöskentelyvaiheissa.</p> <p>Erityisliikunnan suunnittelijan arvion mukaan ikääntyvien voimaharjoittelumahdollisuuksia on mahdollista kehittää tehostamalla kartoitettujen kuntosalien käyttöä ja käynnistämällä yhteistyön avulla uusia harjoittelupaikkoja. Kehittämistyölle on selkeä tarve: kun kuntalaiset ikääntyvät, nykyiset kuntosalit ja liikuntaryhmät ruuhkautuvat, ja vaikka ikäihmiset kokevat liikunnan tärkeäksi hyvinvoinnin tuojaksi, he liikkuvat liian vähän.</p>	
<p>Asiasanat Ikääntyminen, terveystoimen liikunta, Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma</p>	

Sports Development and Management

<p>Authors Anne Pakarinen</p>	<p>Year of entry 2012</p>
<p>The title of thesis A development project to increase gym training possibilities for older adults in Vantaa</p>	<p>Number of report pages and attachment pages 83+56</p>
<p>Advisor(s) Timo Vuorimaa</p>	
<p>In 2012, the City of Vantaa initiated a development project to increase gym training possibilities for older adults. The project is based on the operational recommendations in Vantaa's Ageing Programme 2010–2015 with the aim to create "a network of senior of senior gyms" in Vantaa by optimizing the use of facilities suitable for exercising. The development project began by assembling the planning group and drawing up plans. After this, the work proceeded via mapping out the current situation to establishing the new exercise facilities. The project is carried out as a cooperation of the Sport Services and the Social and Health Care Services of the City of Vantaa.</p> <p>The purpose of this thesis was to report and analyze the phases of the development project, assemble the collected research material and to describe the startup process and the operational idea of the new exercise facilities called Woimanurkka ("Power Corner") established as a result of the development project.</p> <p>The aim of the mapping process was to examine the size, accessibility and equipment of the gyms administered by the Social and Health Care Services and the Youth Services and to find new facilities suitable for exercising. Consequently, the material included the details of the City's existing facilities suitable for exercising and, also, the number and contact information of private gyms and fitness centres in Vantaa. The research material was collected by using a specific questionnaire, e-mail inquiries, discussions and the internet. The research was conducted in 2012–2013. The description of Woimanurkka includes information on purchases, safety and other issues related to starting the gym service, which govern the public sector. The material and the description of the startup process of Woimanurkka will be utilized in the following phases of the development project.</p> <p>According to the assessment of the Planning Officer of Physical Activity for Special Groups, it will be possible to improve the exercise possibilities for older adults by optimizing the use of the gyms defined in this study and by cooperating to establish new exercise facilities. Moreover, there is a distinct need for development as the growing number of ageing citizens, will lead to overcrowded gyms and exercise groups. Furthermore, older adults consider physical exercise to be an important promoter of well-being but still lack sufficient exercise.</p>	
<p>Key words Ageing, health related exercise, Ageing Programme of the City of Vantaa</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikunta ja ikääntymisen tuomat biologiset muutokset.....	3
2.1	Lihakset.....	4
2.2	Nivelet ja luusto.....	6
2.3	Asennonhallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys	7
2.4	Hengitys- ja verenkiertoelimistö.....	9
2.5	Aivojen toiminta.....	9
2.6	Uni ja ruokahalu	10
3	Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen	11
4	Ikääntyville ja vanhuksille suositeltava liikunta	13
4.1	Lihaskuntoharjoittaminen	15
4.2	Notkeuden ja nivelten liikkuvuuden harjoittaminen	16
4.3	Tasapainon ja asennonhallinnan harjoittaminen	17
4.4	Kestävyyden harjoittaminen	18
5	Ikääntynyt väestö Vantaalla	19
5.1	Vähintään 65 vuotta täyttäneet Vantaalla.....	19
6	Toimenpiteet ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi Vantaalla	25
6.1	Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma Viksu	25
6.2	65 vuotta täyttäneiden vantaalaisten palveluodotukset	31
7	Vantaan sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala	33
7.1	Vanhus- ja vammaispalvelut	34
7.2	Terveyspalvelut.....	36
8	Vantaan liikuntapalvelut.....	39
8.1	Liikuntapalveluiden kuntosalitoiminta	40
9	Opinnäytetyön tavoite	43
10	Kehittämishankkeen eteneminen	44
11	Kehittämishankkeen eri vaiheiden kuvaus.....	46
11.1	Kehittämishankkeen käynnistäminen ja suunnitteluryhmän työskentely	46
11.2	Nykytilan kartoitus.....	50
11.2.1	Sosiaali- ja terveystoimen kuntosalien ja liikuntatilojen kartoitus	50

11.2.2 Nuorisopalveluiden kuntosalien ja liikuntatilojen kartoitus.....	54
11.2.3 Yksityisten kuntosalien yhteystietojen kartoitus.....	58
11.2.4 Uusien toimitilojen kartoitus.....	58
12 Prosessikuvaus voimaharjoittelupaikan käynnistämisestä.....	61
12.1 Woimanurkka.....	61
12.2 Palvelun sisältö	62
12.3 Yhteistyötahojen vastualueet ja työtehtävät.....	63
12.4 Toiminnan vaiheet	64
13 Pohdinta	67
13.1 Kehittämishankkeen käynnistyminen ja työryhmän työskentely	67
13.2 Nykytilan kartoitus	68
13.2.1 Sosiaali- ja terveystoimen kuntosali- ja liikuntatilojen kartoitus	69
13.2.2 Nuorisopalveluiden kuntosalien kartoitus.....	70
13.2.3 Yksityisten kuntosalien yhteystietojen kartoitus.....	72
13.2.4 Uusien toimitilojen kartoitus.....	72
13.3 Kuvaus Woimanurkan toiminnan toteuttamisesta	74
13.4 Kehittämishankkeen tarve.....	75
13.5 Kehittämisehdotukset.....	77
Lähteet.....	79
Liitteet.....	84

1 Johdanto

Suomi on Euroopan nopeimmin ikääntyvä maa ja vastaavasti Vantaa on yksi valtakunnan nopeimmin vanhenevista sekä velkaantuvimmista kunnista. Vaikka ikäihmiset ovat aiempaa terveempiä ja toimintakykyisempiä, se aiheuttaa kansantaloudelle suuria haasteita. Merkittävimpänä haasteena voidaan pitää ikäihmisten toimintakyvyn turvaamista. Tämän vuoksi kunnissa tulee kehittää ja uudistaa toimia, joilla edistetään iäkkäiden terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä sekä omien voimavarojen käyttöönottoa. Tämä edellyttää yhteistyötä kunnan eri toimijoiden, yritysten, järjestöjen ja kuntalaisten kanssa. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 8, 12; Vantaan kaupunkic; Opetus- ja kulttuuriministeriö.)

Ikääntyminen muuttaa elimistöämme tahdostamme riippumatta. Muutokset näkyvät usein hyvin arkipäiväisissä asioissa, kuten esimerkiksi vaikeutena nousta portaita tai ylläpitää tasapainoa. Liikunta ja fyysisesti aktiivinen arki ylläpitävät ja tukevat ikäihmisen toimintakykyä ja arjessa selviytymistä. On yleisesti tiedossa, että liikunta ei nuorena ketään, mutta sen avulla voidaan kuitenkin vähentää ja hidastaa iän tuomia muutoksia sekä saada lisää toimintakykyisiä elinvuosia. Fyysisten hyötyjen lisäksi liikkuminen tuottaa usein myös mielihyvää, onnistumisen elämyksiä sekä tarjoaa erityisesti ryhmäliikunnassa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ikäihmisen olisikin tärkeää liikkua säännöllisesti, monipuolisesti ja itselleen mielekkäällä tavalla. Valitettavasti kuitenkin vain muutama prosentti ikäihmisistä liikkuu terveystieteiden mukaisesti. Etenkin voima- ja tasapainoharjoittelu on liian vähäistä. Ikäihmisille tapahtuu vuosittain tuhansia lonkkamurtumia, joista suurin osa syntyy kaatumisen seurauksena. Erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelulla tiedetään olevan suuri merkitys kaatumisten ehkäisyssä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 26; UKK-instituuttia.)

Vantaalla on käynnistynyt Vantaan ikääntymispoliittisen ohjelman 2010–2015 toimenpidesuosituksen mukaisesti kehittämishanke ikäihmisten liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi. Hanke toteutetaan Vantaan liikuntapalveluiden sekä sosiaali- ja terveystoimen yhteistyönä. Vuonna 2012 käynnistyneen hankkeen tavoitteena on muodostaa

Vantaalle ”seniorikuntosaliverkko” tehostamalla liikuntaan soveltuvien tilojen käyttöä.
(Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 28.)

Tämä opinnäytetyö pohjautuu kyseiseen kehittämishankkeeseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on raportoida ja analysoida hankkeen keskeisimpiä vaiheita, koota yhteen hankkeen myötä kerätty kartoitusmateriaali sekä kuvata yhden yksityiskohtaisemman esimerkin avulla voimaharjoittelupaikan käynnistämisen prosessi, siihen liittyviä seikkoja ja toimintaideoita.

2 Liikunta ja ikääntymisen tuomat biologiset muutokset

Ikääntyminen aiheuttaa elimistöömme erilaisia muutoksia. Muutokset ovat yksilöllisiä ja ne tapahtuvat yleensä hitaasti, mutta kuitenkin vääjäämättömästi ja peruuttamattomasti johtaen lopulta elimistön voimavarojen loppumiseen. Kronologisesti tarkasteltuna me kaikki vanhenemme samalla vauhdilla, mutta biologisesti ja psykologisesti tarkasteltuna vanhenemme kuitenkin eri tavoin ja eri nopeudella. Ihmisillä normaaliin vanhenemiseen liittyvien muutosten arvioidaan käynnistyvän noin 50–60 vuoden iässä. Muutosten ilmenemiseen vaikuttavat muun muassa perintötekijät, elintavat ja sairaudet. (Rintala, ym. 2012, 25–26; Vuori 2011, 89.) Yksimielistä määritelmää sille, milloin varsinainen vanhuus alkaa, ei ole. Sosiaalipoliittisissa määritelmässä vanhuutta kuvataan kalenteri-iällä. Suomessa ikääntyneiksi määritellään 65 vuotta täyttäneet henkilöt eli vanhuuden katsotaan alkavan yleisen eläkeiän kynnyksellä. (Vernerinet.net.)

Monet ikääntymisen aiheuttamista biologisista muutoksista kohdistuvat elimistöömme siten, että ne saattavat johtaa toimintakyvyn rajoituksiin ja sen myötä vaikeuksiin selviytyä arkisista askareista (Rintala ym. 2012, 25–26; Vuori 2011, 89, 97). Liikunta sinänsä ei estä vanhenemistamme, mutta sen avulla voidaan pienentää normaaliin vanhenemiseen liittyvien muutosten astetta ja seurauksia. Tämän vuoksi omalla suhtautumisella, elämäntavoilla ja valinnoilla katsotaan olevan tärkeä merkityksensä ikääntymisessä. (Rintala ym. 2012, 26; UKK-instituuttia.) Vuori (2011, 89) mainitseekin, että eräissä kaksostutkimuksissa on havaittu fyysisesti aktiivisten kaksosten olevan ”biologiselta” iältään jopa noin kymmenen vuotta nuorempia kuin fyysisesti passiiviset kaksoset.

Liikunnalla on tärkeä merkitys fyysisen toimintakyvyn ylläpidossa eli kyvyssä liikkua, ylläpitää tasapainoa ja suorittaa tarkoituksenmukaisia liikkeitä. Tarvitsemme fyysisistä toimintakykyä, jotta kykenemme suoriutumaan päivittäisistä toiminnoista, kuten kotitaloustöistä, pukeutumisesta ja peseytymisestä. Liikunnalla voidaan vaikuttaa myönteisesti fyysisen toimintakyvyn perustekijöihin, kuten lihasvoimaan, kestävyYTEEN ja havaintomotoriikkaan. Siksi säännöllinen liikunta esimerkiksi kävellen, kuntosalilla tai liikuntaryhmissä parantavat ikääntyneiden fyysisistä toimintakykyä. Iäkkäiden omatoimisen selviytymisen edistämiseksi tulisi kuitenkin korostaa arki- ja hyötyliikunnan merkitystä,

sillä pelkistetyt liikuntaharjoittelumuodot eivät välttämättä edistä parhaalla mahdollisella tavalla päivittäisistä askareista suoriutumista. (Vuori 2011, 96.)

Elimistömme vanheneminen voidaan luokitella normaaliksi tai sairauksien aiheuttamaksi vanhenemiseksi. Normaalisessa, eli niin sanotusti tavanomaisessa vanhenemisessä, ikään liittyvät muutokset vastaavat väestössä keskimäärin ilmeneviä muutoksia, eivätkä ne liity sairauksiin. (Rintala ym. 2012, 25–26; Vuori 2011, 89.) Vuori (2011, 89) kuvaa normaalia vanhenemistä myös käsitteellä onnistuva (aktiivinen) vanheneminen. Onnistuvaa vanhenemistä kuvaa sairauksien ja niistä aiheutuvien haittojen pieni todennäköisyys, hyvä havainto- ja käsityskyky, fyysinen toimintakyky ja aktiivinen elämäntapa. Vastaavasti sairauksien aiheuttamassa vanhenemisessä erilaiset sairauksista aiheutuvat patologiset prosessit vaikuttavat elimistöä heikentäen. Toisaalta normaalia ja sairauksien aiheuttamaa vanhenemistä ei aina voida erottaa toisistaan, koska osa muutoksista ilmenee molemmissa vanhenemismuodoissa. Sairauksien aiheuttamassa vanhenemisessä ikääntymismuutokset ilmenevät elimistössä yleensä kuitenkin voimakkaampina ja etenevät nopeammin kuin normaalissa vanhenemisessä. (Rintala ym. 2012, 25–26; Vuori 2011, 89, 97.)

2.1 Lihakset

Kehomme lihasvoima ja – massa ovat suurimmillaan 20–30 -vuoden iässä, jonka jälkeen ne alkavat vähitellen pienentyä. Lihasmassa pienenee saavutetusta maksimitasostaan 50. ikävuoteen mennessä noin kymmenen prosenttia ja 70 ikävuoteen mennessä noin 40 prosenttia. Lihasvoima heikkenee 50 ikävuoden jälkeen noin prosentin ja 65 ikävuoden jälkeen jopa kahden prosentin vuosivauhdilla. Naisilla on noin 30 prosenttia vähemmän lihasmassaa kuin miehillä ja sen vuoksi suhteellisen pienikin heikentyminen naisten lihasvoimassa johtaa nopeammin ongelmiin kuin miehillä. Lihasvoiman heikkenemistä voidaan kuitenkin ennaltaehkäistä ja hidastaa liikunnan avulla. Tutkimusten perusteella tiedetään, että vaikka voima heikkenee iän myötä, se vähenee kuitenkin runsaasti liikkuvilla hitaammin kuin vähän liikkuvilla. (Käsikirjoitus VoiTas-kouluttajan Power Point – esityksiin, 26–27; Sakari-Rantala 2004, 10–11; UKK-instituuttia; Vuori 2011, 90, 93–94; Voimaa vanhuuteen 2011.)

Ikääntyessä lihasmassan vähenemiseen vaikuttaa ensisijaisesti lihassäikeiden lukumäärän väheneminen ja erityisesti nopeiden lihassäikeiden koon pienentyminen. Muutokset ilmenevät lihasten maksimivoiman vähenemisenä ja nopeusvoiman tuoton hidastumisena. Erityisesti alaraajojen lihasvoiman heikkeneminen vaikuttaa merkittävästi liikkumiskykyyn ja itsenäiseen selviytymiseen päivittäisissä askareissa. Esimerkiksi riittämätön maksimivoimataso jaloissa voi vaikeuttaa tai mahdollisesti jopa estää porrasaskelmalle nousemista tai tuolilta nousemista. Vastaavasti nopeusvoimatason heikentyessä liikkuminen muun muassa automaattiovissa, rullaportaissa tai liikennevaloissa vaikeutuu tai estyy, koska niistä suoriutuminen vaatii tietyn verran nopeusvoimaa. Lihasvoiman ja toimintakyvyn yhteyden katsotaankin sisältävän niin sanottuja ”kynnystasoja”. Tämä tarkoittaa sitä, että tarvitsemme tietyn kynnystason verran lihasvoimaa, jotta jonkin haluamamme suorituksen tekeminen on ylipäänsä mahdollista. (Koivula & Räsänen 2006/2007/2010, 25–26; Käsikirjoitus VoiTas-kouluttajan Power Point – esityksiin, 26–27; Suni & Vasankari 2011, 41; Voimaa vanhuuteen 2011.)

Ikääntymisen tuomien muutosten lisäksi lihasvoimaa saattavat heikentää myös erilaiset krooniset sairaudet, lääkitykset, hormonitoiminnan muutokset, aliravitsemus ja liikkumattomuus. Esimerkiksi vuodepotilaan lihasvoima saattaa heiketä jopa viisi prosenttia päivässä. Mikäli potilaan lihasvoima on jo entuudestaan heikko, saattaa vuodelevosta aiheutuva liikkumattomuus ja sen myötä tapahtuva lihasvoiman heikkeneminen johtaa pahimmillaan itsenäisen toimintakyvyn menetykseen. Tämän vuoksi voimaa tulisikin olla kartutettuna ”varastoon”, jotta voimat eivät kyseisessä tilanteessa vähenisi kynnystason alapuolelle. (Koivula & Räsänen 2006/2007/2010, 25–26; Käsikirjoitus VoiTas-kouluttajan Power Point – esityksiin, 26–27; Sakari-Rantala 2004, 10.)

Ikääntyneen voimaa kyetään lisäämään voimaharjoittelun avulla hyvinkin myöhäiseen ikään saakka, sillä harjoitusvaikutuksen suuruus ei oleellisesti muutu iän myötä. Voimaharjoittelun katsotaan soveltuvan harjoittelumuotona myös huonokuntoisille. Harjoittelun aloittamiselle ole asetettu yläikärajaa, koska kaiken ikäiset hyötyvät siitä. Voimaharjoittelun hyödyt on kyetty osoittamaan myös tutkimuksissa. Esimerkiksi eräässä ikääntyvien maksimivoimaharjoitteluun liittyvässä tutkimuksessa on pystytty osoittamaan, että intensiivisellä voimaharjoittelujaksolla on kyetty parantamaan vanhainkodissa asuvien 86–96-vuotiaiden asukkaiden lihasvoimaa huomattavasti. Osa tutkimuksessa mu-

kana olleista henkilöistä pystyi jopa luopumaan kävelyn apuvälineestään harjoitusjakson päätyttyä. Vaikka testissä mukana olleiden harjoittelu päättyi, testattujen lihasvoima oli vielä vuoden päästä korkeammalla tasolla kuin ennen harjoittelua. (Koivula & Räsänen 2006/2007/2010, 24–27; Vuori 2011, 90, 93–94.)

Ikääntyneillä lihasvoiman säilyttäminen ja kehittyminen perustuu lihassäikeiden koon kasvattamiseen. Voiman lisääntymiseen vaikuttavat myös hermostolliset tekijät, kuten uusien motoristen yksiköiden käyttöönotto (rekrytointi) ja yhteensovittaminen (synkronointi) sekä koordinaatio ja oppiminen. Harjoittelun alussa lihasvoiman lisäys perustuikin kuitenkin lähinnä lihaksen hermotuksen paranemiseen. Todellinen voiman kasvu, eli rakenteelliset muutokset, vaativat vähintään muutaman kuukauden säännöllisen harjoittelun ja ravintosuositusten mukaisen ruokavalion, jossa huolehditaan riittävästä energian- ja proteiinin saannista. (Koivula & Räsänen 2006/2007/2010, 24–27, 33; Käsitkirjoitus VoiTas-kouluttajan Power Point – esityksiin, 27; Vuori 2011, 93–94.)

2.2 Nivelet ja luusto

Iän myötä nivelten liikelaaajuudet pienenevät ja nivelet muuttuvat kankeammaksi ja jäykemmäksi. Nivelten liikelaaajuuksiin ja notkeuteen vaikuttavat nivelten rustopinnat, nivelkapseli, niveliin liittyvät nivelsiteet ja jänteet sekä niveltä ympäröivät lihakset. Ikääntyneillä jäykkyys ja kankeus aiheutuvat erityisesti sidekudoksessa tapahtuvista muutoksista, jotka vähentävät nivelen ympärillä olevien osien kimmoisuutta ja elastisuutta sekä vaikuttavat nivelnesteeseen määrään. Eniten liikelaaajuuksien heikkenemisestä kärsivät sellaiset nivelet, joiden liikelaaajuus on normaalistikin suhteellisen pieni. Tällöin vähäinenkin muutos nivelen liikeradassa saattaa vaikeuttaa arjessa selviytymistä. Liikkumiskykyä heikentävät eniten puutteet alaraajojen liikelaaajuuksissa, sillä esimerkiksi polven ja lonkan jäykistyminen vaikeuttavat portaiden nousemista ja tuolilta nousua. Lisäksi puutteet lonkan ja nilkan ojennuksessa vaikuttavat huomattavasti askelpituuteen sitä lyhentäen ja samalla kävelyvauhtia hidastaen. (Vuori 2011, 94; Sakari-Rantala 2004, 20; Suni & Vasankari 2011, 41–42.)

Nykykäsityksen mukaan iäkkäiden ihmisten nivelten liikkuvuutta ja notkeutta voidaan ylläpitää ja lisätä erilaisia venyttelyliikkeitä sisältävillä liikuntaohjelmilla. Venyttelyn vai-

kutusta liikelaajuuksiin ei ole kuitenkaan tutkittu riittävästi, jotta voitaisi varmuudella sanoa onko venyttelyllä positiivisia vaikutuksia niveleen. Ohjattuina käynnistetyillä yksilöllisillä kunto-ohjelmilla on kuitenkin saatu vähennettyä nivelsairauksista kärsivien potilaiden oireita ja pysytty lisäämään heidän kykyään selviytyä arjessa. (Sakari-Rantala 2004, 20; UKK-instituuttia; Vuori 2011, 94.) Koivulan ja Räsäsen (2006/2007/2010, 26) mukaan iäkkäillä voimistelijoilla ja urheilijoilla on liikuntaa harrastamattomia ikätovereitaan parempi nivelliikkuvuus.

Luuston massa pienenee iän myötä, jolloin luun lujuus heikkenee ja luunmurtumien riski kasvaa. Luuston massan vähenemisen arvioidaan alkavan jo noin 40 vuoden iässä ja väheneminen kiihtyy naisilla vaihdevuosien aikana, kunnes se hidastuu muutaman vuoden jälkeen samalle tasolle kuin miehillä. Naiset menettävät hohkaluustaan elämänsä aikana noin 50 prosenttia ja kuoriluustaan noin 30 prosenttia. Vastaavasti miehet menettävät hohkaluustaan 30 ja kuoriluustaan 20 prosenttia. Noin 80 prosentilla 80 vuotta täyttäneistä naisista on todettu osteoporoosi eli luukato. (Vuori 2011, 95.)

Liikunnasta on hyötyä luustolle. Naisten osalta luun vaste liikunnalle on kuitenkin vaihdevuosien aikana tai muutamia vuosia heti sen jälkeen sangen heikko tai sitä ei ole ollenkaan. Tänä aikana liikunta ei merkittävästi estä luun menetystä naisilla. Myöhemässä vaiheessa liikunnan avulla voidaan kuitenkin ylläpitää tai jopa hieman lisätä molempien sukupuolten luumassan määrää. Nämä liikunnan vaikutukset riittävät luun vahvuuden säilyttämiseen mikäli henkilöllä ei ole osteoporoosia. Luuston osalta liikunnan merkittävänä etuna voidaan pitää sitä, että luumassa näyttää jakaantuvan luun lujuuden kannalta sinne missä siitä on eniten hyötyä. (UKK-instituuttia; Vuori 2011, 95.)

2.3 Asennonhallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys

Arjen askareista selviytyminen vaatii tasapainoa eli taitoa pysyä pystyssä sekä kykyä hallita kehon asentoa niin liikkeessä kuin paikalla ollessa. Hyvää tasapainoa pidetäänkin yhtenä itsenäisen liikkumisen perusedellytyksistä. Tasapaino kehittyy lapsuuden ja nuoruuden aikana ja on parhaimmillaan varhaisessa aikuisiässä. Tasapaino lähtee vähitellen heikkenemään 50–60 ikävuodesta alkaen. Iäkkäillä tasapainon ylläpitoon liittyvät on-

gelmat ovat hyvin yleisiä, jonka vuoksi kaatumis- ja loukkaantumisriskit kasvavat. (Sakari-Rantala 2004, 17; Suni & Vasankari 2011, 38; UKK-instituuttia; Vuori 2011, 94.)

Tasapainon hallinta on monitahoinen järjestelmä, johon osallistuvat aistijärjestelmä (näköaisti, tuntojärjestelmä sekä tasapainoelinjärjestelmä), keskushermosto sekä motoriset järjestelmät (tuki- ja liikuntaelimistö), refleksit, automaattiset tasapainon hallintatavat (eli liikevarasto) sekä tahdonalaiset liikkeet, joita voimme opetella ja harjaannuttaa. Ikääntyessä näön kontrastiherkkyys, näöntarkkuus sekä mukautuminen valaistuksessa tapahtuviin muutoksiin heikkenevät, tuntopalaute kehon asennoista muuttuu epätaremmaksi, sisäkorvan tasapainoelimen toimintahäiriöiden (kierto- ja hyvänlaatuinen asentohuimaus) mahdollisuus lisääntyy, reaktioaika pitenee sekä lihasten voima ja voimantuoton nopeus heikkenevät ja nivelten liikkuvuus vähenee. Lisäksi ikääntyessä keskushermoston toiminnassa tapahtuu muutoksia ja se ei enää kykene yhdistämään ja käsittelemään tasapainojärjestelmästä tulevaa tietoa ja päättämään tarkoituksenmukaisia liikkeitä samalla tavoin kuin nuorempana. Vanhemmalla iällä keskushermosto ei välttämättä enää kykene suoriutumaan kahdesta tai useammasta tahosta tulevaa tietoa sujuvasti, jolloin useamman asian yhtäaikainen tekeminen vaikeutuu. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi vaikeutta kävellä samanaikaisesti portaita ja keskustella tai suoriutua turvallisesti autolla ajamisesta. (Käsikirjoitus VoiTas-kouluttajan Power Point – esityksiin, 36–37; Pitkänen 2006/2007/2010, 34, 37–38; Sakari-Rantala 2004, 17; Vuori 2011, 94.)

Ikääntymisen tasapainovaikeuksien taustalla voi olla useita eri syitä. Osa vaikeuksista saattaa johtua liikunnan ja harjoituksen puutteesta. Tasapainoon vaikuttaa oleellisesti alaraajojen voima sekä keskikehon hallinta. Tasapainon säilyttäminen on opittu taito ja sitä voidaan parantaa harjoittelemalla monipuolisesti. Tieteellisen tiedon perusteella ei voida vielä määrittellä optimaalista harjoitusta ikääntymisen tasapainon kehittämiseksi. Tasapainoharjoittelussa on kuitenkin saatu hyviä tuloksia sellaisilla harjoitusohjelmilla, joissa harjoitetaan tasapainon säilyttämistä vaativia toimintoja. Nykytiedonkin perusteella saadut tulokset tasapainokyvyn kehittymisen kannalta ovat olleet merkittäviä ja tämän vuoksi tasapainoharjoittelun tulisi sisältyä jokaisen ikäihmisen arkeen. (Käsikirjoitus VoiTas-kouluttajan Power Point – esityksiin, 37; Pitkänen 2006/2007/2010, 34; Sakari-Rantala 2004, 17; Suni & Vasankari 2011, 37; Vuori 2011, 94.)

2.4 Hengitys- ja verenkiertoelimistö

Liikkumalla voidaan hidastaa huomattavasti vanhenemiseen liittyvää kestävyiden ja maksimaalisen hapenottokyvyn vähenemistä. Arvion mukaan noin 50 prosenttia iän mukana tapahtuvasta maksimaalisen hapenottokyvyn ja kestävyiden vähenemisestä johtuu liikunnan vähenemisestä. Kestävyysharjoittelulla voidaan lisätä iäkkään maksimaalista hapenkulutusta jopa siinä määrin, että se vastaa 20 vuotta nuoremman harjoittelemattoman henkilön kuntoa. (Sakari-Rantala 2004, 14; Vuori 2011, 95–96.)

Säännöllisellä, kuormittavalla ja vuosia jatkuneen liikunnan avulla voidaan hidastaa sydämen ja suurten verisuonten jäykistymistä ja vähentää siten sydämen kuormitusta, sydänlihassolujen hypertrofiaa ja kuolemaa. Liikunnan myötä sydänlihassolujen toiminta tehostuu, jolloin sydän täyttyy paremmin ja sen pumppauskyky paranee. Nämä muutokset vaikuttavat edullisesti sykevaihtelun säilymiseen ja pienempänä alttiutena saada rytmihäiriöitä. (Sakari-Rantala 2004, 14; Vuori 2011, 95.)

Liikunta tuottaa jo lyhyenkin harjoittelujakson jälkeen edullisia muutoksia sydämen sepelvaltimoiden ja muiden valtimoiden toimintaan, jolloin ne kykenevät kuormitustilanteessa laajentumaan paremmin. Harjoittelu lisää myös lihasten hiussuonten tiheyttä, suurentaa plasman määrää ja veren tilavuutta myös iäkkäillä. Liikunta vaikuttaa ikääntyneillä verenpaineeseen vastaavalla tavalla kuin nuoremmillakin eli pienentämällä erityisesti systolista verenpainetta. Tätäkin tärkeämpänä pidetään kuitenkin liikunnan vaikutusta suuriin verisuoniin niiden jäykistymistä hidastavasti, jolloin sydämen kuormittuminen vähenee. (Sakari-Rantala 2004, 14; UKK-instituuttia; Vuori 2011, 95.)

2.5 Aivojen toiminta

Aivojen jatkuvan käytön tiedetään auttavan aivojen toimintareservin säilyttämisessä ja lisäämisessä. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat hyviä tapoja käyttää aivoja. Tutkimuksissa on kyetty osoittamaan, että liikunta vaikuttaa myönteisesti aivotointojen perusmekanismien säilymiseen ikäännyttäessä ja on jopa lisännyt aivokudoksen määrää. Liikunnan on todettu ehkäisevän tai hidastavan esimerkiksi muistamisen ja keskittymiskyvyn heikkenemistä ikääntyessä sekä vähentävän dementian ja Alzheimerin taudin kehittymisen riskiä useilla kymmenillä prosenteilla. Aivotoininnan säilymiselle on eduksi

erilaisia taitoja vaativat, monipuoliset, älyllisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti myönteiset haasteet ja kokemukset sekä usean aistin samanaikainen käyttö. Interventiotutkimuksissa on kyetty osoittamaan, että vain muutamia kuukausia kestänyt aerobinen tai lihaskuntoharjoittelu on parantanut aivotoimintoja sekä terveillä että niin sanotuilla riskihenkilöillä. Liikunnan positiivisia vaikutuksia saattavat selittää muun muassa aivojen verenkierron terveyden ja hyvän hapensaannin säilyminen. Tutkimuksista huolimatta, aiheesta ei ole vielä kuitenkaan riittävästi tietoa selkeiden päätelmien tekemiseksi. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2012, 25; UKK-instituuttia; Vuori 2011, 96.)

2.6 Uni ja ruokahalu

Useissa kokeellisissa tutkimuksissa on todettu, että liikunnalla on edullisia vaikutuksia uneen. Osa liikunnan myönteisistä vaikutuksista liittyy nukahtamisen kannalta edullisiin muutoksiin elimistön lämpötilassa. Myös lihavuuden tiedetään vaikuttavan uneen, joten liikunta voi helpottaa nukkumista painonhallinnan välityksellä. Kuitenkaan kaikkia unen ja liikunnan välisiä mekanismeja ei ole vielä selvitetty. (Vuori 2011, 97.)

Ruokahalu saattaa heikentyä ikääntymisen myötä ja johtaa painon laskemiseen. Pahimmillaan ruokahaluttomuus voi johtaa aliravitsemukseen. Ruokahalua saattavat heikentää esimerkiksi masennus, muistisairaudet, syöpätaudit, murtumien ja leikkausten jälkitilat sekä runsas lääkitys. Myös hampaiden ja suun ongelmat vaikuttavat osaltaan ruokahuuun ja ruokailuun. Esimerkiksi ongelmat syljen erityksessä, huonot hampaat tai ienongelmat vaikeuttavat ruuan puremista ja nielemistä, aiheuttavat muutoksia haju- ja makuu- ja maustaistissa sekä pahoinvointia. Säännöllinen, ja erityisesti ulkona tapahtuva, liikunta kasvattaa energiankulutusta ja vaikuttaa sen myötä ruokahuuun. (Hakala, 2012; Vuori 2011, 97.)

3 Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen

Vanhuus on erityinen ajanjakso, johon liittyy paljon nopeastikin tapahtuvia suuria muutoksia, kuten esimerkiksi psyykkistä ja fyysistä sairastumista sekä sosiaalisten suhteiden ja asuinympäristön muutoksia. Osa muutoksista saattaa tulla yllättäen ja jopa yhtäaikaisesti, kuten esimerkiksi puolison kuolema ja sen myötä aiheutuva asuinpaikan ja elinympäristön muutos. (Käsikirjoitus VoiTas-kouluttajan Power Point – esityksiin, 15–16.)

Onnistuvaan vanhenemiseen sisältyy biologisten näkökohtien lisäksi myös psyykkisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia, joita on mahdollista edistää muun muassa liikunnan avulla. Liikuntaan kohdistuu paljon myönteisiä odotuksia ja ajatuksia ja ikääntyneet kokevatkin liikuntaharjoittelun usein varsin positiiviseksi asiaksi. Joissakin tapauksissa sosiaalisuuteen ja psyykkisiin tekijöihin liittyvät seikat saattavat olla ikääntyneestä itsestään jopa merkityksellisempiä asioita kuin liikunnasta aiheutuvat fyysiset hyödyt. (Karvinen 2006/2007/2010, 16–17; Käsikirjoitus VoiTas-kouluttajan Power Point – esityksiin, 15–16; Sakari-Rantala 2004, 23; Vuori 2011, 97.)

Liikunta tuottaa tunteita. Se tuottaa muun muassa iloa ja virkistystä, haasteita ja onnistumisen elämyksiä sekä kokemusta yksilöllisyydestä, jonka avulla voidaan muokata myönteistä ruumiinkuvaa. Ikääntyneiden liikkumiskykyä vahvistettaessa yhtenä tärkeänä tavoitteena voidaan pitää kaatumisen ja kömpelyyden pelon voittamista sekä rohkeuden ja itsetunnon lisäämistä ja vahvistamista. Erityisesti ohjatuissa liikuntaryhmissä ohjaajan tulee huolehtia siitä, että jokainen osallistuja kokee olevansa riittävä, hyvä ja toivottu ryhmän jäsen riippumatta suoritus- tai toimintakyvystä. (Karvinen 2006/2007/2010, 16–17; Käsikirjoitus VoiTas-kouluttajan Power Point – esityksiin, 15–16; Sakari-Rantala 2004, 23.)

Liikunnan avulla on mahdollista jakaa myös tietoa, harjaannuttaa muistia ja päättelykykyä. Ohjaajan olisikin toivottavaa jakaa osallistujille tietoa liikunnan vaikutuksista terveyteen sekä erilaisten liikkeiden ja harjoitusten vaikutuksista. Tieto tulisi jakaa siten, että ikääntyvä voi kytkeä tiedon helposti omaan elämäänsä. Esimerkiksi voima- ja tasa-

painoharjoitteluryhmissä osallistujille tulisi kertoa, mihin harjoituksella pyritään ja mikä merkitys harjoituksesta saatavalla hyödyllä on arkielämässä. Psykkisen hyvinvoinnin kannalta ikääntyneille suositellaan sellaista liikuntaa, joka tuntuu harjoittelijasta mielekkäältä, motivoivalta ja antaa miellyttäviä tunteita, koska tällöin harjoittelun jatkamisen todennäköisyys kasvaa. (Karvinen 2006/2007/2010, 16–17; Käsikirjoitus VoiTas-kouluttajan Power Point – esityksiin, 15–16; Sakari-Rantala 2004, 23.)

Liikunnan tuomat sosiaaliset kokemukset ovat iäkkäiden liikunnassa tärkeitä. Monet ikääntyneet kokevat, että heillä ei ole mahdollisuuksia tutustua samanikäisiin ihmisiin ja kontaktit muihin ihmisiin ovat vähentyneet. Liikuntaryhmän tai -harrastuksen myötä sosiaaliset suhteet saattavat laajentua huomattavasti, sillä liikuntaharrastuksen parissa uusiin ihmisiin on usein helpompi tutustua. Harrastamisen myötä myös yksinäiset tai yksin asuvat voivat saada tyydytettyä sosiaalisia tarpeitaan. Liikuntaryhmässä on mahdollista kokea myös yhteisöllisyyden tunteita ja ”me-henkeä”. Iäkkäiden ohjatuissa liikuntaryhmissä onkin tarvetta erityyppisille ryhmille, kuten sekaryhmille sekä erillisille miesten ja naisten ryhmille. (Karvinen 2006/2007/2010, 16–17; Käsikirjoitus VoiTas-kouluttajan Power Point – esityksiin, 15–16; Sakari-Rantala 2004, 23.)

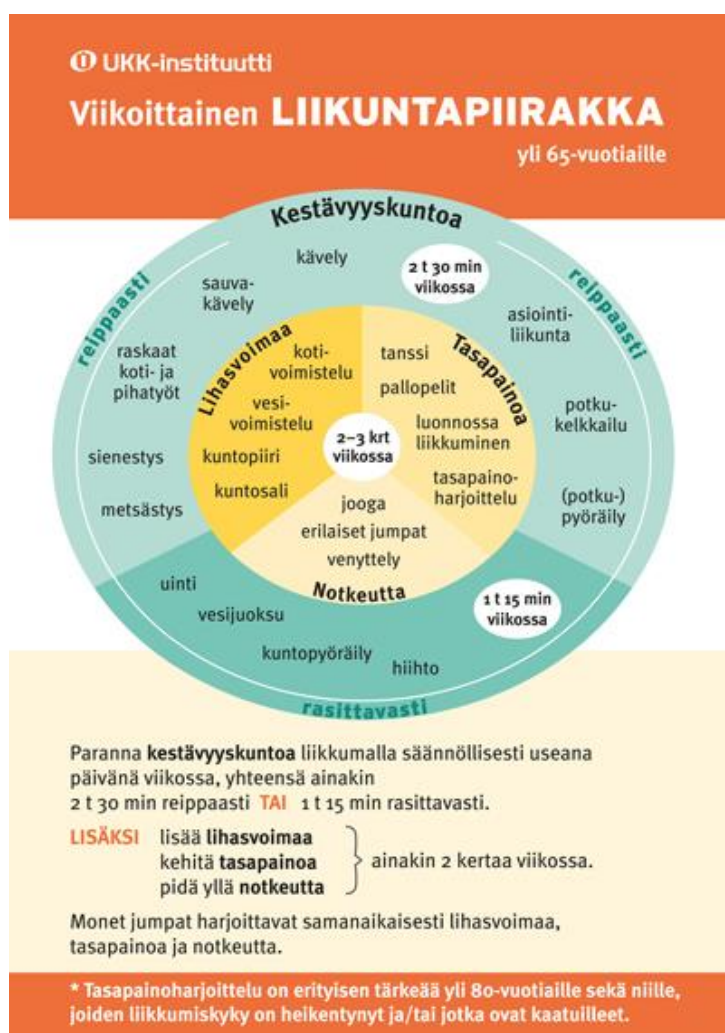
4 Ikääntyville ja vanhuksille suositeltava liikunta

Laaja kansainvälinen asiantuntijaryhmä on laatinut yhteistyössä terveysterveyshuolto- ja liikuntasuosituksia eri kohderyhmille. Terveysterveyshuolto- ja liikuntasuositukseen on pyritty kokoamaan mahdollisimman ajantasaista ja tieteellisesti yksimielistä tietoa liikunnan ja terveyden annosvastesuhteista. Suositukseen on kirjattu se liikunnan perustason määrä, jolla nykykäsityksen mukaan fyysisen passiivisuuden aiheuttamat suurimmat haitat voidaan välttää. Terveysterveyshuolto- ja liikunnan tavoitteeksi on määritelty terveysterveyshuolto- ja liikunnan ylläpitäminen ja parantaminen tehokkaasti ja turvallisesti. Hyvällä terveysterveyshuolto- ja liikunnalla tarkoitetaan muun muassa hyvää kestävyttä, liikkeiden hallintaa ja tasapainoa, lihasvoimaa ja -kestävyttä, nivelten liikkuvuutta, luun vahvuutta sekä sopivaa painoa ja vyötärön ympäristystä. Lisäksi terveysterveyshuolto- ja liikunnan osa-alueisiin kuuluu myös yleinen terveys, jolla tarkoitetaan esimerkiksi riittävää infektioiden vastustuskykyä. Eri maissa käytettävät suositukset saattavat hiukan vaihdella, sillä niissä on huomioitu kussakin maassa esiintyviä kansanterveydellisesti merkittäviä sairauksia. (Centers for Disease Control and Prevention; Fogelholm & Oja 2011, 68, 73.)

UKK-instituutti on kehittänyt kansainvälisten terveysterveyshuolto- ja liikuntasuositusten pohjalta kvaliteettia malleja eli liikuntapiirakoita, joiden tehtävänä on helpottaa terveysterveyshuolto- ja liikuntasuositusten hahmottamista, erityisesti liikuntaneuvonnan antamisen yhteydessä. Liikuntapiirakat on laadittu lapsille ja nuorille, 18–65-vuotiaille sekä yli 65-vuotiaille (kuvio 1). Lisäksi UKK-instituutti on kehittänyt MS-liiton kanssa yhteistyössä niin sanotut soveltavat liikuntapiirakat aikuisille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita tai liikkumisen apuväline. Soveltavat liikuntapiirakat on laadittu henkilöille, joilla sairaus tai toimintakyvyn aleneminen vaikeuttaa liikkumista (liite 1), ja henkilöille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen (liite 2) tai pyörätuolilla kelaten (liite 3). Kaikissa liikuntapiirakoissa on kuvattu kullekin kohderyhmälle suositeltava liikunnan viikoittainen vähimmäismäärä, liikunnan rasittavuuden taso sekä ehdotuksia soveltuvista liikuntamuodoista. (Fogelholm & Oja 2011, 73; UKK-instituuttib; UKK-instituuttic.)

Yli 65-vuotiaille suunnatun liikuntasuosituksen lähtökohtana on ennen kaikkea välttää liikkumattomuutta ja ilmaista, että liikunta on suositeltavaa kaikille ikäihmisille, koska sen tiedetään vaikuttavan edullisesti terveyteen ja toimintakykyyn. Liikuntasuositusten

laatimisessa on huomioitu normaalin vanhenemisen aiheuttamien yleisimpien ja eniten haittoja aiheuttavien muutosten hidastaminen ja kompensointi sekä yleisten kroonisten sairauksien ehkäisy ja niiden etenemisen hidastaminen. Yli 65-vuotiaille laadituissa liikuntasuosituksissa kehoitetaan huolehtimaan kestävyyskunnosta, lihasvoimasta, tasapainosta sekä notkeudesta. Suosituksessa on haluttu korostaa lihasvoiman tärkeyttä, sillä hyvä alaraajojen lihasvoima yhdistettynä hyvään tasapainoon ja ketteryyteen lisäävät liikkumisvarmuutta ja ehkäisevät kaatumisia. Tasapainoharjoittelun tärkeyttä korostetaan erityisesti yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt tai jotka ovat kaatuilleet. Tasapainoa, voimaa ja ketteryyttä ylläpitäviä ja kehittäviä harjoitteita tulisivatkin sisältyä harjoitteluun 2–3 kertaa viikossa. (Centers for Disease Control and Prevention; Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2012, 2, 25; UKK-instituuttia; Voimaa vanhuuteen 2011.)



Kuvio 1. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille (UKK-instituuttia)

Terveysliikuntasuositusten avulla ikäihmisiä pyritään aktivoimaan fyysisen kunnon ylläpitoon. Suomalaisten ikäihmisten liikkuminen vaihtelee paljon eri yksilöiden välillä ja kyselytutkimusten avulla liikkumisesta on ollut vaikea saada kattavasti tietoa. Iäkkäiden yleisintä liikkumismuotoa, eli kävelyä, tarkasteltaessa voidaan kuitenkin havaita, että ikäihmisten kävely on vähentynyt. Eläkeläisväestön terveyskäyttäytyminen on tutkimusten mukaan vähintään neljä kertaa viikossa puolen tunnin ajan ulkona kävelevien 65–84-vuotiaiden miesten kohdalla laskenut 68 prosentista 60 prosenttiin vajaassa viidessätoista vuodessa. Naisilla lasku on ollut hiukan pienempää eli 64 prosentista 57 prosenttiin. Samalla ajanjaksolla myös muu fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Toisaalta kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan kuntosaliharjoittelu ja hiihto ovat lisänneet suosioita, etenkin alle 80-vuotiaiden iäkkäiden keskuudessa. Kaiken kaikkiaan suurin osa iäkkäistä liikkuu kuitenkin terveytensä kannalta liian vähän. (Karinkanta 2013, 18–19.)

4.1 Lihasvoiman harjoittaminen

Elimistömme pyrkii käyttämään lihasvoimaa arkisissa asioissa taloudellisesti välttämättä suuria ponnistuksia, jolloin kestävyys on lihakselle tärkeä ominaisuus. Kuitenkin arjessa selviytymisen näkökulmasta ikääntyneille suositellaan erityisesti lihasmassaa ja nopeusvoimaa kehittävää harjoittelua. Riittävän harjoitusvaikutuksen saamiseksi ikäihmisille suositellaan voimaharjoittelua vähintään kahdesti viikossa. Toimintakyvyltään heikentyneille suositellaan erityisesti alaraajojen maksimi- ja nopeusvoimaa (reidet, pakarot, pohkeet) ja keskivartalon (vatsa ja selkä) kesto- ja nopeusvoimaa kehittäviä harjoitteita. Muille suositellaan näiden lisäksi myös yläraajojen, hartiasseudun ja rintakehän harjoittamista. (Koivula & Räsänen 2006/2007/2010, 27; Sakari-Rantala 2004, 10.)

Lihasvoimaa voidaan kehittää erilaisissa jumpissa, kotona tai kerhotiloissa hyödyntämällä oman kehon painoa, irtopainoja, vetovastuksia tai harjoittelemalla kuntosalissa hyödyntämällä joko painopakallisia tai paineilmalla toimivia kuntosalilaitteita. Kuntosaliharjoittelun etuna voidaan pitää laitteiden helppokäyttöisyyttä ja turvallisuutta. Toisaalta kuntosalilaitteisiin siirtyminen saattaa osalle ikääntyneistä olla vaikeaa ja laitteiden mittasuhteet eivät välttämättä sovellu kaikille. Vapaiden painojen ja oman kehon käyttö harjoitusvastuksena edellyttää oikean suoritusmekaniikan oppimista ja kykyä hallita omaa kehoa. Lisäksi harjoittelun pitäminen nousujohteisena esimerkiksi maksivoima-

harjoittelun suhteen edellyttää, että painoja ja vastuksia voidaan lisätä lihasvoiman kasvaessa. (Koivula & Räsänen 2006/2007/2010, 27.)

Voimaharjoittelun pääperiaatteina voidaan pitää seuraavaa: mitä suurempaa harjoitusvastusta käytetään, sitä enemmän se lisää voimaa; mitä nopeammin liike tehdään, sitä enemmän se kehittää nopeusvoimaa ja mitä pidempään liikettä toistetaan, sitä enemmän se kehittää lihaskestävyyttä. Iäkkäälle soveltuva lihasvoimaa lisäävä voimaharjoittelu tulisi toteuttaa 60–80 prosentin vastuksella suhteessa harjoittelijan maksimaaliseen voimaan. Harjoittelussa liikettä tulisi toistaa 6–12 kertaa ja sarjoja tulisi tehdä harjoituskerran aikana kahdesta viiteen. Vastaavasti nopeusvoimaa tulisi kehittää vastuksella, joka on 30–60 prosenttia maksimivoimasta. Toistojen määrä on 5–10 sarjaa kohden ja sarjoja tulisi tehdä useita. Kuvatun kaltainen harjoittelu vaatii yleensä ohjattua harjoittelua kuntosalilla, totuttelujaksoa ennen varsinaisen harjoittelun aloittamista sekä lihasvoiman alku- ja lopputestausta harjoituspainojen määrittämiseksi. (Koivula & Räsänen 2006/2007/2010, 27; UKK-instituutti; Vuori 2011, 102.)

Vuoren (2011, 102) mukaan ikääntyneen voimaharjoittelun yleisohjeena voidaan pitää, että liike toistetaan 8–15 kertaa sellaisella vastuksella, joka johtaa kyseisessä liikkeessä uupumiseen tai vahaaseen ja/tai virheelliseen suoritukseen. Sarja tulisi toistaa 1–3 kertaa. Kestävyysvoimaa kehitettäessä toistoja tehdään 15–20 tai jopa enemmän hiukan pienemmällä vastuksella. (Vuori 2011, 102.)

4.2 Notkeuden ja nivelten liikkuvuuden harjoittaminen

Notkeuden ja nivelten liikkuvuuden ylläpitämisen tärkeys korostuu ikääntymisen myötä. Iäkkäille suunnatuissa liikuntasuosituksissa on ohjeistettu ylläpitämään nivelten liikkuvuutta ja notkeutta vähintään kaksi kertaa viikossa tehtävillä harjoituksilla. Olisi kuitenkin toivottavaa, että harjoitteita tehtäisi päivittäin, vaikka vain lyhyinä tuokioina. Notkeutta ja liikkuvuutta voidaan ylläpitää erilaisilla kotivoimisteluohjelmilla tai ohjatuissa liikuntaryhmissä. Hyviä ja tehokkaita liikuntamuotoja ovat muun muassa erilaiset joogan muodot ja tai chi. Myös monilla kestävyysliikunnan muodoilla on liikkuvuutta edistävä vaikutus, etenkin jos ne tehdään laajoin ja korostetuin liikeradoin. Tällaisia kes-

tävyysliikuntamuotoja ovat muun muassa hiihto ja uinti. (Sakari-Rantala 2004, 20; UKK-instituuttib; Vuori 2011, 102.)

Venyttely suositellaan liitettäväksi harjoituksiin esimerkiksi loppuverryttelyn yhteyteen (Sakari-Rantala 2004, 20; UKK-instituuttib; Vuori 2011, 102). Poikkeuksena voidaan pitää ikääntyneiden maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelua, jolloin pitkäkestoiset venyttelyt suositellaan tehtäväksi vasta aikaisintaan tunnin päästä harjoituksesta. Tällöin lihaksille jää riittävästi aikaa palautua voimaharjoittelusta. Ikääntyneiden venyttelyohjelman tulisi sisältää ainakin polven ojentaja- ja koukistajalihasten sekä pakara-, pohje ja rintalihasten venytyksiä. (Koivula & Räsänen 2006/2007/2010, 32; Voimaa vanhuuteen 2011.) Venyttelyharjoittelussa saadaan todennäköisesti parhaita tuloksia siten, että venytettävä kudos on lämmin, venytys tehdään alhaisella teholla ja se kestää kerrallaan useita kymmeniä sekunteja (Sakari-Rantala 2004, 20; Vuori 2011, 102).

4.3 Tasapainon ja asennonhallinnan harjoittaminen

Suomessa tapahtuu vuosittain yli 7 000 lonkkamurtumaa, joista suurin osa johtuu kaatumisista. Pahimmillaan kaatuminen voi johtaa iäkkäällä itsenäisen toimintakyvyn menetykseen ja riskiä joutua pysyvään laitoshoitoon. Myös lonkkamurtumien hoitokustannukset ovat yhteiskunnalle korkeat, sillä niiden on arvioitu olevan ensimmäisen hoitovuoden osalta noin 20 000 euroa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.) Yli 65-vuotiaille suunnatuissa liikuntasuosituksissa on haluttu korostaa tasapainoharjoittelun merkitystä kaatumisten ehkäisemiseksi. Tasapainoharjoittelun tärkeyttä on haluttu tähdentää erityisesti 80-vuotiaiden ja niiden henkilöiden osalta jotka ovat kaatuilleet. Tasapainoa kehitäviä harjoituksia tulisi tehdä vähintään kahdesti viikossa. (Centers for Disease Control and Prevention; UKK-instituuttib; Voimaa vanhuuteen 2011.)

Monet liikuntamuodot itsessään vaativat tasapainoa ja asennonhallintaa. Samalla ne myös kehittävät liikesujuvuutta ja täydentävät aistiharjoitteluun perustuvaa tasapainoharjoittelua. Erityisesti tai chi, erilaiset pallopelit ja tanssi ovat hyviä keinoja kehittää tasapainoa ja liikesujuvuutta. Parhaita tuloksia on kuitenkin saatu kehittämällä erityisesti alaraajojen voimaa ja tekemällä sellaisia tasapainoharjoitteita, joissa harjaannutetaan monipuolisesti kaikkia tasapainonhallintaan vaikuttavia osa-alueita eli näköaistia, tunto-

järjestelmää ja tasapainoelinjärjestelmää. Näköpalautteeseen perustuvaa tasapainoa voidaan muun muassa kehittää harjoituksilla, joissa kävellään erilaisilla alustoilla tai käytetään tasapainolautoja ja -tyynyjä. Harjoitteiden tarkoituksena on pyrkiä häiritsemään tuntopalautteen saamista jalkojen kautta, jolloin näön merkitys harjoituksessa korostuu. Vastaavasti tuntopalautteeseen perustuvaa tasapainoa voidaan vahvistaa häiritsemällä näön avulla saatavaa tietoa eli harjoittelemalla esimerkiksi silmät suljettuina, hämärässä tai lisäämällä harjoitukseen välineen, jota seurataan katseella (esimerkiksi pallo). Tasapainoelimen toimintaa voidaan vahvistaa häiritsemällä sekä tunto- että näköpalautetta esimerkiksi seisomalla tai liikkumalla pehmeällä alustalla ja vaikeuttamalla liikettä kiinnittämällä katse samanaikaisesti pallon pompotteluun tai sulkemalla silmät liikkeen aikana. (Pitkänen 2006/2007/2010, 39, 41; Sakari-Rantala 2004, 17; Vuori 2011, 102.)

4.4 Kestävyyden harjoittaminen

Kestävyysharjoittelu ylläpitää sydän- ja verenkiertoelimistön toimintoja ja niiden säätelyä eli siitä hyötyvät sydän, verisuonisto, hengityselimet sekä lihasten aineenvaihdunta. Ikääntyneiden liikuntasuositus on kestävyysharjoittelun osalta samansisältöinen kuin työikäisten suositus. Kuvioista 1 käy ilmi, että hengitys- ja verenkiertoelimistöä tulisi harjoituttaa harjoituksen intensiteetistä (tehosta) riippuen 75 minuutista 150 minuuttiin viikossa. Suositeltavinta olisi liikkua välillä kevyemmin ja välillä rasittavammin eli eri räsitusasoja vaihdellen ja yhdistellen. Kestävyysharjoittelun alkuvaiheessa suositellaan, että ensin lisätään yksittäisen harjoituskerran kestoa ja vasta myöhemmin harjoitukseen lisätään tehoa. Käytännössä sekä työikäisten että ikääntyneiden osalta pätee yhä edelleen ohje, jonka mukaan kestävyystyypistä liikuntaa tulisi harrastaa puoli tuntia päivässä useana päivänä viikossa, mieluiten päivittäin. Liikuntamäärän voi tarvittaessa pilkkoa lyhyempiin, esimerkiksi kymmenen minuutin, jaksoihin. Liikuntalajeiksi suositellaan erityisesti sellaisia lajeja, joissa käytetään suuria lihasryhmiä ja jota jaksaa tehdä yhtäjaksoisesti riittävän pitkään. Tällaisia lajeja ovat muun muassa kävely, uinti, hiihto ja pyöräily tai erilaiset hyöty- ja arkiliikunnan muodot kuten marjastus tai raskaat kotityöt. Mikäli liikkumiskyky rajoittaa ulkona liikkumista, voi kestävyysharjoittelua toteuttaa myös soutulaitetta, kuntopyörää tai juoksumattoa hyödyntämällä. (Centers for Disease Control and Prevention; Sakari-Rantala 2004, 14–16; UKK-instituutti; Voimaa vanhuuteen 2011; Vuori 2011, 102.)

5 Ikääntynyt väestö Vantaalla

Vantaan asukasluku oli vuoden 2012 alussa 203 001. Lähes 68 prosenttia vantaalaisista oli työikäisiä (16–64-vuotiaita), noin 20 prosenttia alle 15-vuotiaita ja noin 13 prosenttia oli täyttänyt vähintään 65 vuotta. Peräti 60 prosenttia vantaalaisista talouksista on lapsiperheitä. Tämän vuoksi Vantaata nimitetäänkin ”lapsiperheiden kaupungiksi”. (Vantaan väestö 2011/2012, 9, 15.)

Väestöennusteen mukaan vantaalaisten määrä kasvaa vuosittain hiukan yli 2 000 hengellä 2020-luvun alkupuolelle saakka, jonka jälkeen kasvuvauhti pienenee. Arvioiden mukaan vuonna 2020 vantaalaisia on hieman yli 221 000 ja vuonna 2040 noin 255 000. (Vantaan väestö 2011/2012, 9, 15.)

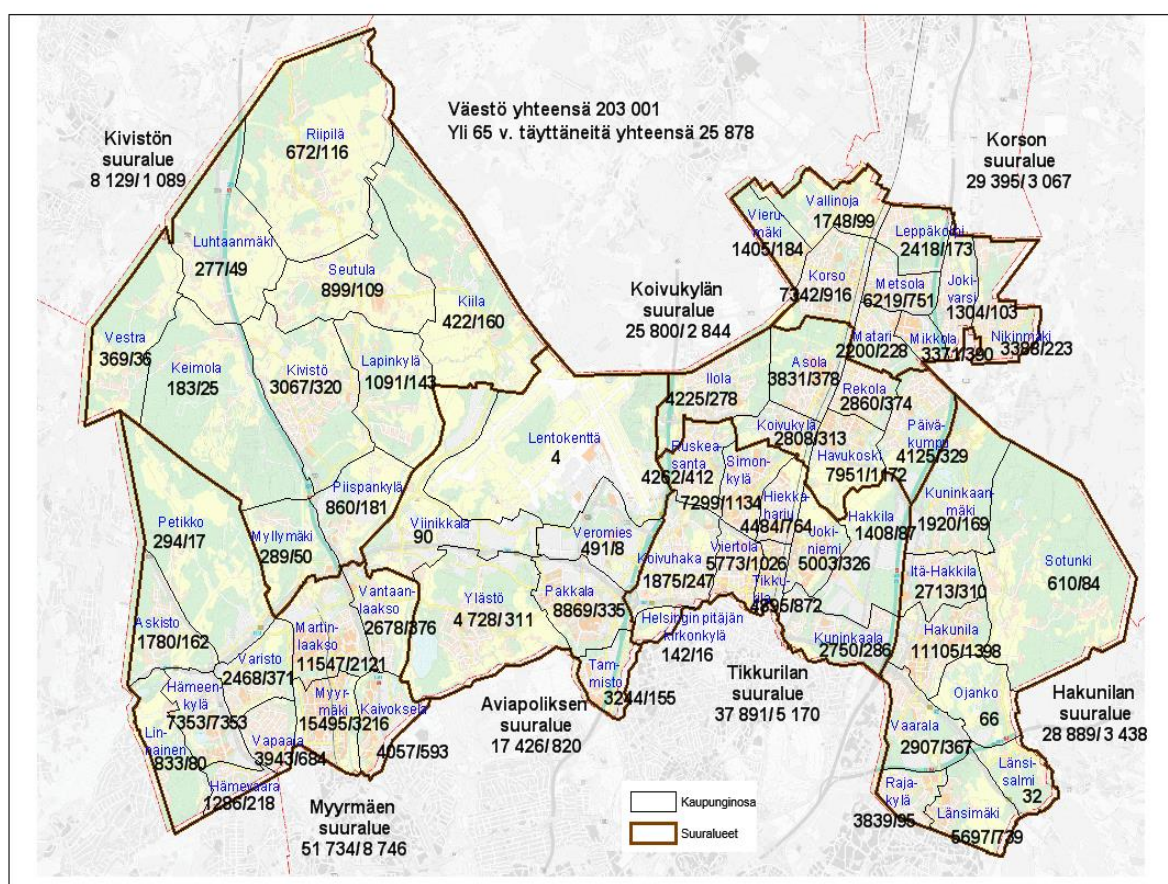
Ennusteiden mukaan suurimmat muutokset väestökehityksessä ja -rakenteessa näkyvät ulkomaalaisten ja ikäihmisten määrän lisääntymisenä. Jo vuonna 2012 Vantaan muuttovoitto oli pelkästään ulkomaan muuttojen varassa ja kansainvälistymisen uskotaan jatkuvan muun pääkaupunkiseudun tavoin. Vantaan väestö myös ikääntyy kiihtyvällä vauhdilla ja se on väestöltään yksi Suomen nopeimmin vanhenevista kunnista. Tulevaisuudessa vähintään 65 vuotta täyttäneiden määrän arvioidaan kasvavan nykyisestä 13 prosentista yli 20 prosenttiin. Tällöin heitä on vuonna 2040 lähes kaksinkertainen määrä nykyiseen verrattuna. Lisäksi vähintään 75-vuotiaiden määrän on ennustettu jopa kolminkertaistuvan vuoteen 2040 mennessä. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 15; Vantaan ikääntyvien hyvinvointikatsaus 2011, 9; Vantaan väestö 2011/2012, 9.)

5.1 Vähintään 65 vuotta täyttäneet Vantaalla

Vuonna 2012 Vantaalla oli 25 878 vähintään 65 vuotta täyttänyttä asukasta. Ikäryhmän osuus koko väestöstä oli 12,7 prosenttia. Tilastojen mukaan 64 ikävuoteen saakka naisten osuus väestöstä oli noin puolet (51,2 prosenttia). Tämän jälkeen naisten osuus suhteessa miehiin lähtee kasvamaan siten, että 65 vuotiaista noin 58 prosenttia oli naisia. Mitä vanhempia ikäryhmiä tarkastellaan, sitä enemmän naisten osuus väestöstä korostui, sillä lähes kaksi kolmasosaa 75 vuotta täyttäneistä ja jopa kolme neljäsosaa 85 vuot-

ta täyttäneistä oli naisia. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 12; Vantaan väestö 2011/2012, 12.)

Kuviosta 2 ilmenee, että Vantaa on jaettu maantieteellisesti seitsemään suuralueeseen ja 61 kaupunginosaan. Vuoden 2012 tilastojen mukaan Myyrmäen suuralue oli väestömäärältään suurin (51 734 asukasta). Seuraavaksi suurimmat suuralueet olivat Tikkurila (37 891), Korso (29 395) ja Hakunila (28 889). Kivistön suuralue oli asukasmäärältään muita suuralueita huomattavasti pienempi (8 129). (Vantaan väestö 2011/2012, 40.)



Kuvio 2. Vantaan kokonaisväestömäärä (n 203 001) sekä 65 vuotta täyttäneiden määrä (n 25 878) kaupunginosittain ja suuralueittain 1.1.2012 (Vantaan väestö 2011/2012, 40)

Vuonna 2012 Myyrmäen ja Tikkurilan suuralueilla asui sekä määrällisesti että prosentuaalisesti tarkasteltuna eniten vähintään 65 vuotta täyttäneitä. Myyrmäessä heitä asui 8 746 henkeä, joka on lähes 17 prosenttia alueen asukasmäärästä. Vastaavasti Tikkurilassa heitä asui 5 170 henkeä eli 13,6 prosenttia alueen väestömäärästä. Korson suuralueella asui noin 29 400 ja Hakunilan alueella noin 28 900 ikäihmistä. Asukasmäärältään pienimmällä Kivistön suuralueella asui 1 089 ikäihmistä (13,4 prosenttia). Alueella asui siis

asukasmäärään suhteutettuna lähes yhtä paljon ikäihmisiä kuin Tikkurilan suuralueella. Vähiten ikäihmisiä asui uudehkolla Aviapoliksen alueella (820 henkeä eli 4,7 prosenttia). (Vantaan väestö 2011/2012, 7, 40–41, 125.)

Taulukosta 1 käy ilmi, että jokaisella suuralueilla suurimpana ikäryhmänä oli 65–69-vuotiaat, heitä oli Vantaalla kaiken kaikkiaan 9 656 henkeä. Vuonna 2012 Vantaalla asui noin sata 95-vuotiasta tai sitä vanhempaa asukasta. (Vantaan väestö 2011/2012, 15, 40.)

Taulukko 1. Vähintään 65 vuotta täyttäneiden vantaalaisten määrä suuralueilla ikäryhmittäin, n 25 878 (Vantaan väestö 2011/2012, 46–47)

Vähintään 65 vuotta täyttäneet vantaalaiset suuralueittain 1.1.2012 (n 25 878)								
Suuralue / Ikä	65–69	70–74	75–79	80–84	85–89	90–94	95+	Yhteensä
Myyrmäki	3246	2357	1598	968	422	126	29	8746
Tikkurila	1709	1343	1000	673	338	91	16	5170
Hakunila	1501	895	541	311	131	48	11	3438
Korso	1254	852	503	307	121	25	5	3067
Koivukylä	1080	760	491	309	145	52	7	2844
Kivistö	365	334	203	117	51	15	4	1089
Aviapolis	363	253	108	56	29	9	2	820
Muut	138	89	115	127	135	73	27	704
Yhteensä	9656	6883	4559	2868	1372	439	101	25878

Kuten aiemmin todettiin, ikäihmisten määrä lisääntyy Vantaalla nopeasti. Määrän ennustetaan lisääntyvän kaikilla suuralueilla. Nopeita kasvun ennustetaan olevan Aviapoliksen suuralueella, jossa 65–74-vuotiaiden osuuden arvioidaan lisääntyvän lähes 98 prosentilla ja 75–84-vuotiaiden 211 prosentilla vuoteen 2020 mennessä. Vastaavasti 85 vuotta täyttäneiden osuuden ennustetaan kasvavan eniten Korson (noin 160 prosenttia), Koivukylän (140 prosenttia) ja Kivistön suuralueilla (122 prosenttia). Lukumääräisesti eniten ikäihmisten määrä lisääntyy kuitenkin Myyrmäen ja Tikkurilan suuralueilla. (Tilastokatsaus 6:2011, 3.)

Kun Vantaata tarkastellaan kaupunginosittain, vuonna 2012 kokonaisväkiluvultaan suurimmat kaupunginosat olivat Myyrmäki, Martinlaakso ja Hakunila. Kuvioista 2 ilmenee, että kyseisissä kaupunginosissa asui myös eniten ikäihmisiä. Vähintään 65 vuotta täyttäneitä asui Myyrmäen kaupunginosassa 3 216, Martinlaaksossa 2 121 ja Hakunilassa 1

398 henkeä. Seuraavaksi eniten heitä asui Havukoskella (1 172), Simonkylässä (1 134) ja Viertolassa (1 026). Ikäihmisten määrää ei ole saatavilla Länsisalmen, Ojangon, Viinikalan eikä Lentokentän kaupunginosista, koska Tilastokeskuksen tietosuojaohjeiden mukaan kokonaisuusmäärää tarkempia tietoja ei saa julkistaa alueilla, joilla asuu alle 100 henkilöä. (Vantaan väestö 2011/2012, 8, 10, 40–42.)

Vuoden 2011 tilastojen mukaan vantaalaiset ikäihmiset ovat lähtöisin eri puolilta Suomea. Ainoastaan kolme prosenttia (720 henkilöä) asukkaista oli syntyperäisiä vantaalaisia. Vantaalaisista noin 16 prosenttia oli syntynyt Helsingissä. Ylipäätään uusmaalaisien osuus kohderyhmästä oli noin 26 prosenttia. Noin yhdeksän prosenttia vantaalaisista oli syntyjään luovutetusta Karjalasta; pohjoiskarjalaisia ja savolaisia oli kumpaakin noin seitsemän prosenttia. (Tilastokatsaus 6:2011, 3.)

Tilastokatsauksen raportin (6:2011, 3) mukaan suurin osa vantaalaisista (yli 92 prosenttia) ikäihmisistä puhui äidinkielenään suomea. Ruotsinkielisten osuus oli hiukan yli viisi prosenttia ja jotakin muuta kieltä äidinkielenään puhuvia oli noin kolme prosenttia. Raportista ilmeni, että ruotsinkielisten osuus kasvoi vanhemmissa ikäryhmissä. Noin kymmenen prosenttia 85 vuotta täyttäneistä oli ruotsinkielisiä. Noin kaksi prosenttia vantaalaisista ikäihmisistä oli lähtöisin ulkomailta. (Tilastokatsaus 6:2011, 3.)

Vantaan ikääntyvien hyvinvointikatsauksen (2011, 21) mukaan 65–74-vuotiaista naisista 60 prosenttia ja miehistä 20 prosenttia oli leskeytyneitä tai eronneita. Sekä eronneiden että leskien määrä lisääntyi iän myötä: 75 vuotta täyttäneistä naisista jo noin 75 prosenttia ja miehistä noin 30 prosenttia oli leskiä tai eronneita. Naimattomien osuus vähintään 65 vuotta täyttäneistä oli noin kahdeksan prosenttia. (Vantaan ikääntyvien hyvinvointikatsaus 2011, 21.)

Vuoden 2011 alussa 65 vuotta täyttäneistä 35 prosenttia (8 380 henkilöä) asui yksin. Yksinasuvia on lukumääräisesti eniten Myyrmäen (2 950 henkilöä eli 27,2 prosenttia) ja Tikkurilan (1 890 henkilöä eli 25,2 prosenttia) suuralueilla. Prosentuaalisesti eniten yksinasuvia on kuitenkin Kivistön suuralueella (36,2 prosenttia eli 246 henkilöä) ja vähiten heitä on Aviapoliksen alueella (8,9 prosenttia eli 202 henkilöä). (Vantaan ikääntyvien hyvinvointikatsaus 2011, 28.)

Valtaosa (92 prosenttia) 75 vuotta täyttäneistä vantaalaisista asui kotona. Heistä suurin osa (62 prosenttia) asui kerrostalossa ja 39 prosenttia asui pientalossa. Kerrostaloissa asuvista noin 13 prosenttia asui hissittömässä 3–4 kerroksisessa talossa. (Vantaan ikääntyvien hyvinvointikatsaus 2011, 28.)

Vantaan ikääntyvien hyvinvointikatsauksen (2011, 17–19) mukaan vantaalaisen 65 vuotta täyttäneiden miesten veronalaiset vuositulot olivat vuonna 2011 keskimäärin 27 440 euroa ja naisten 18 950 euroa eli naisten tulot olivat 69 prosenttia miesten tuloista. Kyseisessä hyvinvointikatsauksessa todettiin myös, että vantaalaisten ikäihmisten tulotaso oli merkittävästi alhaisempi kuin helsinkiläisillä tai espoolaisilla ikätovereilla. Vantaalla oli myös toimeentulotuen saajia enemmän kuin naapurikaupungeissa. Toimeentulotuen saajien määrä on ollut kuitenkin koko ajan vähenemässä Vantaalla. Vuonna 2000 toimeentulotukea sai 4,1 prosenttia kaikista 65 vuotta täyttäneistä, kun se oli vuonna 2009 enää 2,7 prosenttia. Kelan myöntämää takuueläkettä maksettiin vuonna 2011 887 vantaalaiselle ikäihmiselle. (Vantaan ikääntyvien hyvinvointikatsaus 2011, 17–18.)

Vantaan ikäihmisten hyvinvointikatsauksen (2011, 30) mukaan vantaalaisille 65 vuotta täyttäneille ikäihmisille tapahtui vuoden 2010 aikana arviolta 750 tapaturmaa, jotka vaativat hoitojakson sairaalassa. Tapaturmien määrä oli pääkaupunkiseudun ja myös koko maan vertailussa muita alhaisempi, mutta vastaavasti vantaalaisten ikäihmisten sairastavuus oli yleisempää kuin muualla. Diabetesta, depressiota, muistisairauksia ja päihderiippuvuuksia sairastavien määrä oli lisääntynyt Vantaalla. Vastaavasti sepelvaltimo- ja verenpainetauti sairastavien määrä oli vähentynyt ja astmaa ja syöpää sairastavien määrä pysynyt ennallaan. Vaikka verenpainetauti ja syöpäsairaudet olivat vähenemässä, niitä esiintyi Vantaalla selkeästi enemmän kuin Espoossa ja Helsingissä. (Vantaan ikääntyvien hyvinvointikatsaus 2011, 30–34.)

Vuonna 2010 noin 15 prosenttia (4 100 henkilöä) 65 vuotta täyttäneistä vantaalaisista kuului johonkin eläkeläisjärjestöön. Kirjastokorttia käytti noin 27 prosenttia ikäryhmästä. Kaupungin liikuntapalveluiden järjestämiin ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistui 18 prosenttia ja aikuisopiston järjestämiin liikuntaryhmiin noin kaksi prosenttia ikäryhmästä. Muihin aikuisopiston ikäihmisille suunnattuihin kursseihin osallistui 17 prosenttia kohderyhmästä. Kaupungin 70 vuotta täyttäneille kuntalaisille tarjoamaa maksutonta

Sporttikorttia käytettiin uintitarkoitukseen 50 000 ja kuntosaliharjoitteluun 20 000 kertaa vuoden 2010 aikana. (Vantaan ikääntyvien hyvinvointikatsaus 2011, 15, 23.)

6 Toimenpiteet ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi Vantaalla

Hallitusohjelmassa on haluttu kiinnittää huomioita ikääntyneille suunnattujen palvelujen monipuolistamiseen sekä hyvinvoinnin lisäämiseen. Tämän myötä ikäihmisille on laadittu valtakunnalliset palvelujen laatusuositukset. Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksissa korostetaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, ennaltaehkäisevän toiminnan ja kotona asumisen tukemista sekä palvelutarjonnan kattavaa ja yksityiskohtaista arviointia. Suosituksissa todetaan, että palvelutarjontaa on monipuolistettava ikäihmisille kohdennetuilla neuvonta- ja ennaltaehkäisevillä palveluilla sekä terveyttä, toimintakykyä ja kuntoutumista on tuettava kaikissa palveluissa. Laatusuositukset velvoittavat kuntia laatimaan yhteistyössä muiden toimialojen kanssa ikääntymispoliittisen strategian, jossa luodaan yhteinen tavoite terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä palvelurakenteen uudistamiselle. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 11.)

6.1 Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma Viksu

Palvelujen tuottaminen ikääntyvien kuntalaisten kasvavalle ryhmälle on erityisen haasteellista nykytilanteessa, jossa palveluiden tarve kasvaa käytettävissä olevia voimavaroja nopeammin. Vantaan ikääntymispoliittisen ohjelman ja toimenpidesuunnitelman eli Viksun tavoitteena on antaa suuntaviivoja ikääntyneille kohdennettujen palveluiden kehittämiseksi ja yhteistyölle huomioiden kaikki toimijat: kaupungin omat toimialat, yksityinen ja kolmas sektori sekä järjestöt ja seurakunnat. Viksun tavoitteena on nostaa yhteistä vastuunottoa uudelle tasolle, monipuolistaa palvelutarjontaa sekä luoda malli Vantaalla toimivista yhteistyömalleista ja toimijaverkostoista. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 8, 12.)

Vantaan ikääntymispoliittisen ohjelman lähtökohtana on pidetty Vantaan kaupungin toimialojen kesken jo aiempina vuosina syntynyttä yhteistä halua ottaa vastuuta ”hyvästä vanhuudesta”. Kaupungin kaikki toimialat ovat olleet tietoisia ikäihmisten nopeasta kasvusta ja sen vaikutuksista toimialan tuottamiin palveluihin, mutta eri toimialojen yhteistä strategiaa ei ole ollut Vantaalla aiemmin. Ennen Viksun laatimista ikääntyvien

hyvinvointiin liittyvät linjaukset olivat hajallaan eri toimialoilla. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 8.)

Vantaan ikääntymispoliittisen ohjelman visio vuodelle 2015 on: ”Vantaa vanhenee viisaasti. Vantaan ikääntyvä väestö on rikkaus. Meillä ikäihmiset elävät mielekästä elämää tavalla, josta muu maailma ottaa mallia.” (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 8.) Vantaan ikääntymispoliittisessa ohjelmassa on haluttu korostaa ikäihmisten elämäkokemusta ja viisautta sekä niiden arvostamista ja hyödyntämistä. Lisäksi Viksussa on haluttu painottaa, että Vantaalla on kyettävä tekemään viisaita päätöksiä palvelujen järjestämiseksi, jotta tulevaisuuden haasteisiin pystyttäisiin vastaamaan. Sen vuoksi ikääntymispoliittisessa ohjelmassa korostetaan tärkeyttä valita oikeat palvelut, niiden järjestämistavat ja yhteistyökumppanit sekä annettava tilaa innovaatioille. Lisäksi ohjelmassa kehoitetaan kaikkia työnantajia noudattamaan henkilöstöpolitiikassaan hyvää ja esimerkillistä ikäjohtamista. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 8.)

Vantaan ikääntymispoliittisessa (2010–2015, 9) ohjelmassa todetaan, että ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan kaikkien toimijoiden saumatonta yhteistyötä, jotta kuntalaiset voisivat saada palvelut yhdestä paikasta, vaikka palveluntuottajia olisikin useita. Lisäksi ohjelmassa todetaan, että yhteistyön avulla palveluja voidaan tuottaa kustannuksia säästäen. Vastuuta jaettaessa tämä tarkoittaa sitä, että kaikkien toimijoiden tulee huomioida väestön ikääntymisen aiheuttamat muutokset palveluiden tarpeessa sekä niiden tarjonnassa. Viksussa todetaan, että kaupungin jokaisen toimialan tulee vastata omaan ydintoimintaansa kuuluvien, ikäihmisille suunnattujen palvelujen järjestämisestä. Viksussa pyritään kuitenkin ylittämään toimialojen välisiä raja-aitoja ja tekemään entistä laajempaa ja intensiivisempää yhteistyötä. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 9.)

Vantaan ikääntymispoliittisen ohjelman lähtökohtana ovat Vantaan kaupungin arvot ja periaatteet: innovatiivisuus, kestävä kehitys, yhteisöllisyys, normaaliuden periaate, valinnanvapaus, itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus ja turvallisuus. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 9.)

Arvot ilmaisevat, mikä on tärkeää ja mihin päämääriin toiminnassa pyritään, ja periaatteet antavat suunnan uusien ratkaisujen ja toimintatapojen kehittämiseksi ja ohjaavat päätöksentekoa. Ikääntymispoliittisessa ohjelmassa innovatiivisuudella tarkoitetaan kykyä tuottaa Vantaalle uusia ja hyödyllisiä muutoksia, toimia suunnannäyttäjänä sekä rohkeutta etsiä uusia ja entistä parempia toimintatapoja palvelujen tuottamiseksi ikääntyvälle väestölle. Eri toimijatahojen välisen yhteistyön katsotaan mahdollistavan uusien palveluratkaisujen synnyttämisen, koska innovatiivisuuden koetaan syntyvän usein eri toimijoiden välisissä rajapinnoissa. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 9.)

Kestävän kehityksen arvon tarkoituksena on turvata hyvät elinmahdollisuudet sekä nykyisille että tuleville sukupolville. Tämä tarkoittaa ekologisuuden, oikeudenmukaisuuden ja tasapainoisen talouden huomioimista päätöksiä tehtäessä. Arvoissa korostetaan palvelutuotannon ennakoivan suunnittelun tärkeyttä. Tämän vuoksi ikääntymispoliittisessa ohjelmassa kestävän kehityksen painopisteenä ovat ennaltaehkäisevä terveydenhuolto sekä turvallisuuden luominen. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 9.)

Yhteisöllisyydellä halutaan edistää kaikkien kuntalaisten aktiivisuutta ja osallisuutta sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Ohjelmassa halutaan tukea ikäihmisten osallistumista täysivaltaisesti sekä toimintaan että päätöksentekoon ja toteuttaa huolehtimisen ja välittämisen kulttuuria, jossa arvostetaan myös erilaisuutta. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 9.)

Normaaliuden periaatteessa halutaan painottaa, että ikääntyminen on elämänkaareen kuuluva normaali osa ja ikäihmiset ovat kuten muutkin ihmiset. Ikäihmisten tulee voida luottaa siihen, että he saavat kunnioitusta ja arvostusta ja voivat osallistua valitsemaansa toimintaan ja palveluun. Lisäksi ikäihmisten halutaan kokevan, että heidän elämä on yhtä arvokas ja merkityksellinen kuin muidenkin. Palveluissa tulee muistaa tunnustaa myös ikäihmisen omat voimavarat. Valinnanvapaudella ja itsemääräämisoikeudella halutaan tukea kuntalaisen oikeutta tehdä omaa elämäänsä koskevia valintoja ja päätöksiä elämänsä kaikissa vaiheissa, myös elämän loppuvaiheessa. Viksun mukaan julkisia pal-

veluja tulee kehittää siten, että kuntalaisen valinnanvapaus säilyy läpi elämän. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 9.)

Oikeudenmukaisuuden periaatteella halutaan turvata, että kuntalaisilla on mahdollisuus saada palveluja tasavertaisesti iästä, sukupuolesta, vammaisuudesta, uskonnosta tai muusta henkilöön liittyvästä syystä huolimatta. Ikääntyneen tulee voida luottaa siihen, ettei hän joudu syrjityksi osallistuessaan toimintaan tai hakiessaan palveluja. Turvallisuuden periaatteella tarkoitetaan sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista turvallisuutta. Ikäihmisen tulee voida luottaa siihen, että hänen ympäristönsä on turvallinen eikä hän joudu väkivallan tai kaltoin-kohtelun uhriksi. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 20–21.)

Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma koostuu kuudesta palvelulupauksesta: Tieto muuttaa asenteita, Osallistumalla voi vaikuttaa, Asuminen on elämänmakuista, Ympäristö on esteetön, Ennaltaehkäisevät palvelut edistävät hyvinvointia ja Uusi teknologia on käytössä. Palvelulupaukset ovat aihekokonaisuuksia, joille on asetettu tavoitteet, toimenpidesuunnitelma ja toteutuksesta vastaava taho. Palvelulupauksia käsitellään ja työstetään niin sanotuissa palvelulupaustyöryhmissä. Työryhmissä on edustajia kaikista kaupungin toimialoista, seurakunnista, yrityksistä, yhteisöistä sekä lisäksi seniorikuntalaisia. Viksun toteutumista arvioi koordinaatioryhmä, jonka tehtävänä on vastata toteutumisen etenemisestä suunnitellulla tavalla, edistää ohjelman toteutumista toimialoilla ja sen integroitumista muihin kaupunkitasoisiin ohjelmiin. Lisäksi koordinaatioryhmä raportoi suunnitelman toteutumisesta vuosittain kaupungin johtoryhmälle, kaupunginhallitukselle ja -valtuustolle. Koordinaatioryhmän puheenjohtajana toimii vanhus- ja vammaispalveluiden johtaja Matti Lyytikäinen. Kutakin työryhmää ohjaa kaupungin edustaja; erityisasiantuntija Anne Aaltio (Tieto muuttaa asenteita - ja Ennaltaehkäisevät palvelut edistävät hyvinvointia -työryhmä), aluepalvelupäällikkö Katja Syvärinen (Osallistumalla voi vaikuttaa -työryhmä), palvelupäällikkö Anna-Liisa Korhonen (Asuminen on elämänmakuista -työryhmä), liikenneinsinööri Emmi Koskinen (Ympäristö on esteetön -työryhmä) ja teknologiakoordinaattori Kaisa Huuhtanen (Uusi teknologia on käytössä -työryhmä). (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 21, 32; Vantaan kaupunkid.)

Tieto muuttaa asenteita -palvelulupauksen lähtökohtana ovat asenteet. Asenteiden muuttaminen on pitkäjänteistä ja vaativaa työtä, mutta niitä on mahdollista muuttaa oikean tiedon ja myönteisten kokemusten avulla. Työryhmän tehtävänä on toteuttaa vuosittain ajankohtaisia kampanjoita ikääntyneille, järjestää kaikille avoimia ikääntymistä käsitteleviä luentoja, vahvistaa kaupungin henkilökunnan tietämystä ikääntymisestä, koota senioreille suunnatut internet-sivut ja päivittää ikääntyvien palveluopas vuosittain, avata yhteispalvelupisteisiin Seniori-infot sekä antaa kirjastoissa senioriohjausta ja tehdä yhteistyötä yliopistojen, korkeakoulujen sekä muiden koulutus- ja kehittämissuhteiden kanssa. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 23.)

Osallistamalla voi vaikuttaa -palvelulupauksen tavoitteena on pitää ikäihmiset mukana päätöksenteossa, toiminnassa ja niiden arvioinnissa sekä tehdä eri-ikäisten kuntalaisten kohtaaminen mahdolliseksi. Tavoite pyritään saavuttamaan muun muassa vahvistamalla vanhusneuvoston roolia, vakiinnuttamalla senioriosaajakoulutus kaupungin omaksi toiminnaksi, luomalla mahdollisuuksia toimia vapaaehtoistyössä, järjestämällä Viksun sisältöön liittyviä tilaisuuksia niin kuntalaisille kuin asiantuntijoille, toteuttamalla kysely ikäihmisille heidän palveluodotuksistaan sekä järjestämällä erilaisia yhteistyömahdollisuuksia ja projekteja, joissa kaikenikäiset kuntalaiset voivat kohdata. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 24.)

Asuminen on elämänmakuista -palvelulupauksen tavoitteena on tarjota ikäihmisille monipuolisia asumisvaihtoehtoja, turvata riittävä asumistaso ja tarvittavat lähipalvelut. Työryhmän toimenpiteinä on ottaa ikäihmisten näkökulma huomioon jo kaavoituksessa ja tarjota vanhustenkeskusten yhteyteen tai niiden läheisyyteen erilaisia asumisvaihtoehtoja. Lisäksi toimenpiteinä on selvittää puutteellisesti asuvien ikäihmisten elinolosuhteet ja kehitetään asukastalonmies-toimintamallia sekä asumiseen liittyviä neuvontapalveluja. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 25.)

Ympäristö on esteetön -työryhmän lähtökohtana on, että ikäihmiset voivat asua itsenäisesti, hoitaa asioitaan sekä harrastaa erilaisista toimintakyvyn rajoituksista huolimatta. Tavoitteena on, että ikäihminen pääsee liikkumaan kotinsa ulkopuolella vuodenajasta riippumatta, uusista kaupunginosista ja rakennuksista tulee esteettömiä, palvelut ovat saavutettavissa julkista liikennettä käyttämällä ja asuinympäristö on turvallinen. Lisäksi

työryhmän tavoitteena on luoda toimintamalli vanhojen kerrostalojen uudistamiselle ja kehittämiseksi, arvioida kulkureittien ja julkisten tilojen esteettömyyttä sekä niiden muutostarpeita. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 26.)

Ennaltaehkäisevät palvelut edistävät hyvinvointia -palvelulupauksen tavoitteena on luoda ikäihmisille edellytyksiä mielekkääseen elämään tarjoamalla mahdollisuuksia harrastuksiin, taiteen kokemiseen, uuden oppimiseen sekä mahdollistaa asioihin vaikuttaminen ja valintojen tekeminen. Lisäksi tavoitteena on pitää ikääntynyt toimintakykyisenä, ehkäistä sairastumista sekä antaa ohjausta ja neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Toimenpiteiksi on määritelty avoimen päivätoiminnan kehittäminen yhteistyössä kolmannen sektorin ja seurakuntien kanssa sekä erilaisten kohtaamispaikkojen ja foorumeiden luominen, jotka antavat mahdollisuuden osallistua, oppia sekä antaa palautetta. Toimintakyvyn ylläpidon ja sairauksien ennaltaehkäisyyn toimenpiteiksi on kirjattu ikäihmisten liikuntamahdollisuuksien lisääminen ja keskeisten kansansairauksien ennaltaehkäisyyn liittyvän toimintaohjelman tekeminen. Palvelulupaukseen on kirjattu, että ikäihmisten tietämystä jo olemassa olevista liikuntamahdollisuuksista tulee lisätä ja heitä tulee ohjata niiden käyttöön. Lisäksi liikuntamahdollisuuksia tulee lisätä elin- ja asuinympäristössä ja kannustaa järjestöjä tarjoamaan liikuntapalveluja myös ikääntyneille. Myös liikuntaan soveltuvien tilojen käyttöä tulee tehostaa. Ikäihmisten terveydenhuollossa panostetaan ennaltaehkäisyyn laatimalla toimintasuunnitelma kansansairauksien ehkäisyyn sekä muistisairauksien ehkäisyyn, aikaiseen toteamiseen ja hoitoon. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 28.)

Uusi teknologia on käytössä -palvelulupauksen ajatuksena on, että ikäihmisen edellytyksiä pysyä mukana ajassa on tärkeää edistää. Tämän vuoksi ikääntyneille tulee tarjota tietoyhteiskuntaan liittyvien taitojen opetusta, ohjausta sekä käyttömahdollisuuksia. Ikäihmisiä ohjataan hyödyntämään teknologiaa jokapäiväisen elämän tukena. Tiedottamisen avulla ikäihmisiä ohjataan käyttämään apuvälineitä, jotka edistävät osallistumista ja itsenäistä selviytymistä. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 30.)

6.2 65 vuotta täyttäneiden vantaalaisten palveluodotukset

Vuonna 2011 Vantaan kaupungin tilasto- ja tutkimusyksikkö sekä Osallistumalla voi vaikuttaa -palvelulupaustyöryhmä toteuttivat vantaalaisille ikääntyneille suunnatun kyselyn, joka perustui ikääntymispoliittisen ohjelman palvelulupauksiin. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, millaisia odotuksia kuntalaisilla oli kaupungin palveluista sekä saada tietoa vantaalaisten ikääntyneiden hyvinvoinnista. Kysely toimitettiin 2 000 vantaalaiselle eläkeläisjärjestön jäsenelle. Kyselyyn vastasi 1 100 henkilöä, joista noin 2/3 oli naisia. Valtaosa kyselyyn vastaajista oli 65–85-vuotiaita. Noin puolet vastaajista asui puolison tai elämäkumppanin kanssa ja 47 prosenttia asui yksin. (Haapalainen 2011.)

Kyselyssä kartoitettiin vastaajien taustatietojen lisäksi hyvinvoinnin syntyyn vaikuttavia tekijöitä, hyvää arkea tukevia palveluita, toiveita asumiseen liittyvistä palveluista, palveluodotuksia esteettömän liikkumisen tukemiseksi, kokemuksia sosiaali- ja terveystaluiden saatavuudesta sekä ajatuksia lähivuosien palveluiden tarpeesta. Kysely koostui strukturoidusta ja avoimista kysymyksistä. (Haapalainen 2011.)

Lähes 93 prosenttia vastaajista koki, että hyvinvointi syntyi turvallisesta elinympäristöstä, hyvästä terveydestä (91 prosenttia), tarkoituksenmukaisesta ja toimivasta asunnosta (90 prosenttia) sekä perheestä ja sukulaisista (84 prosenttia). Kun vastaajilta tiedusteltiin hyvinvoinnin syntyyn vaikuttavia tekijöitä avoimella kysymyksellä ”mistä syntyy hyvinvointisi, puuttuuko listalta jokin sinulle tärkeä palvelu?”, ylivoimaisesti suurimpana tyytymättömyyden aiheuttajana koettiin puutteet liikunta- ja urheilumahdollisuuksissa. Vastaajien mielestä puutteita oli muun muassa hyvin hoidetuista lenkkipoluista, ulkoilureiteistä sekä muista luonnossa liikkumisen mahdollisuuksista. Kaupungin järjestämät ohjatut liikuntaryhmät, uinti- ja kuntosaliharjoittelumahdollisuudet koettiin tärkeiksi hyvinvoinnin tuojiksi ja niitä kaivattiin lisää. (Haapalainen 2011.)

Noin 62 prosenttia vastaajista koki tärkeimmäksi hyvinvointia tukevaksi palveluksi mahdollisuudet tavata toisia ja tehdä jotakin yhdessä. Toiseksi tärkeimpänä hyvinvointia tukevana palveluna koettiin senioreille suunnatut liikuntapalvelut (54 prosenttia). Avoimen kysymyksen vastauksissa korostuivat opiskeluun liittyvät mahdollisuudet sekä lähipalvelujen tärkeys. (Haapalainen 2011.)

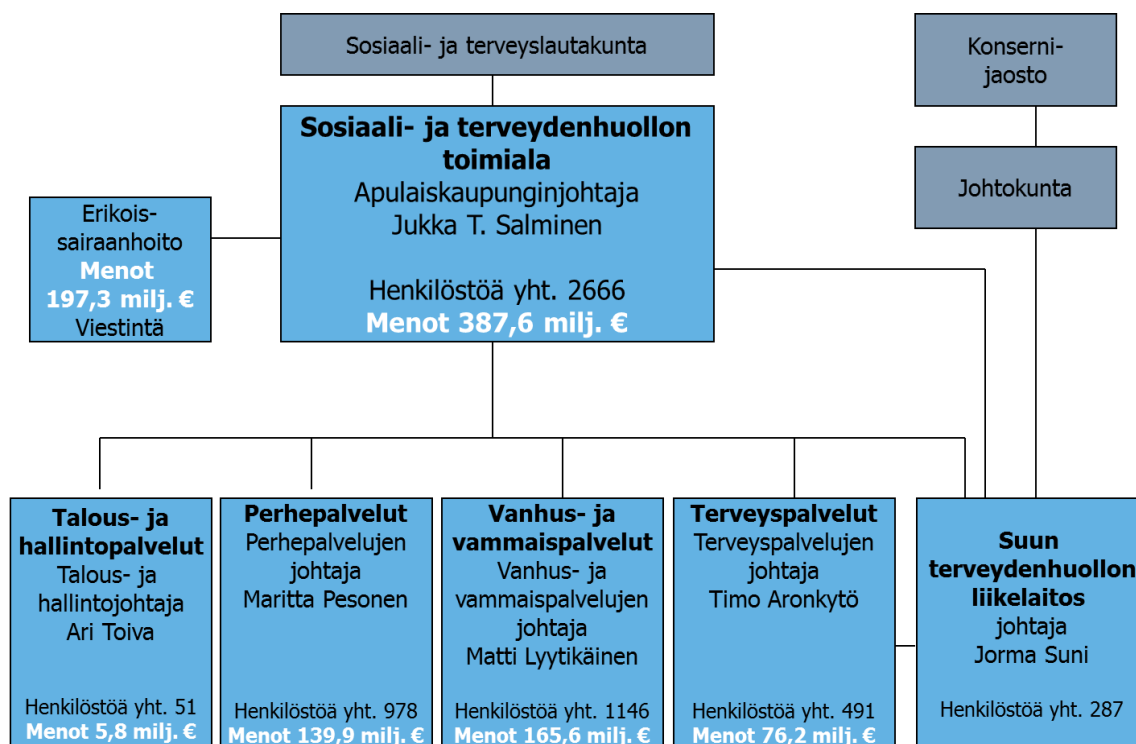
Kotona asumiseen liittyvät palvelutoiveet kohdistuivat hyviin joukkoliikenneyhteyksiin eri palveluihin (84 prosenttia), asuntojen läheisyydessä oleviin terveystaloihin (83 prosenttia) sekä mahdollisuuksiin harrastaa ja tavata ihmisiä kodin läheisyydessä (67 prosenttia). Esteettömän liikkumisen tukemiseen liittyvät palveluodotukset kohdistuivat 91 prosenttisesti kulkureittien liukkaudenestoon. Vastaajat pitivät tärkeänä myös joukkoliikenteen lipunhintojen alentamista (86 prosenttia) ja kulkuväylien soveltuvuutta liikkumisen apuvälineitä, esimerkiksi rollaattoria, käyttäville henkilöille (64 prosenttia). (Haapalainen 2011.)

Vastaajat kokivat, että sosiaali- ja terveystoimen palvelujen saatavuus oli toteutunut pääsääntöisesti hoitajan ja lääkärin vastaanotolle. Enemmistöllä vastaajista ei ollut mielipidettä toimeentulotuen, omaishoitajatuon ja mielenterveyspalvelujen saatavuudesta. Saatujen tulosten arvioitiin viittaavan siihen, että vastaajat eivät olleet vielä tarvinneet näitä palveluja kovinkaan usein. Vastaajat arvioivat, että lähivuosina hammaslääkäripalvelujen tarve tulee kasvamaan heillä nykyisestäään, samoin kuin lääkärin ja hoitajan antamat palvelut. (Haapalainen 2011.)

Vastaajilta kysyttiin toiveita Vantaan palvelujen kehittämiseksi. Vastauksia saatiin 532, joista lähes puolet koski terveydenhoitoa. Asumiseen ja siihen liittyviin palveluihin kohdistuvia ehdotuksia tuli noin kaksi sataa, liikuntaan ja muuhun harrastustoimintaan sekä liikenne- ja kuljetuspalveluja koskevia vastauksia tuli kutakin noin 150. Liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia ja muita harrastuspalveluja pidettiin tärkeinä voimavarojen ja hyvinvoinnin ylläpitäjinä ja niihin toivottiin kiinnitettävän entistä enemmän huomiota. Vastauksista kävi ilmi, että vastaajat harrastivat runsaasti monipuolista liikuntaa, mutta palveluihin toivottiin silti parannuksia, jotta mahdollisimman monella olisi mahdollisuus harrastaa liikuntaa. Vastaajat kokivat, että uinti, jumprat ja kuntosaliharjoittelu ovat niitä lajeja, joita halutaan harrastaa. (Haapalainen 2011.)

7 Vantaan sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala

Vantaan sosiaali- ja terveydenhuollon toimialan tehtävänä on vastata kuntalaisten terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisen ja ylläpitämisen edellytyksistä. Toimiala vastaa siitä, että kuntalaiset saavat palvelut toimialalle asetettujen tavoitteiden mukaisesti oikeaan aikaan ja tasavertaisesti. Vantaan sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala koostuu neljästä tulosalueesta sekä suun terveydenhuollon liikelaitoksesta ja erikoissairaanhoidosta (kuvio 3). Organisaatio rakentuu siten, että perhepalvelut, terveystalot, vanhus- ja vammaispalvelut sekä talous- ja hallintopalvelut toimivat sosiaali- ja terveyslautakunnan alaisuudessa. Toimialaa johtaa apulaiskaupunginjohtaja Jukka T. Salminen. Vantaalla suun terveydenhuolto toteutetaan kunnallisen liikelaitoksen kautta. Toimintaa johdetaan erillisen johtokunnan avulla. Toimialajohtaja ja sosiaali- ja terveydenhuollon tulosaluejohtajat vastaavat yhteistyössä erikoissairaanhoidon tehtävälueesta. (Vantaan kaupunki 2012, 4; Vantaan kaupunkib.)



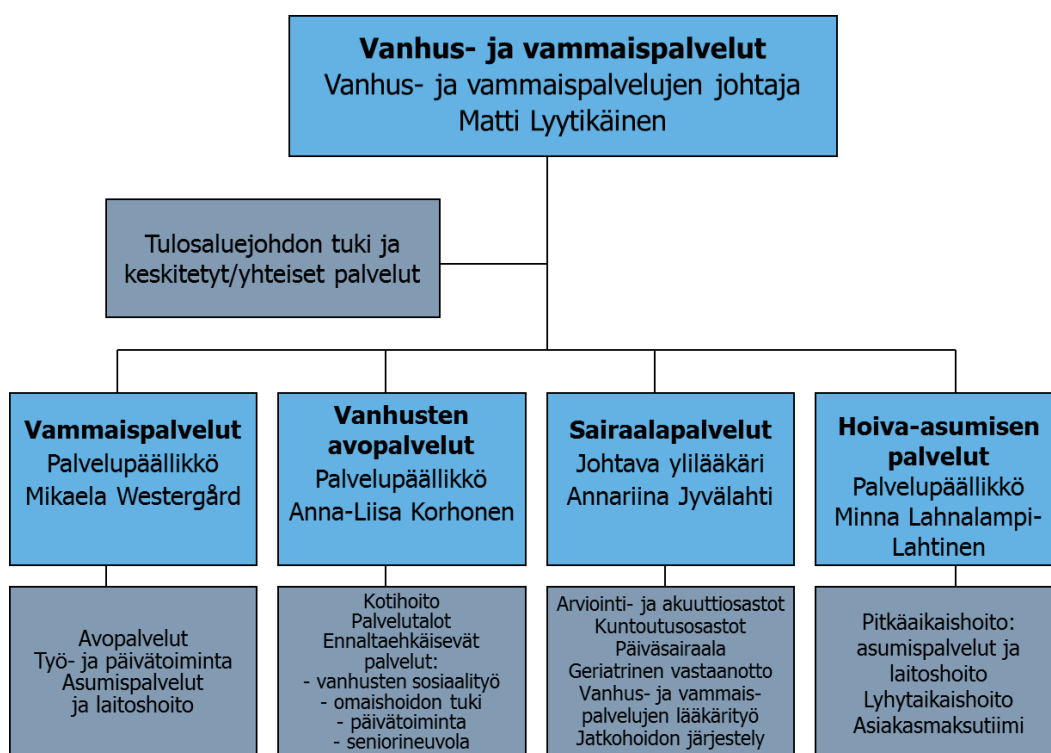
Kuvio 3. Sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatio, henkilöstömäärä sekä arvioidut menot vuonna 2013 (Vantaan kaupunkib)

Vuonna 2013 Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveydenhuollon toimialalla työskenteli noin 2 700 henkeä. Suurin osa henkilöstöstä työskenteli vakituisessa työsuhhteessa.

Vuoden 2013 talousarvion mukaan toimialan menoiksi oli arvioitu 387,6 miljoonaa euroa. (Vantaan kaupunki 2012, 8; Vantaan kaupunkib.)

7.1 Vanhus- ja vammaispalvelut

Vanhus- ja vammaispalvelujen tulosalue vastaa vanhusten sosiaali- ja terveystalouden sekä vammaispalvelujen järjestämisestä. Tulosaluetta johtaa vanhus- ja vammaispalvelujen johtaja Matti Lyytikäinen. Tulosalue muodostuu neljästä yksiköstä: vammaispalveluista, vanhusten avopalveluista, sairaalapalveluista sekä hoiva-asumisen palveluista (kuvio 4). Vuonna 2013 tulosalueen henkilöstömäärä oli noin 1 150. Vuoden 2013 talousarviossa tulosalueen menoiksi oli arvioitu noin 166 miljoonaa euroa. (Vantaan kaupunki 2012, 47; Vantaan kaupunkib.)



Kuvio 4. Vanhus- ja vammaispalvelujen organisaatio vuonna 2013 (Vantaan kaupunkib)

Vammaispalvelujen yksikkö (liite 4) huolehtii vammaispalvelu- ja kehitysvammalain mukaisten palveluiden ja tukitoimien järjestämisestä. Vammaispalvelulain mukaisia, subjektiivisina oikeuksina järjestettyjä, palveluja ovat kuljetuspalvelut, palveluasuminen, henkilökohtainen apu, asuntoihin liittyvät muutostyöt sekä päivätoiminta. Lisäksi yksikkö vastaa asiakkaidensa toimeentulotukeen liittyvistä asioista, sosiaalihuoltolain mu-

kaisista kuljetuspalveluista sekä sovitun työnjaon mukaan sosiaalihuoltolakiin liittyvistä asumispalveluista alle 65-vuotiaiden osalta. Vammaispalvelujen yksikköä johtaa palvelupäällikkö Mikaela Westergård. (Vantaan kaupunki 2012, 50.)

Vanhusten avopalvelujen yksikkö (liite 5) vastaa vanhusten avopalvelujen järjestämisestä. Yksikköä johtaa palvelupäällikkö Anna-Liisa Korhonen. Yksikön toiminta jakaantuu kolmeen kokonaisuuteen, jotka ovat ennaltaehkäisevät palvelut, kotihoito sekä palvelutalot. Ennaltaehkäisevien palveluiden tehtävänä on vastata vanhusten sosiaalityöstä, omaishoitoon ja kotihoidontukeen liittyvistä asioista, vanhusten kuntouttavasta ja avoimesta päivätoiminnasta sekä seniorineuvolatoiminnasta. Kotihoidon yksikkö vastaa kymmenestä alueellisesta yksiköstä, joiden tehtävänä on tuottaa asiakkaille kotihoidon palveluita eri puolilla Vantaata. Palvelutalojen yksiköllä on vastattavanaan muun muassa kaupungin kymmenen kunnallista palvelutaloa, kaksi dementiakotia sekä yksi senioritalo. (Vantaan kaupunki 2012, 53; Vantaan kaupunkib.) Lisäksi vanhusten avopalvelut hallinnoi Hakunilan terveystasemalla toimivaa seniorikuntosalia (liite 6). Kuntosalitoiminta toteutetaan vapaaehtoisten vertaisohjaajien, vanhusten päivätoiminnan sekä liikuntapalveluiden yhteistyönä. Kuntosaliohjaajina toimivat ryhmiin nimetyt vertaisohjaajat (liite 7). Kuntosali (liite 8) on käynnistetty vuonna 2008 sosiaali- ja terveystoimessa toteutetun ikäihmisten voimaharjoitteluhankkeen myötä. (Haapaniemi, T. 14.5.2013.)

Sairaalapalvelut vastaa kaupungin perusterveydenhuollon alaisesta sairaalatoiminnasta. Katriinan sairaalassa on seitsemän sairaalaosaston lisäksi päiväsairaala, geriatrian vastaanotto sekä jatkohoidon järjestelyn konsultointitiimi Konsti (liite 9). Geriatriseen akuuttiyksikköön kuuluvat myös Peijaksen sairaalassa sijaitsevat kaksi geriatrasta akuutti- ja arviointiosastoa sekä hoitokoordinaatiotoiminta. Sairaalapalvelut vastaa hoiva-asumispalveluyksiköiden lääkäripalveluista ja kotihoidosta eniten lääkäritukea tarvitsevien osalta. Yksikkö hankkii ostopalveluja muun muassa Terhokodista. (Vantaan kaupunki 2012, 58; Vantaan kaupunkib.)

Hoiva-asumisen palveluyksikkö (liite 10) järjestää ympäri vuorokauden saatavilla olevaa lyhyt- ja pitkäaikaista hoivaa tehostetussa asumispalvelussa tai laitoshoidossa sekä ikääntyneille että erityisryhmille. Toiminnan keskeisenä tavoitteena on kehittää aktiivis-

ta hoiva-asumista. Kaupungin omia asumisyksikköjä ovat Simonkylän vanhustenkeskus, Myyrinkoti sekä Metsonkoti. Yksikkö tuottaa palveluja sekä omana toimintana että ostopalveluina. Oman toiminnan osuus palvelukokonaisuudesta on noin 30 prosenttia. Tulosityksikkö vastaa myös vanhus- ja vammaispalvelujen asiakasmaksujen laskutuspalveluista. Hoiva-asumisen palveluita johtaa palvelupäällikkö Minna Lahnalampi-Lahtinen. (Vantaan kaupunki 2012, 56; Vantaan kaupunkib.)

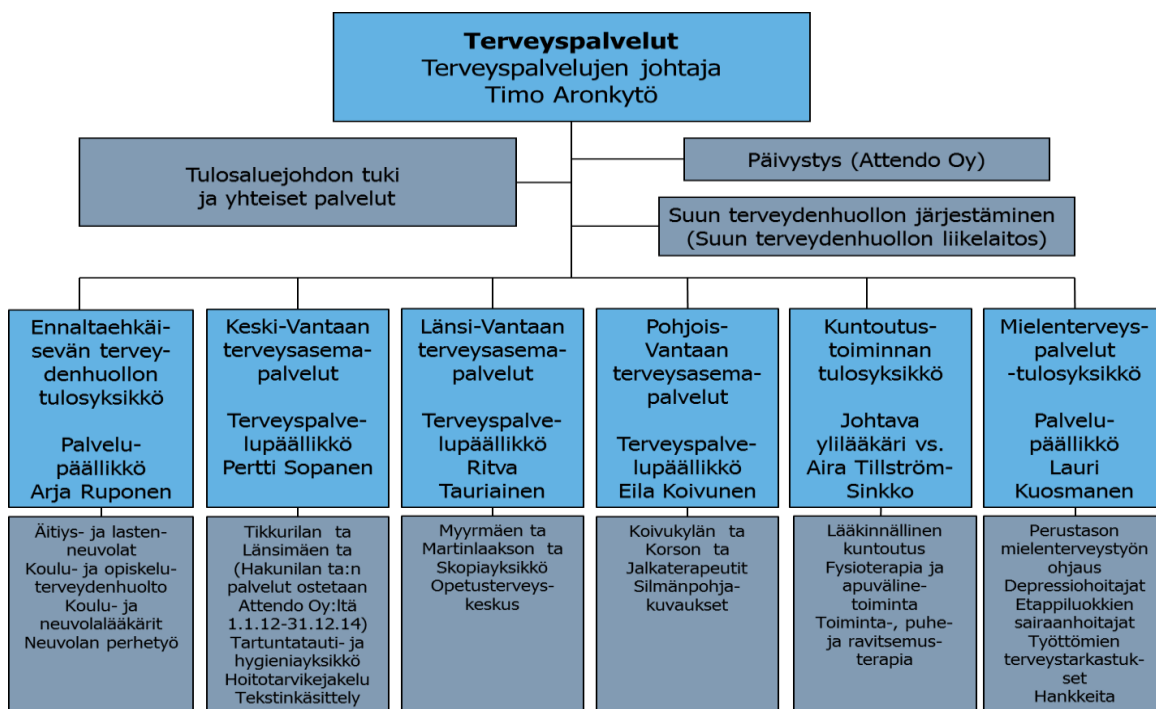
7.2 Terveyspalvelut

Terveyspalvelujen tulosalue (kuvio 5) järjestää ja tuottaa terveydenhuoltolain edellyttämiä perusterveydenhuollon sairaanhoitopalveluja, neuvola-, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluja, lääkinnällistä kuntoutusta sekä perustason mielenterveyspalveluja. Tulosalueen keskeisenä päämääränä on varmistaa palvelujen saatavuus ja tavoitettavuus sekä vastata hoitotakuun toteutumisesta ja terveyserojen kaventamisesta. Tulosalueen tehtävänä on edistää kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia ennaltaehkäisemällä sairauksia sekä parantamalla ja edistämällä toimintakykyä kuntoutuksen avulla. Tulosalue muodostuu ennaltaehkäisevän terveydenhuollon-, kuntoutustoiminnan- ja mielenterveyspalveluiden tulosityksiköstä sekä Keski-, Länsi- ja Pohjois-Vantaan terveysasemapalveluista. Tulosalueen vastuulla on myös ostopalveluna järjestetty Peijaksen sairaalassa sijaitseva terveyskeskuspäivystys, joka toimii yhteistyössä erikoissairaanhoidon kanssa. Suun terveydenhuollon liikelaitoksen menomääräraha on budjetoitu terveyspalveluihin ja sosiaali- ja terveyslautakunta on palvelun tilaaja ja järjestäjä. (Vantaan kaupunki 2012, 23; Vantaan kaupunkib.)

Tulosaluetta johtaa tulospalvelujen päällikkö Timo Aronkytö. Vuonna 2013 tulosalueella työskenteli noin 490 henkilö. Vuoden 2013 talousarvion mukaan tulosalueen menoiksi oli arvioitu noin 76 miljoonaa euroa. (Vantaan kaupunki 2012, 23; Vantaan kaupunkib.)

Vastaanottotoiminnan tulosityksikkö muodostuu kolmesta vastaanottoalueesta: Länsi-, Keski-, ja Pohjois-Vantaan terveysasemapalveluista. Vastaanottoalueilla toimii Korson, Koivukylän, Tikkurilan, Hakunilan sekä Myyrmäen terveysasemat. Vastaanottopalvelujen tehtävänä on edistää kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia ennaltaehkäisemällä ja

hoitamalla sairauksia. Hakunilan terveysaseman palvelut toteutetaan kokeiluluonteisesti ostopalveluna. (Vantaan kaupunki 2012, 26; Vantaan kaupunkib.)



Kuvio 5. Terveyspalvelujen organisaatiokaavio 2013 (Vantaan kaupunkib)

Kuntoutustoiminnan tulosyksikön tehtävänä on tuottaa fysio-, toiminta- ja ravitsemusterapian palveluita sekä kuulontutkijan kuntoutus- ja apuvälinepalveluita kuntalaisille. Kuntoutustoiminta toimii yhteistyössä muiden tulosalueiden kanssa tarjoamalla konsultaatiopalveluita. Terapiajaksoja hankitaan myös ostopalveluina muun muassa pitkäaikaisairaille ja vaikeavammaisille. Tulosyksikkö vastaa sotaveteraanien kuntoutuksesta ja sotainvalidien palveluista. (Vantaan kaupunki 2012, 28.)

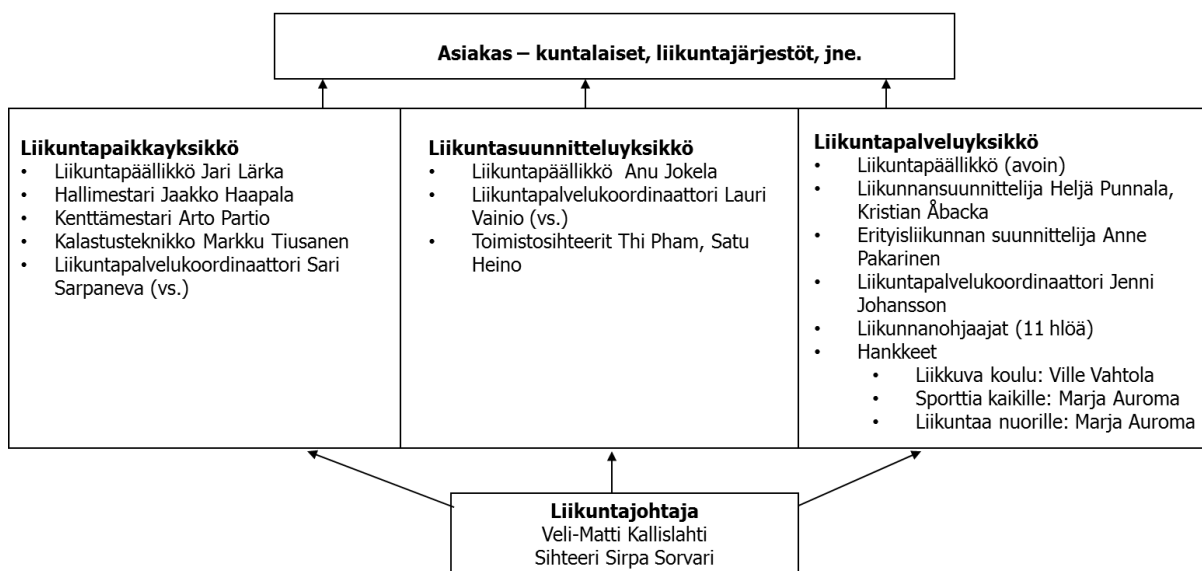
Mielenterveyspalvelut on aloittanut toimintansa uutena yksikkönä vuoden 2013 alusta alkaen. Yksikön palveluiden piiriin ohjataan masennuksesta ja muista mielenterveysongelmista kärsiviä. Yksikössä pyritään matalan kynnyksen toimintamallien luomiseen sekä nopeaan hoitotarpeen selvittämiseen. (Vantaan kaupunki 2012, 30.)

Ennaltaehkäisevän terveydenhuollon yksikkö siirtyi perhepalveluiden tulosalueelta terveyspalveluiden alaisuuteen vuoden 2013 alussa. Yksikön perustehtävänä on raskaana olevien, lasten, nuorten ja heidän perheidensä sekä opiskelijoiden kasvun, kehityksen,

terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Tulosyksikkö koostuu neuvola-, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon sekä ehkäisevän terveydenhuollon lääkäripalveluiden yksiköistä. (Vantaan kaupunki 2012, 31.)

8 Vantaan liikuntapalvelut

Kaupungin liikuntapalveluiden tehtävänä on luoda vantaalaisille mahdollisuuksia harastaa liikuntaa monipuolisesti. Liikuntapalvelut kuuluu apulaiskaupunginjohtajan johtamaan sivistystoimen toimialaan. Liikuntapalveluiden johdosta vastaa liikuntajohtaja Veli-Matti Kallistahti. Liikuntapalvelut on jaettu kolmeen yksikköön: liikuntapaikka-, liikuntapalvelu- sekä liikuntasuunnittelu-yksikköön (kuvio 6). Liikuntapalveluiden henkilöstömäärä oli vuonna 2013 95 henkilöä. Vuoden 2012 tilinpäätöksen mukaan liikuntapalveluiden toimintatuotot olivat 2 813 000 euroa ja toimintakulut 14 726 000 euroa. (Jokela, A. 8.5.2013; Lärka, J. 9.11.2013.)



Kuvio 6. Liikuntapalveluiden organisaatio vuonna 2013 (Jokela, A. 8.5.2013)

Liikuntapaikkayksikön pääasiallisena tehtävänä on ylläpitää liikuntapaikkoja. Liikuntapalvelut hallinnoi noin 70 liikuntapaikkaa: uima- ja urheiluhalleja, urheilukenttiä, lenkipolkuja ja latuja, ulkoilualueita ja venepaikkoja. Lisäksi yksikön tehtäviin kuuluvat kalastukseen liittyvät asiat. Yksikköä johtaa liikuntapäällikkö Jari Lärka. (Lärka, J. 9.11.2013.)

Liikuntasuunnittelu-yksikön vastuualueena on muun muassa käyttövuorojen myöntäminen koulujen ja liikuntapalveluiden hallinnoimiin liikuntatiloihin. Yksikkö vastaa myös liikuntapaikkasuunnittelusta. Liikuntasuunnittelu-yksikön esimiehenä toimii liikuntapäällikkö Anu Jokela. (Jokela, A. 8.5.2013.)

Liikuntapalveluyksikön pääasiallisena tehtävänä on vastata ohjatun liikuntatoiminnan järjestämisestä, kuntosalitoiminnasta sekä hankkeista. Yksikkö järjestää ohjattua liikuntatoimintaa eläkeläisille, erityisryhmille, työikäisille, maahanmuuttajille sekä lapsille koulujen lomien aikaan. Lisäksi yksikkö vastaa 1.–4. luokkalaisten koululaisten uinninopetuksesta osana koulujen opetussuunnitelmaa. Vuonna 2012 yksikössä työskenteli 11 päätoimista liikunnanohjaajaa, joista neljä toimii ryhmäliikunnanohjaajana ja kuusi koululaisten uinninopetuksessa. Lisäksi yksikkö palkkaa vuosittain noin 30 tuntiohjaajaa liikuntaryhmien ohjaustehtäviin. Yksikössä oli vuonna 2013 kaksi liikuntaneuvonnan oppisopimusopiskelijaa. Liikuntapalveluyksikköä johtaa toistaiseksi liikuntapäällikkö. (Jokela, A. 8.5.2013.)

Liikuntapalvelut järjestää vuosittain eläkeläisille lähes 300 ohjattua liikuntaryhmää: ohjattuja kuntosaliryhmiä, erilaisia vesiliikuntaryhmiä sekä eritasoisia voimistelu- ja teemaliikuntaryhmiä. Kevät- ja syyskauden harjoittelumaksut ovat ryhmästä riippuen 20–25 euroa, kesäisin osa ryhmistä on maksuttomia. (Punnala, H. 14.5.2013.)

8.1 Liikuntapalveluiden kuntosalitoiminta

Liikuntapalvelut hallinnoi neljää kuntosalia. Kuntosalit sijaitsevat Tikkurilan, Hakunilan ja Myyrmäen uimahalleissa sekä Koivukylän vanhustenkeskuksessa. (Vantaan kaupunkia.) Kuntosalit toimivat vapaaharjoitteluperiaatteella, mikä tarkoittaa, että kaikki yli 15-vuotiaat voivat harjoitella kuntosaleissa aukioloaikoina. Uimahallien kuntosalit ovat auki pääsääntöisesti arkisin kello 6–20 ja viikonloppuisin kello 10–17 sekä Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali arkisin kello 7–20.45 ja viikonloppuisin 9–20. Itsenäisen harjoittelun lisäksi kuntosaleissa järjestetään arkipäivisin ohjattuja kuntosaliryhmiä senioreille ja erityisryhmille. Ohjattujen liikuntaryhmien aikana kuntosalit ovat suljettuna muilta käyttäjiltä. (Punnala, H. 14.5.2013; Vantaan kaupunkia.)

Uimahallien kuntosaleihin myydään kertakäyntejä, kuukausikortteja sekä sarjakortteja (taulukko 2). Uimahallin kuntosaliin ostetulla kuntosalikortilla voi harjoitella kaikissa uimahallien kuntosaleissa. Maksu sisältää harjoittelun päätteeksi myös uinti- ja saunomismahdollisuuden sekä mahdollisuuden osallistua laiteopastuksiin. (Punnala, H. 14.5.2013; Vantaan kaupunkia.)

Koivukylässä vanhustenkeskuksessa voi harjoitella ainoastaan kuukausikorteilla. Asiakkaan tulee ostaa Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalille avaimena toimiva kulkutunniste, jolle ladataan harjoitusaikaa. Muista kuntosaleista poikkeavan järjestelmän vuoksi muiden kuntosalien kortteja ei voi käyttää Koivukylässä. (Punnala, H. 14.5.2013; Vantaan kaupunkia.)

Liikuntapalvelut on huomioinut hinnoittelussa eläkeläiset, työttömät, opiskelijat, varusmiehet sekä kaupungin työntekijät. Edellä mainittuihin ryhmiin kuuluvat voivat ostaa kuntosaleille alennushintaisia tuotteita. Lisäksi erityisryhmien kuntosalikortin myöntämisperusteet täyttävät henkilöt ovat oikeutettuja alennushintaisiin sarja- ja kuukausikortteihin. Veteraanit sekä 70 vuotta täyttäneet vantaalaiset voivat harjoitella kuntosaleissa maksutta lunastettuaan ensin kuvallisen Sporttikortin. Veteraanit saavat maksuttoman harjoitteluoikeuden esitettyään esimerkiksi Kela-kortin tunnuksen M tai MR. Poikkeuksena on Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali, jonne jokaisen asiakkaan tulee ostaa kymmenen euron arvoinen kulkutunniste, joka toimii kuntosalin avaimena. Avainmaksu maksetaan vain kerran, jonka jälkeen harjoittelu on veteraaneille ja 70 vuotta täyttäneille maksutonta. (Punnala, H. 14.5.2013; Vantaan kaupunkia.)

Taulukko 2. Liikuntapalveluiden kuntosalien hinnasto vuonna 2013 (Vantaan kaupunkia)

Uimahallien kuntosalien hinnasto							
	Kertamaksu	Sarjakortit		Kuukausikortit			Avain
	1 kerta	10 kertaa	25 kertaa	1 kk	3 kk	5 kk	
Aikuiset	6,50 €	55 €	125 €	45 €	108 €	155 €	
Alennusryhmät	4,50 €	28 €	65 €	28 €	65 €	97 €	
Kaupungin työntekijät	5 €	38 €	78 €	32 €	74 €	110 €	
Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalin hinnasto							
	Kertamaksu	Sarjakortit		Kuukausikortit			Avain
	1 kerta	10 kertaa	25 kertaa	1 kk	3 kk	5 kk	
Aikuiset				30 €	70 €	105 €	10 €
Alennusryhmät				18 €	40 €	65 €	10 €
Kaupungin työntekijät				20 €	45 €	75 €	10 €

Kaikissa kuntosaleissa on Sygnum Gym80 -merkkisiä painopakallisia laitteita. Lisäksi Koivukylässä, Myyrmäessä ja Hakunilassa on HUR-merkkisiä paineilmalla toimivia laitteita. Myyrmäessä on myös joitakin FinnDavidin C-sarjan laitteita. Koivukylän vanhus-

tenkeskuksen kuntosalia lukuun ottamatta kaikissa kuntosaleissa on mahdollisuus harjoitella myös vapailla painoilla. Kuntosalilaitteiden lisäksi käytettävissä on muun muassa erilaisia kuntopyöriä, juoksumattoja ja soutulaitteita. (Punnala, H. 14.5.2013; Vantaan kaupunkia.)

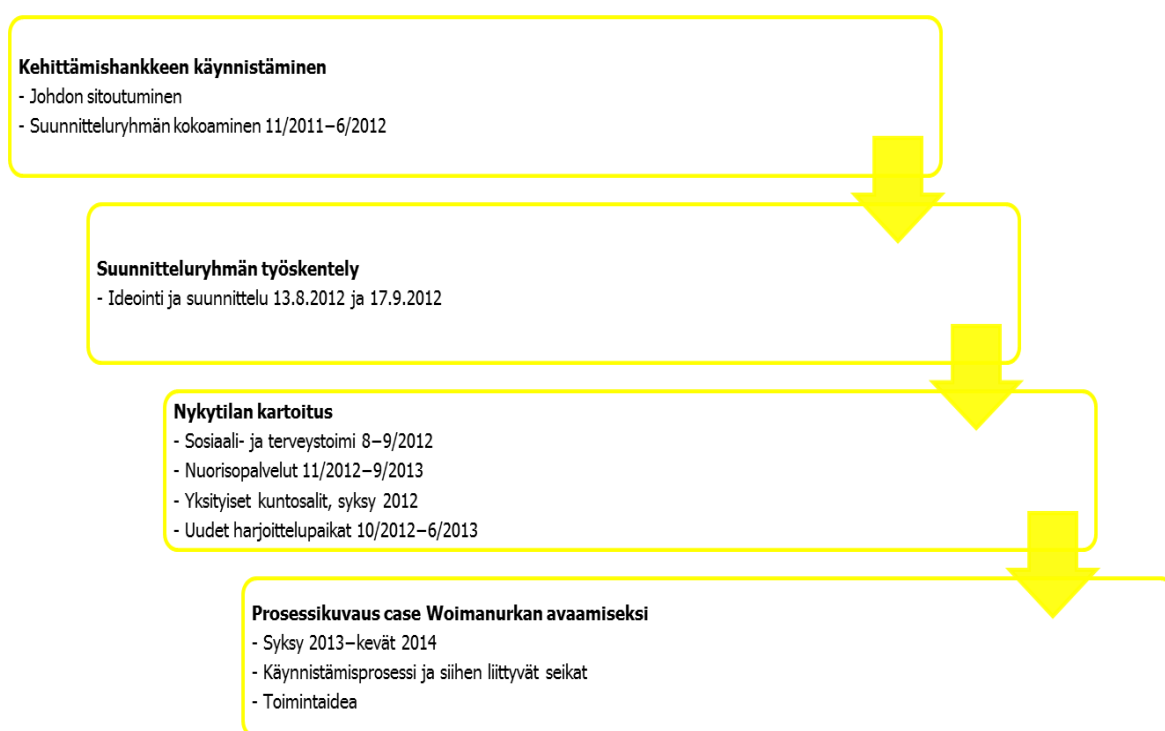
9 Opinnäytetyön tavoite

Tämä opinnäytetyö perustuu Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden ja sosiaali- ja terveystoimen käynnistämään kehittämishankkeeseen. Hankkeen tavoitteena on muodostaa ikääntyneille suunnattu ”seniorikuntosaliverkko”, jolloin yhä useammalla asuinalueella olisi kohderyhmälle soveltuva voimaharjoittelupaikka. Kehittämishankkeessa pyritään hyödyntämään jo olemassa olevia harjoittelupaikkoja sekä perustamaan uusia voimaharjoittelupaikkoja.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on raportoida ja analysoida kehittämishankkeen tähänastiset vaiheet ja koota yhteen hanketta varten kerätty materiaali. Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata yhden yksityiskohtaisemman esimerkin avulla voimaharjoittelupaikan käynnistämisprosessia, siihen liittyviä seikkoja ja toimintaideoita, jolloin kuvausta voidaan käyttää vastaavanlaisen toiminnan käynnistämisen apuna myös tulevaisuudessa.

10 Kehittämishankkeen eteneminen

Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelumahdollisuuksien kehittämishanke käynnistyi Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden liikuntajohtajan ja sosiaali- ja terveystoimen apulaiskaupunginjohtajan aloitteesta. Hanke käynnistyi liikuntapalveluiden ja sosiaali- ja terveystoimen edustajista koostuvan suunnitteluryhmän kokoamisella ja hankkeen ensiaskelten suunnittelulla (kuvio 7). Kehittämishanke eteni nykytilan kartoituksen myötä uuden voimaharjoittelupaikan käynnistämiseen liittyviin toimenpiteisiin (liite 11). Hanke on systemaattisesti etenevä prosessi, joka jatkuu myös esitettyjen vaiheiden jälkeen.



Kuvio 7. Kehittämishankkeen päävaiheet aikajärjestyksessä

Kehittämishanke käynnistyi liikuntapalveluiden ja sosiaali- ja terveystoimen ryhtyessä kartoittamaan yhteistyöpalaveriin kutsuttavia sosiaali- ja terveystoimen edustajia. Palaveriin kutsutuista henkilöistä muodostui liikuntapalveluiden koordinoiman hankkeen suunnitteluryhmä, joka kokoontui kahdesti syksyn 2012 aikana.

Suunnitteluryhmä päätti käynnistää työskentelyn tiloja koskevalla kartoituksella. Nykytilan kartoituksessa haluttiin selvittää jo olemassa olevien sosiaali- ja terveystoimen ja nuorisopalveluiden kuntosalien kokoa, käyttömahdollisuuksia sekä välineistöä. Lisäksi

tavoitteena oli kartoittaa myös sellaisia sosiaali- ja terveystoimen tiloja, joihin olisi mahdollista avata uusia voimaharjoittelupaikkoja ikäihmisille. Nykytilan kartoitukseen päätettiin liittää myös selvitys Vantaalla toimivien yksityisten kuntosalien määrästä ja yhteystiedoista.

Sosiaali- ja terveystoimen kuntosali- ja liikuntatilojen kartoitus toteutettiin syksyllä 2012 sähköpostitse lähetettyä lomaketta ja saateviestiä apuna käyttäen. Lomake lähetettiin suunnitteluryhmän jäsenille. Tietoja päivitettiin joidenkin tilojen osalta syksyllä 2013.

Nuorisopalveluiden kuntosalien kartoitus toteutettiin marraskuun 2012 ja syyskuun 2013 välisenä aikana. Kartoitus toteutettiin sähköpostin, nuorisopalveluiden kotisivujen sekä keskustelujen avulla. Sähköposti lähetettiin Länsi-Vantaan aluenuorisopäällikölle ja niiden nuorisotilojen vastaaville nuorisotyöntekijöille, joissa oli nuorisopalveluiden kotisivujen mukaan kuntosali.

Yksityisten kuntosalien yhteystietojen keruu toteutettiin liikuntapalveluiden kotisivujen avulla kokoamalla yhteystiedot kohdasta ”Yksityiset kuntosalit Vantaalla”. Yhteystietojen paikkansapitävyys ja kotisivulinkkien toimivuus tarkastettiin syksyllä 2012.

Kuntosaliksi soveltuvien, sosiaali- ja terveystoimen hallinnoimien, toimitilojen kartoitus toteutettiin lokakuussa 2012 tiedustelemalla tiloja sosiaali- ja terveystoimen talous- ja hallintopalveluiden toimitiloista vastaavalta suunnittelijalta. Lisäksi erityisliikunnan suunnittelija kertoi kehittämishankkeesta ja tilakartoituksesta sosiaali- ja terveystoimen edustajille eri yhteyksissä. Tilojen etsiminen keskeytettiin käyttökelpoisen tilan varmistuttua Korson terveysasemalta loppukesästä 2013. Tämän jälkeen liikuntapalveluissa käynnistettiin toimenpiteet uuden voimaharjoittelupaikan, Woimanurkan, avaamiseksi. Toimipiste saatiin kalustettua vuoden 2013 loppuun mennessä. Toiminta käynnistyy huhtikuussa 2014.

11 Kehittämishankkeen eri vaiheiden kuvaus

11.1 Kehittämishankkeen käynnistäminen ja suunnitteluryhmän työskentely

Kehittämishankkeen ideointi käynnistyi vuoden 2011 lopulla Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden liikuntajohtaja Veli-Matti Kallislahden sekä sosiaali- ja terveydenhuollon toimialan apulaiskaupunginjohtaja Jukka T. Salmisen kesken. Johtajat halusivat käynnistää sosiaali- ja terveystoimen ja liikuntapalveluiden välisen yhteistyön ikääntyneille suunnattujen lähiliikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi. Ideointi pohjautui Vantaan ikääntymispoliittisen ohjelman palvelulupaukseen, jonka tavoitteena on pyrkiä lisäämään ja edistämään vantaalaisten ikäihmisten liikuntamahdollisuuksia heidän elin- ja asuinalueillaan.

Johtajat halusivat selvittää olisiko, jo olemassa olevien, sosiaali- ja terveystoimen hallinnoimien kuntosalien käyttöä mahdollista hyödyntää kohderyhmälle ja samalla tehostaa tilojen käyttöä. Lisäksi johtajat ideoivat pienimuotoisten seniorikuntosalien avaamisesta sosiaali- ja terveystoimen tiloihin. Johtajat sopivat, että mikäli seniorikuntosaliksi soveltuvia tiloja löytyy, sosiaali- ja terveystoimi vastaa tilavuokrasta ja liikuntapalvelut vastaa kuntosalilaitteiden hankkimisesta, niiden huoltamisesta aiheutuvista kustannuksista sekä liikuntatoiminnan järjestämisestä. Kallislahti ja Salminen sopivat, että ideoinnin toteuttamismahdollisuuksia ryhdytään selvittämään sosiaali- ja terveystoimen ja liikuntapalveluiden edustajien kanssa yhteistyössä.

Liikuntajohtaja antoi marraskuussa 2011 erityisliikunnan suunnittelija Anne Pakariselle tehtäväksi miettiä keitä yhteistyöpalaveriin olisi aiheellista kutsua. Liikuntajohtaja pyysi erityisliikunnan suunnittelijaa nimeämään palaveriin kutsuttavat henkilöt ja lähettämään heille kokouskutsun liikuntajohtajan toimeksiantamana.

Erityisliikunnan suunnittelija lähetti toukokuussa 2012 palaverikutsun (liite 12) neljälle vanhus- ja vammaispalvelujen tulosalueen edustajalle: vanhus- ja vammaispalvelujen johtaja Matti Lyytikäiselle, palvelutalojen esimies Päivi Keskiselle, erityisasiantuntija Anne Aaltiolle sekä päivätoiminnan esimies Tiina Lauhteelle. Lisäksi kutsu lähetettiin terveyspalvelujen kuntoutustoiminnan yksikössä työskentelevälle fysioterapeuttien esi-

mies Aira Tillström-Sinkolle ja liikuntapalveluiden liikunnansuunnittelija Heljä Punnalalle. Sähköpostitse lähetetyssä palaverikutsussa kerrottiin lyhyesti liikuntajohtajan ja apulaiskaupunginjohtajan yhteistyöideasta. Palaveriaika (14.8.2012) varattiin kutsuttujen henkilöiden sähköisiin kalentereihin.

Kesäkuun 2012 alussa ilmeni, että Anne Aaltio oli varannut palaveriajan liikuntajohtajan, erityisliikunnan suunnittelijan ja liikunnansuunnittelijan sähköisiin kalentereihin. Elokuun 13. päiväksi sovitun palaverin aiheeksi oli määritelty ”vanhustenkeskusten kuntosalien hallinnoinnin siirto”. Liikuntapalveluiden edustajien lisäksi palaveriin oli kutsuttu vammaispalvelujen edustajat: Matti Lyytikäinen, Tiina Lauhde, hoiva-asumisen palvelujen Minna Lahnalampi-Lahtinen sekä koordinaattori Anne Kvist. Terveyspalvelujen edustajiksi oli kutsuttu kuntoutustoiminnan johtava ylilääkäri Anita Korhonen sekä Aira Tillström-Sinkko. Liikuntapalveluissa sovittiin, että erityisliikunnan suunnittelija peruu koolle kutsumansa palaverin, koska palavereiden pääteltiin liittyvän toisiinsa.

Sosiaali- ja terveystoimen koolle kutsuma ryhmä kokoontui liikuntapalveluiden toimistossa 13.8.2012 (liite 13). Palaveriin osallistui Veli-Matti Kallislahti, Heljä Punjala, Tiina Lauhde, Minna Lahnalampi-Lahtinen, Anne Kvist, Anne Aaltio, Aira Tillström-Sinkko sekä Anne Pakarinen. Liikuntajohtaja kiteytti palaverin alussa sekä hänen että apulaiskaupunginjohtajan ajatukset yhteistyölle. Palaverissa sovittiin, että liikuntapalvelut toimii kehittämishankkeen koordinoijana ja erityisliikunnan suunnittelija vastaa hankkeeseen liittyvistä tehtävistä.

Palaverissa selvennettiin molempien tahojen toiveita yhteistyölle ja toiminnan kehittämiseksi. Liikuntapalveluiden toiveena oli lisätä ikääntyneiden kuntosaliharjoittelumahdollisuuksia ensisijaisesti niillä alueilla, joilla ei ollut liikuntapalveluiden ylläpitämää kuntosalia tai joilta oli ikääntyneiden kannalta arvioituna haasteelliset julkiset kulkuyhteydet kaupungin kuntosaleille. Liikuntapalveluissa koettiin, että iäkkäille suunnatut harjoittelupaikat tulisi olla käytettävissä päivisin, luonnonvalon aikaan. Liikuntapalveluiden edustajat pitivät ajatuksesta, että kuntosalit sijaitsisivat hyvien kulkuyhteyksien varrella lähellä päivittäispalveluja. Tällöin asiakkaalla olisi mahdollisuus yhdistää päivittäisasiainnit ja harjoittelu helpommin toisiinsa ja säästää muun muassa matkakustannuksissa. Liikuntapalveluilla oli hyviä kokemuksia sosiaali- ja terveystoimen, liikuntapalveluiden

sekä vapaaehtoisten vertaisohjaajien välisestä yhteistyöstä Hakunilan terveysaseman seniorikuntosalin osalta ja toimintamallin antamia kokemuksia olisi mahdollista hyödyntää muissa paikoissa sellaisenaan tai soveltaen. Toiminnan toteuttamisessa oli kuitenkin huomioitava, että liikuntapalveluilla ei ollut mahdollisuutta osoittaa harjoittelu- paikoille vakituista henkilökuntaa, vaan toiminta perustuisi joko täysin itsenäiseen vapaaharjoitteluun tai vertaisohjaajien tukemaan harjoitteluun. Liikuntajohtajan visiona oli, että kehittämishankkeen myötä Vantaalle syntyisi koko kaupungin kattava ”seniorikuntosaliverkko”, jolloin jokaisella asuinalueella olisi jonkinlainen ikääntyneille soveltuva voimaharjoittelupaikka joko kaupungin, yksityisten tahojen tai eri toimijoiden välisen yhteistyön tuloksena.

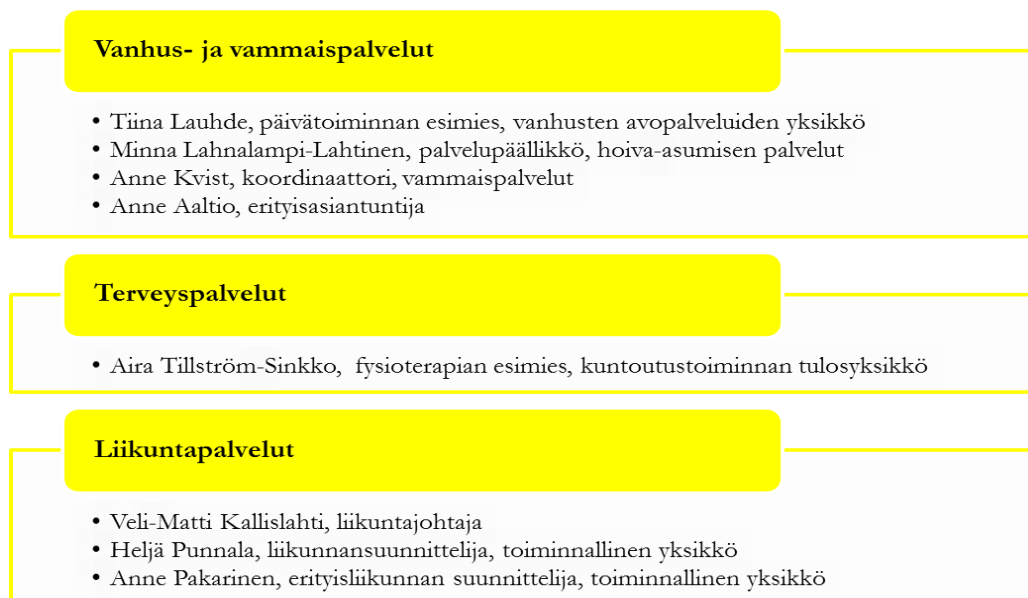
Sosiaali- ja terveystoimen toiveena oli tehostaa hallinnoimiensa liikuntatilojen, erityisesti kuntosalien, käyttöä niinä aikoina kun ne eivät olleet toimipaikkojen omassa käytössä. Fysioterapioiden ja vanhustenkeskusten kuntosaleissa oli ikääntyneille soveltuvia kuntosalilaitteita, mutta tilojen koettiin olevan vajaakäytöllä iltaisin ja viikonloppuisin. Sosiaali- ja terveystoimi toivoi, että liikuntapalvelut käyttäisi tiloja ohjatun liikuntatoiminnan järjestämisessä ja tilojen järjestökäyttö tehostuisi. Liikuntapalveluiden edustajat kuitenkin totesivat, että tilat eivät sovellu kokonsa vuoksi liikuntapalveluiden ylläpitämille 20–25 hengen ryhmille. Liikunnansuunnittelija totesi, että ryhmien pienentäminen johtaisi yhä harvemman asiakkaan pääsyn ryhmään. Lisäksi tilat olivat käytettävissä ainoastaan iltaisin ja viikonloppuisin, jolloin liikuntapalvelut ei järjestä ohjaustunteja.

Toiveiden ja odotusten kuulemisen jälkeen kehittämishanke päätettiin käynnistää jo olemassa olevien sosiaali- ja terveystoimen liikuntatilojen kartoituksella ja laajentaa kartoitusta myöhemmin nuorisopalveluita ja yksityisiä kuntosaleja koskevaksi selvitykseksi. Erityisliikunnan suunnittelija ryhtyi valmistelemaan sosiaali- ja terveystoimen tilakartoituksen tekemistä.

Ryhmä kokoontui lähes samalla kokoonpanolla 17.9.2012 Simonkylän vanhustenkeskuksessa (liite 14). Palaveriin osallistujille jaettiin kooste siihen asti kootuista sosiaali- ja terveystoimen tilakartoituksista. Lisäksi kokoontumisessa pohdittiin alueita, joissa saataisi olla tarvetta ja samalla kenties myös mahdollisuuksia käynnistää uusia voimaharjoittelupaikkoja. Ensisijaisesti uusia tiloja koettiin tarvittavan Seutulan, Katriinan ja Ki-

vistön alueella, Korson ja Nikinmäen suunnalla, Itä-Hakkilassa, Kuninkaanmäessä ja Kolohongan alueella, Rajakylän ja Länsimäen suunnalla sekä Ylästön ja Pakkalan suunnalla. Ryhmässä pohdittiin, että Seutulana, Katriinan ja Kivistön alueen vapaita tiloja voisi tiedustella Katriinan sairaalasta, Köningstedin asukastilasta ja Kanniston asukas- ja nuorisotilasta. Korson alueella ihanteelliseksi paikaksi koettiin Korson terveysasema. Myös Rajakylän ja Länsimäen osalta pohdittiin terveysaseman keskeistä sijaintia alueella. Uusien kuntosalien perustamisen todettiin olevan täysin riippuvainen tyhjillään olevista tiloista, niiden löytämisestä, tilojen suomista mahdollisuuksista ja rajoituksista sekä rahoituksesta.

Syyskuun palaverissa sovittiin, että kehittämishanketta varten ei nimetä virallista työryhmää. Työskentelyä sovittiin jatkettavan koolle kutsutun ryhmän voimin, kukin osallistuja lupautui toimimaan hankkeessa oman yksikkönsä yhdyshenkilönä (kuvio 8). Palavereja sovittiin pidettävän ainoastaan tarvittaessa. Keväällä 2013 Tiina Lauhteen siirtymässä muihin tehtäviin, Anne Aaltio edusti myös vanhusten avopalveluiden yksikköä.



Kuvio 8. Kehittämishankkeen yhdyshenkilöt syksyllä 2012

Kehittämishanke kirjattiin liikuntapalveluiden tulokortteihin yhdeksi vuoden 2013 painopistealueista. Liikuntapalvelut varasi kyseisen vuoden budjettiin 55 000 euron määrärahan seniorikuntosalin kalustamista ja laitehankintoja varten.

11.2 Nykytilan kartoitus

Erityisliikunnan suunnittelija sai tehtäväkseen toteuttaa tiloihin liittyvän kartoitustyön. Kartoituksen tavoitteena oli tuottaa tietoa kehittämishankkeen jatkotyöskentelyä varten.

Nykytilan kartoitus sisältää

- selvityksen kuudesta sosiaali- ja terveystoimen hallinnoimasta kuntosalista ja kymmenestä muusta liikuntatilasta/sellaiseksi soveltuvasta tilasta
- selvityksen seniorikuntosaliksi soveltuvien tilojen etsimisestä sosiaali- ja terveystoimen hallinnoimista tiloista
- selvityksen yhdeksästä nuorisopalveluiden hallinnoimasta kuntosalista ja maininnan kyseisten rakennusten muista liikuntatiloista
- yhteenvedon 25:n Vantaalla toimivan yksityisen kuntosalin yhteystiedoista

11.2.1 Sosiaali- ja terveystoimen kuntosalien ja liikuntatilojen kartoitus

Sosiaali- ja terveystoimen kuntosali- ja liikuntatilojen kartoitustyö toteutettiin 14.8.–16.9.2012 välisenä aikana erityisliikunnan suunnittelijan laatimaa lomaketta (liite 15) apuna käyttäen. Lomake toimitettiin kehittämistyön yhdyshenkilöille sähköpostitse. Postin saatteessa oli maininta, että kartoituksessa keskitytään ensisijaisesti kuntosalitiloihin, muiden tilojen osalta riitti maininta tilasta. Lomake piti palauttaa erityisliikunnan suunnittelijalle ennen työryhmän seuraavaa kokousta. Tietoja päivitettiin joidenkin tilojen osalta syksyllä 2013. Kartoituksessa haluttiin selvittää sosiaali- ja terveystoimen tilojen sijaintia, kokoa, välineistöä, pukeutumis- ja peseytymismahdollisuuksia, tilojen esteettömyyttä sekä tilojen käyttömahdollisuuksia järjestökäytön osalta.

Kartoituksen avulla saatiin koottua tietoa kuudesta kuntosalista sekä kymmenestä muusta liikuntatilasta tai liikuntaan soveltuvasta tilasta (taulukko 3). Kartoituksen mukaan käyttövuoroja myönnetään Tikkurilan terveysaseman kuntosaliin, Myyrinkodin kuntosaliin, ryhmä- ja allastilaan sekä juhlasaliin, Hakunilan päivätoimintakeskuksen kuntosaliin ja aulaan sekä Simonkylän vanhustenkeskuksen ja Metsonkodin vanhainkodin juhlasaleihin. Muihin tiloihin käyttövuoroja myönnetään ainoastaan poikkeustapauksissa. Tiloja anotaan käyttölupahakemuksella (liite 16). Hakemuslomake on tulostet-

tavissa kaupungin verkkoasioinnin sivuilta. Lomake ”tilan ulkopuolisen käytön hake-
mus (sosiaali- ja terveystoimi)” toimitetaan tilaa hallinnoivan tulosalueen palvelupäälli-
kölle. Käyttövuorot ovat maksuttomia kansanterveysjärjestöille.

Taulukko 3. Kooste sosiaali- ja terveystoimen kuntosali- ja liikuntatilojen kartoituksesta

Paikka	Kuntosali, koko (m ²) ja hallinnoija	Muu tila, koko (m ²) ja hallinnoija	Muu tila, koko (m ²) ja hallinnoija	Muu tila, koko (m ²) ja hallinnoija
Hakunilan päivätoimintakeskus	kuntosali (30,5 m ²) avopalvelut	aula (194 m ²) avopalvelut		
Koivukylän terveysasema	kuntosali (90 m ²) kuntoutus	liikuntasali (100 m ²) kuntoutus		
Metsonkodin vanhainkoti		juhlasali (94 m ²) hoiva-asuminen		
Myyrinkoti	kuntosali (81 m ²) kuntotus	ryhmätila (76 m ²) kuntoutus	uima-allas (70 m ²) kuntoutus	juhlasali (117,5 m ²) yhteiskäyttö
Myyrmäen terveysasema	kuntosali (72 m ²) kuntoutus	sali (120 m ²) kuntoutus	ryhmätila (85 m ²) kuntoutus	lasten sali (50 m ²) kuntoutus
Simonkylän vanhustenkeskus	kuntosali (68 m ²) kuntoutus	juhlasali (200 m ²) hoiva-asuminen		
Tikkurilan terveysasema	kuntosali (40 m ²) kuntoutus			

Kuntoutus = Terveyspalvelut, kuntoutustoiminnan tulosityksikkö, fysioterapia ja apuvälinetoiminta
Avopalvelut= Vanhus- ja vammaispalvelut, vanhusten avopalvelut, päivätoiminta
Hoiva-asuminen = Vanhus- ja vammaispalvelut, hoiva-asumisen palvelut
Yhteiskäyttö = Kuntoutustoiminnan tulosityksikkö, vanhusten avopalvelut, hoiva-asumisen palvelut

Tikkurilan terveysaseman fysioterapia (liite 17) sijaitsee terveysaseman ensimmäisessä kerroksessa (Kielotie 11 A). Fysioterapiassa on terveyspalveluiden kuntoutustoiminnan tulosityksikön hallinnoima terapeuttisen harjoittelun kuntosali (40 m²). Kuntosalin läheisyydessä on puku- ja wc-tilat sekä miehille että naisille. Lisäksi käytettävissä on erillinen inva-wc. Pukutilaan mahtuu samanaikaisesti noin neljä henkilöä. Fysioterapian tilat ovat yksikön omassa käytössä arkisin kello 7–16. Järjestöille myönnetään käyttövuoroja ainoastaan terveysaseman vahtimestaripalvelujen aikana eli maanantaista torstaihin kello 16–19. Huomioitavissa asioissa oli mainittu, että käyttövuoron saaneille yhdistyksille ei myönnetä tilan avainta, koska kulku kuntosalille tapahtuu terveysaseman aulan kautta, josta pääsee avaimella terveysaseman muihin tiloihin. Lisäksi lomakkeeseen oli kirjattu, että tilojen tehokkaampi käyttö edellyttää kulunvalvonnan, valvontakameroiden ja hälytysjärjestelmän asentamisen sekä uudelleenohjelmoinnin.

Koivukylän terveysaseman fysioterapia (liite 18) sijaitsee terveysaseman ensimmäisessä kerroksessa (Karsikkokuja 15). Fysioterapiassa on terveyspalveluiden kuntoutustoiminnan tulosityksikön hallinnoima terapeuttisen harjoittelun kuntosali (90 m²) ja liikuntasali

(100 m²). Kuntosalin läheisyydessä on puku- ja wc-tilat sekä miehille että naisille. Lisäksi käytettävissä on erillinen inva-wc. Fysioterapian tilat ovat yksikön omassa käytössä arkisin kello 8–16. Järjestöille myönnetään käyttövuoroja ainoastaan terveysaseman vahtimestaripalvelujen aikana arkisin kello 17 saakka sekä rakennuksessa toimivan kaupungin hammashuollon iltavastaanottojen aikana kello 20 saakka. Hammashuollon iltavastaanotot on jaettu kahden kuukauden jaksoihin. Jakson aikana iltavastaanottoja on 1–2 kertaa viikossa. Iltavastaanottoajat määräytyvät hammaslääkäreiden työvuorojen mukaan ja ne vaihtelevat jaksoittain. Käyttövuoron saaneille yhdistyksille ei myönnetä tilaan avainta, koska kulku fysioterapiaan tapahtuu terveysaseman aulan kautta, josta pääsee avaimella terveysaseman muihin tiloihin. Fysioterapiaan on mahdollista kulkea myös pysäköintihallin puoleisen sivuoven kautta. Sisäänkäynti johtaa suoraan fysioterapian tiloihin, jotka voidaan lukita erilleen terveysaseman muista tiloista. Avain sivuoveen on annettu ainoastaan kaupungin omille työntekijöille. Kartoituslomakkeeseen oli kirjattu, että tilojen tehokkaampi käyttö edellyttää kulunvalvonnan, valvontakameroiden ja hälytysjärjestelmän asentamisen sekä uudelleenohjelmoinnin.

Myyrmäen terveysaseman fysioterapia (liitteet 19–21) sijaitsee terveysaseman kolmannessa kerroksessa (Jönsaksentie 4). Fysioterapiassa on terveystalouden kuntoutustoiminnan tulosityksikön terapeuttisen harjoittelun kuntosali (72 m²), ryhmätila (85 m²), sali (120 m²) sekä lastensali (50 m²). Tilat ovat arkisin kello 7–16 fysioterapian omassa käytössä. Liikuntatilojen läheisyydessä on erilliset puku- ja wc-tilat sekä miehille että naisille. Lisäksi käytettävissä on inva-wc. Kulku fysioterapiaan tapahtuu terveysaseman aulan kautta. Tiloihin on myönnetty käyttövuoroja ainoastaan poikkeustapauksissa. Kartoituslomakkeessa oli maininta, että tilojen käyttöä rajoittaa vahtimestaripalvelujen rajallisuus sekä hälytysjärjestelmiin ja avaimiin liittyvät seikat.

Myyrinkoti (Ruukkukuja 5) on vanhus- ja vammaispalveluiden hoiva-asumisen palveluiden hallinnoima vanhainkoti. Myyrinkodin (liitteet 22–24) kellarikerroksessa on terveystalouden kuntoutustoiminnan tulosityksikön hallinnoima terapeuttisen harjoittelun kuntosali (81 m²), uima-allas (70 m²) sekä ryhmätila (76 m²). Lisäksi K-kerroksessa sijaitsee vanhainkodin, vanhusten päivätoiminnan ja fysioterapian yhteiskäytössä oleva juhlasali (117,5 m²). Kellarikerroksen puku- ja wc-tilat ovat terapeuttisen harjoitussalin, ryhmätilan sekä allastila käyttäjien yhteiskäytössä. Käytettävissä on myös erillinen inva-

wc. Kellarikerroksen tilat ovat fysioterapian omassa käytössä arkisin kello 7–16. Järjestöjen on ollut mahdollista käyttää kuntosalia, uima-allastilaa sekä ryhmätalaa arkisin kello 16 jälkeen sekä viikonloppuisin. Juhlasalin käyttö siirtyy jatkossa vammaispalveluiden Hämevaaran yksikön käyttöön, jolloin tila ei ole enää muiden käytettävissä. Siirtoaikataulu oli toistaiseksi avoin. Juhlasalin läheisyydessä ei ole pukeutumis- ja peseytymistiloja. Rakennuksessa ei ole vahtimestaripalveluja iltaisin tai viikonloppuisin. Talossa toimivat vapaaehtoiset avaavat pääovet asiakkaille arki-iltaisin kello 16–19 sekä viikonloppuisin.

Simonkylän vanhustenkeskus (Simontie 5 A) on vanhus- ja vammaispalveluiden hoiva-asumisen hallinnoima vanhainkoti. Rakennuksen (liite 25) 0-kerroksessa sijaitsee terveyspalveluiden kuntoutustoiminnan tulosityksikön fysioterapian hallinnoima harjoittelun kuntosali (68 m²). Sisäänkäynti kerrokseen tapahtuu vanhustenkeskuksen B-ovesta. Kuntosalin läheisyydessä on pukutilat sekä naisille että miehille. Pukutilojen yhteydessä on myös esteettömät wc-tilat. Lisäksi aulaassa on erillinen inva-wc. Tilat ovat arkisin fysioterapian omassa käytössä kello 8–16. Tilaan on myönnetty käyttövuoroja ainoastaan poikkeustapauksissa. Lisäksi rakennuksen ensimmäisessä kerroksessa sijaitsee hoivapalveluiden hallinnoima juhlasali (200 m²). Sisäänkäynti tilaan tapahtuu rakennuksen A-ovesta. Juhlasalissa (liite 26) järjestetään viikoittain erilaisia tilaisuuksia. Tilassa on pöytiä ja tuoleja, jotka voi tarvittaessa siirtää sivuun. Simonkylän vanhustenkeskuksessa ei ole vahtimestaripalveluja. Kartoituselomakkeeseen oli kirjattu, että kuntosalin tehokkaampi käyttö edellyttää kulunvalvonnan, valvontakameroiden ja hälytysjärjestelmän asentamisen sekä uudelleenohjelmoinnin.

Hakunilan päivätoimintakeskus (liite 27) sijaitsee Hakunilan ostoskeskuksen ensimmäisessä kerroksessa (Laukkarinne 4). Tilaa hallinnoi vanhus- ja vammaispalveluiden vanhusten avopalvelut. Päiväkeskuksessa on kuntosali (30 m²), jonka yhteydessä ei ole pukutila- tai peseytymistiloja. Wc-tilat ovat erikseen miehille ja naisille. Lisäksi käytettävissä on myös inva-wc. Päiväkeskuksen tilat ovat päivätoiminnan omassa käytössä arkisin kello 8–16. Käyttövuoroja annetaan järjestöille arkisin kello 16–21 sekä viikonloppuisin kello 12–20. Käyttövuoron vastuuhenkilölle luovutetaan avain tiloihin. Vastuuhenkilön tehtävänä on huolehtia toiminnan valvomisesta sekä ovien lukitsemisesta. Kartoi-

tuslomakkeessa oli maininta, että kuntosali on ahdas ja apuvälineen kanssa liikkuminen tilassa on haasteellista.

Metsonkoti (Metsontie 23) on vanhus- ja vammaispalveluiden hoiva-asumisen palveluiden hallinnoima vanhainkoti. Rakennuksen ensimmäisessä kerroksessa sijaitsee juhlasali (94 m²). Juhlasalin (liite 28) yhteydessä ei ole puku- ja peseytymistiloja. Tilaan myönnetään käyttövuoroja, mikäli siellä ei ole talon asukkaille suunnattua omaa toimintaa. Juhlasalin varausmahdollisuuksista voi tiedustella Metsonkodin viriketoiminnanohjaajalta sekä vanhainkotien toimistosihteeriltä. Rakennuksessa toimi vuoden 2013 loppuun saakka myös vanhusten avopalveluiden päivätoiminta ja pieni kuntosali. Kaupungin tasapainottamisstrategian myötä päivätoiminta liitettiin muihin päivätoiminnan tiloihin ja kuntosali lakkautettiin. Rakennuksen peruskorjaus käynnistyy mahdollisesti vuonna 2015. Vanhainkoti siirtyy peruskorjauksen ajaksi korvaaviin tiloihin Malminiittyn.

11.2.2 Nuorisopalveluiden kuntosalien ja liikuntatilojen kartoitus

Nuorisotilojen kuntosalien ja liikuntatilojen kartoitus toteutettiin marraskuun 2012 ja syyskuun 2013 välisenä aikana. Kartoituksen tavoitteena oli selvittää muun muassa missä nuorisotiloissa kuntosalit sijaitsivat, tilan koko ja välineistö sekä mahdolliset pukeutumis-, peseytymis- ja wc-tilat. Lisäksi kartoitettiin ne liikuntatilat, jotka sijaitsivat samassa nuorisotilassa kuntosalin kanssa.

Kartoitustyö käynnistyi marraskuussa 2012 tutustumiskäynnillä Kanniston nuoriso- ja asukastilan kuntosaliin sekä yhteydenotolla aluenuorisopäällikkö Pekka Mäkelään (liite 29). Erityisliikunnan suunnittelija lähetti 7.6.2013 sähköpostin Mäkelän ohjeistamana Martinlaakson, Mikkolan, Hiekkaharjun, Pakkalan, Korson ja Hakunilan nuorisotilojen vastaaville nuorisotyöntekijöille. Viestissä pyydettiin selvitystä kuntosalien välineistä ja tiloista. Vastaukset saatiin koottua 2013 loppuun mennessä. Tietoja täydennettiin nuorisopalveluiden kotisivujen avulla. Arkin ja Kanniston nuorisotilojen osalta kyselyyn vastasi Mäkelä ja muiden nuorisotilojen osalta joko vastaava nuorisotyöntekijä tai nuorisotyöntekijä. Erityisliikunnan suunnittelija tapasi nuorisoasiainpäällikkö Tossavaisen ja

Mäkelän muiden työtehtävien yhteydessä ja miehet kertoivat nuorisopalveluiden kuntosaleista ja käyttövuoroihin liittyvistä asioista.

Taulukko 4. Nuorisotilat alueittain sekä nuorisotilassa olevan kuntosalin koko (m²)

Pohjois-Vantaa	Länsi-Vantaa	Keski-Vantaa	Itä-Vantaa
Havukoski (59 m ²)	Arkki (50 m ²)	Hiekkaharju (15 m ²)	Hakunila (63 m ²)
Korso (17 m ²)	Kannisto (52 m ²)	Pakkala (8 m ²)	Kolohonka (0 m ²)
Mikkola (ei tiedossa)	Martinlaakso (43 m ²)	Tonttula (0 m ²)	Länsimäki (0 m ²)
	Pähkinärinne (0 m ²)	Vernissa (0 m ²)	

Kartoituksen mukaan nuorisopalvelut ylläpitää 14 nuorisotilaa eri puolilla Vantaata (taulukko 4). Nuorisotiloissa järjestetään toimintaa ensisijaisesti 10–17 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Tilat ovat nuorisopalveluiden järjestämän toiminnan käytössä pääsääntöisesti arkisin kello 13 alkaen sekä viikonloppuisin. Aukioloajat, järjestettävä toiminta sekä käytettävissä olevat tilat vaihtelevat talokohtaisesti. Nuorisotilat jakaantuvat neljään alueeseen: Pohjois-, Länsi-, Keski- ja Itä-Vantaan alueeseen. Tiloja hallinnoivat aluenuorisopäälliköt ja nuorisoasiainpäällikkö (liite 29).

Nuorisotiloihin on mahdollista hakea vakituisia kausivuoroja sekä tilapäiskäyttövuoroja. Vakittuiset kausivuorot haetaan lukukausittain aina edellisen kevään aikana. Käyttövuorot myönnetään ensisijaisesti varhaisnuoris- ja nuorisojärjestöille. Vapaaksi jääviä vuoroja myönnetään myös muille tahoille, kuten esimerkiksi päiväkodeille, eläkeläisyhdistyksille tai -ryhmille, seurakunnille ja urheiluseuroille. Käyttövuorohakemus (liite 30) on tulostettavissa kaupungin verkkoasioinnin sivuilta. Lomake ”käyttövuorohakemus vakinaiseen käyttöön (nuorisopalvelut)” toimitetaan sille nuorisotalolle, josta käyttövuoroa anotaan. Nuorisotilojen henkilökunta antaa lisätietoja kausivuorojen hakuajoista sekä tilojen vuokraamisesta tilapäiskäyttöön. Eläkeläisyhdistyksille ja -ryhmille käyttövuorot ovat maksuttomia.

Kartoituksen mukaan yhdeksässä nuorisotilassa on jonkinlainen kuntosali tai voimailutila. Kuntosalit sijaitsevat Havukosken, Korson, Mikkolan, Arkin, Kanniston, Martinlaakson, Hiekkaharjun, Pakkalan ja Hakunilan nuorisotiloissa. Nuorisopalvelut on myöntänyt käyttövuoroja lähinnä Havukosken, Arkin sekä Kanniston kuntosaleihin.

Käyttövuoron myöntämisen edellytyksenä on, että vuorolle on nimettynä vastuuhenkilö ja vastuuhenkilön varahenkilö. Nuorisopalvelut antaa vastuuhenkilöille opastuksen kuntosalilaitteiden käyttöön, tilan toimintaohjeisiin ja yleiseen turvallisuuteen. Kuntosalien laitteet ja muut varusteet vaihtelevat tilasta riippuen.

Havukosken nuorisotalo (liite 31) on vuonna 1971 perustettu monitoimitalo (Eteläinen Rastitie 14). Havukosken nuorisotalo on Vantaan toiseksi suurin nuorisotalo ja se on peruskorjattu vuonna 2010. Rakennuksen alakerrassa on kuntosali (59 m²) ja liikunta- käyttöön soveltuva monitoimisali (275 m²). Pukeutumis- ja peseytymistilat ja hissi sijaitsevat liikuntatilojen läheisyydessä.

Korson nuorisotila (liite 32) sijaitsee Korson entisen kirjaston tiloissa (Korsontie 2). Rakennuksen ylin kerros on kokonaan nuorisotyön käytössä. Kulku kuntosalille (17 m²) tapahtuu ”kymppiluokan” läpi. Kuntosalin yhteydessä ei ole pukeutumis- ja peseytymistiloja. Kuntosalilla harjoittelevat ovat käyttäneet nuorisotilan wc- ja inva-wc-tiloja sekä ”kymppiluokkaa” pukeutumistilana. Nuorisotilassa on käytettävissä hissi.

Mikkolan nuorisotila eli ”Lentävä Lautanen” (liite 33) on perustettu vuonna 1972 Mikkolan ostoskeskuksen yhteyteen (Venuksentie 4). Nuorisotila siirtyy syksyllä 2013 Mikkolan koululle lakkautetun kirjaston tiloihin (Venuksentie 2). Lentävässä Lautasessa suurin osa nuorisotilasta on yhtenäistä tilaa. Tilasta on varattu nurkkaus kuntosalivälineille. Lisäksi nuorisotilassa on ”pelipääty” biljardin ja pöytätenniksen pelaamiseen. Alustavien suunnitelmien mukaan nuorisopalvelut pyrkii säilyttämään kuntosaliharjoittelumahdollisuuden myös uusiin tiloihin siirryttäessä. Suunnitelmat uuden tilan sisustamiseksi olivat kesken syksyllä 2013.

Monitoimitila Arkki (liite 34) on avattu vuonna 1994 Myyrmäen kauppakeskus Isomyyrin yhteyteen (Liesitori 1 A). Nuorisotilat sijaitsevat kolmannessa kerroksessa, jonne pääsee tarvittaessa hissillä. Arkissa on kuntosali (50 m²), liikuntaan soveltuva monitoimisali (180 m²) ja pelisali (70 m²). Pelisalissa on mahdollisuus pelata biljardia sekä pöytätennistä.

Kanniston nuoriso- ja asukastila KanNu (liite 35) on avattu syyskuussa 2011 (Kenraalintie 6). Rakennuksessa toimii myös Kanniston alakoulu ja päiväkot. Nuorisotila sijaitsee rakennuksen toisessa kerroksessa, jonne pääsee tarvittaessa hissillä. KanNussa on kuntosali (52 m²), liikuntaan soveltuva monitoimisali (156 m²) ja pelitila (90 m²), jossa on mahdollisuus biljardin pelaamiseen. Pukeutumis- ja peseytymistilat sijaitsevat liikuntatilojen läheisyydessä.

Martinlaakson nuoriso- ja asukastila (liite 36) on muuttanut vuoden 2013 alussa Martinlaakson koulun ensimmäiseen kerrokseen (Martinlaaksonpolku 4). Nuorisotilassa on kuntosali (43 m²), liikuntaan soveltuva monitoimisali (114 m²) ja pelitila (130 m²). Pelitilassa on mahdollisuus biljardin ja pöytätenniksen pelaamiseen. Liikuntatilojen yhteydessä on pukeutumis- ja peseytymistilat.

Hiekkaharjun nuorisotila 36 eli tuttavallisemmin ”Kolmekutonen” (liite 37) on perustettu 1970-luvun alussa (Leinikkitie 36). Tilat on peruskorjattu vuonna 2012. Nuorisotilasta on muodostunut merkittävä musiikki- ja bänditoiminnan keskus ja juhlatila. Kuntosali (15 m²) sijaitsee rakennuksen toisessa kerroksessa ja on ainoastaan nuorten käytävissä eli tilaan ei myönnetä käyttövuoroja. Kuntosalille on esteetön sisäänkäynti, mutta kulku kuntosalille tapahtuu nuorisotilan yläsalin läpi. Mikäli yläsali on varattu muuhun toimintaan, ei kuntosali ole käytettävissä. Työntekijöiden toisesta sosiaalitalasta on tehty kuntosalin pukuhuone. Rakennuksen ainoat suihkutilat sijaitsevat henkilökunnan toimistosiiiven wc-tilassa. Nuoret käyttävät tarvittaessa suihkutiloja henkilökunnan luvalla. Rakennuksen alakerrassa on alasali/juhlasali (209 m²), jota voi käyttää muun muassa voimistelutilana. Sisäänkäynti alasaliin tapahtuu rakennuksen takapihan kautta ja tilaan on esteetön pääsy. Juhlasalin yhteydessä on inva-wc. Juhlasali on muutaman porrasaskelman verran alempana kuin sisäänkäynti. Eteistilan ja juhlasalin väliin on rakennettu liikkumista helpottava luiska.

Pakkalan nuorisotalo Wintti (liite 38) sijaitsee vuonna 1937 rakennetussa kaksikerroksisessa talossa, joka on saneerattu nuorten käyttöön (Ylästöntie 35). Nuorisotilan ensimmäisessä kerroksessa on kuntosali (8 m²). Kuntosalin yhteydessä ei ole käytettävissä pukutilaa. Suihkumahdollisuus on ainoastaan inva-wc:n yhteydessä. Kuntosaliin on es-

teetön pääsy, mutta tila on ahdas ja mahdollisen apuvälineen kanssa liikkuminen on hankalaa.

Hakunilan nuorisotila (liite 39) sijaitsee Hakunilan ostoskeskuksessa (Laukkarinne 4). Nuorisotilan toiminta on käynnistynyt vuonna 1981 kun ostoskeskus valmistui. Nuorisotilan ensimmäisessä kerroksessa on kuntosali (63 m²) sekä sali (100 m²), joka soveltuu joidenkin liikuntaryhmien pitämiseen. Kuntosalin ja salin yhteydessä on pieni pukutila, wc, inva-wc ja suihku. Tarvittaessa ryhmät ovat voineet käyttää myös kahta alakerrassa sijaitsevaa pesutilaa sekä saunaa. Nuorisotilassa ei ole hissiä käytettävissä.

Nuorisopalvelut avaa nuorille suunnatun kuntokeskus KUKU:n Länsimäen hammashoitotalta vapautuviin tiloihin. Tilaan tulee pienimuotoinen voimailu- ja liikuntanurkkaus, jonne myönnetään käyttövuoroja. Tila avataan kevään 2014 aikana.

11.2.3 Yksityisten kuntosalien yhteystietojen kartoitus

Erityisliikunnan suunnittelija toteutti Vantaalla toimivien yksityisten kuntosalien kartoituksen syksyllä 2012 poimimalla tiedot liikuntapalveluiden kotisivujen Terveysliikuntaosiosta. Sivujen ylläpitäjänä on toiminut erityisliikunnan suunnittelija. Tiedot liikuntapalveluiden sivuille on kerätty muun muassa liikuntapaikkarekisterin, paikallislehden ja kuntosalien koteihin lähettämien mainoskirjeiden avulla.

Syksyllä 2012 Vantaalla toimi 25 yksityistä kuntosalia (liite 40). Kuntosaleja oli yhdessätoista kaupunginosassa. Eniten kuntosaleja oli Tikkurilan kaupunginosassa (8), Myyrmäessä (3) ja Martinlaaksossa (3).

11.2.4 Uusien toimitilojen kartoitus

Erityisliikunnan suunnittelija käynnisti seniorikuntosaliksi soveltuvien tilojen etsimisen syyskuussa 2012 Aira Tillström-Sinkon antaman vihjeen perusteella. Tillström-Sinkon mukaan Katriinan sairaalan yhteydessä toimiva Katriinan terveysasema oli lakkautettu. Tillström-Sinkko opasti ottamaan yhteyttä sosiaali- ja terveystoimen talous- ja hallintopalvelujen kehittämissyksikön suunnittelija Asta Mellaisiin, jonka vastuualueena olivat muun muassa toimitilat. Vastaavasti Mellais ohjasi ottamaan yhteyttä Katriinan sairaala-

lan palveluesimies Tuula Tampioon. Tampio kertoi, että geriatrian yksikkö oli siirty-
mässä tyhjillään oleviin tiloihin. Tiloja oltiin parhaillaan remontoimassa. Tampio kertoi,
että tilojen käyttöä ei ollut lopullisesti sovittu kaikkien huoneiden osalta eli hän ei voi-
nut varmuudella sanoa, jäisikö tiloja vapaaksi mahdollista seniorikuntosalia varten.

Erityisliikunnan suunnittelija ja Tampio kävivät tutustumassa tiloihin marraskuun 2012
lopussa, jolloin Tampio esitteli entisen terveysaseman ja Katriinan sairaalan fysioterapi-
an tiloja. Tampio ja erityisliikunnan suunnittelija visioivat kahden vastaanottohuoneen
yhdistämisestä harjoittelutilaksi. Puku- ja peseytymistiloja ei ollut sellaisenaan käytettä-
vissä, mutta Tampio suositteli neuvottelemaan pukutilojen käytöstä sairaalan fysiotera-
pian kanssa. Erityisliikunnan suunnittelija ja Tampio totesivat rakennuksen soveltuvan
hyvin seniorikuntosalitoimintaan, koska tila oli esteetön, aulassa oli sairaalan vahtimes-
tari, rakennuksen yhteydessä oli pysäköintitilaa ja linja-autojen päätepysäkki ja paikka
oli alueen asukkaille tuttu. Erityisliikunnan suunnittelija kertoi olevansa kiinnostunut
tiloista, mikäli tiloja jäisi vapaaksi ja rahoitus selviäisi. Koska tilanne oli molemmin puo-
lin epävarma, tapaamisessa ei sovittu jatkotoimenpiteistä. Neuvotteluja kyseisistä tilois-
ta ei sittemmin enää käyty.

Erityisliikunnan suunnittelija osallistui 25.4.2013 Mies40-hankkeen palaveriin projekti-
koordinaattori Svetlana Fromin ja Korso-Koivukylän terveysasemapäällikkö Eila Koi-
vusen kanssa. Palaverin yhteydessä ilmeni, että Korson terveysaseman entinen henki-
löstöruokala oli ollut jo useita vuosia pois varsinaisesta ruokalakäytöstä ja sitä käytettiin
ainoastaan lääke-esittelyiden yhteydessä. Erityisliikunnan suunnittelija sekä projekti-
koordinaattori ehdottivat Koivuselle kuntosalin perustamista ruokalaan, jolloin myös
terveysasema voisi hyödyntää kuntosalia omassa toiminnassaan. Erityisliikunnan suun-
nittelija kertoi, että rahoitusta toimintaan ei vielä ollut, mutta sen oli luvattu järjestyvän.
Erityisliikunnan suunnittelija tutustui tilaan palaverin jälkeen ja ilmoitti olevansa erittäin
kiinnostunut tilasta, vaikka tilassa ei ollut pukeutumis- ja peseytymistiloja. Projekti-
koordinaattori ja erityisliikunnan suunnittelija visioivat, että tilasta oli mahdollista eris-
tää pukeutumistilaa verholla ja aulan wc palvelisi myös harjoittelijoita riittävän hyvin.
Tilan hyvinä puolina oli myös esteettömyys, parkkipaikkojen riittävyys, hyvät kulkuyh-
teydet ja muiden palveluiden läheisyys.

Palaverin jälkeisenä päivänä (26.4.2013) erityisliikunnan suunnittelija sai tiedon, että liikuntapalveluiden budjettiin oli varattu 55 000 euroa kehittämishankkeen kuntosalilaitteita varten. Erityisliikunnan suunnittelija ilmoitti tiedon rahoituksen järjestymisestä sähköpostitse Koivuselle. Viestissä kerrottiin myös lyhyesti liikuntapalveluiden suunnitelmista ja kehittämishankkeen ideasta. Koivunen lupasi tiedustella terveysaseman kantaa kuntosaliasiaan. Sillä välin erityisliikunnan suunnittelija tiedusteli kaupungin terveystarkastajan kantaa asiaan. Terveystarkastajan mukaan tilaan oli mahdollista perustaa pienimuotoinen voimaharjoittelupaikka, mutta sitä ei pukeutumis- ja peseytymistilojen puuttumisen vuoksi voisi kutsua varsinaiseksi kuntosaliksi.

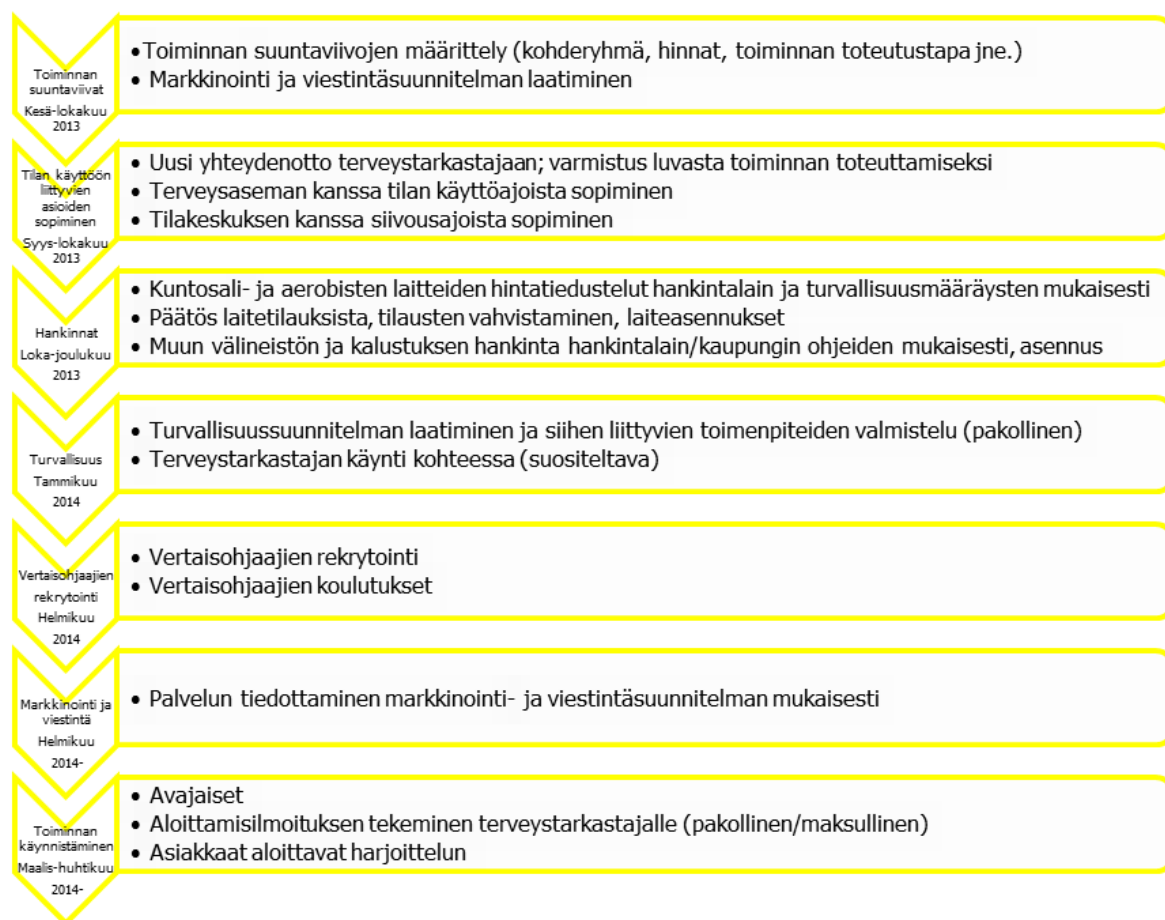
Syyskuun 2. päivä 2013 liikuntajohtaja ja erityisliikunnan suunnittelija kävivät tapaamassa apulaiskaupunginjohtaja Jukka T. Salmista Korson tilankäytön suunnitelmiin liittyen. Salminen suhtautui asiaan myönteisesti ja lupasi omalta osaltaan puoltaa asian etene- mistä. Sosiaali- ja terveystoimi käsitteli kuntosaliasiaa sosiaali- ja terveystoimen tilatyö- ryhmässä 4.9.2013. Kokouksessa päätettiin, että liikuntapalvelut voi käynnistää suunnitelmat ikääntyneille suunnatun harjoittelupaikan avaamiseksi Korson terveysasemalle. Erityisliikunnan suunnittelija keskeytti vapaiden tilojen kartoitustyön sen jälkeen, kun Korson tila oli varmistunut.

12 Prosessikuvaus voimaharjoittelupaikan käynnistämisestä

Tässä luvussa kuvataan esimerkinomaisesti yhden uuden voimaharjoittelupaikan eli Woimanurkan käynnistämisen prosessi (kuvio 9), toimintaidea sekä uuden harjoittelupaikan käynnistämisen huomioitavia seikkoja. Opinnäytetyön kirjoittamishetkellä käynnistämisen prosessi oli edennyt vertaisohjaajien rekrytointivaiheeseen.

12.1 Woimanurkka

Woimanurkka on Korson terveysasemalle avattava voimaharjoittelupaikka 65 vuotta täyttäneille vantaalaisille. Tarjottava palvelu toteutetaan yhteistyössä sosiaali- ja terveys-toimen, liikuntapalveluiden sekä vapaaehtoisten vertaisohjaajien kanssa. Voimaharjoittelupaikka perustettiin terveysaseman entiseen henkilöstöruokalaan. Tilan kalustus toteutettiin syksyn 2013 aikana.



Kuvio 9. Woimanurkan käynnistämisen prosessi

Woimanurkkaan kalustettiin pienimuotoinen oleskelupiste, tila vaatteiden säilytykselle ja vaihtamiselle sekä voimaharjoittelualue. Tiloja hyödynnettiin sellaisenaan ilman remontteja tai muutostöitä. Terveystarkastajan mukaan Woimanurkasta ei saa käyttää nimitystä ”kuntosali”, koska asiakkaille ei ole käytettävissä asianmukaisia pukeutumis-, peseytymis- ja wc-tiloja.

Woimanurkkaan valitut kuntosalilaitteet ja välineet edesauttavat ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpidon kannalta oleellisten lihasryhmien harjoittamisen turvallisesti ja mahdollistavat toiminnallisten tasapainoharjoitteiden tekemisen (Koivula & Räsänen 2006/2007/2010, 27). Harjoittelulaitteiksi valittiin seitsemän paineilmatoimista kuntosalilaitetta sekä viisi aerobista kestävyyttä kehittävää laitetta (liite 41). Tilaan kalustettiin pieni oleskelutila, koska asiakkaille halutaan tarjota mahdollisuus lepäämiseen ja jutusteluun pöydän ääressä. Lisäksi mahdollinen saattaja, avustaja tai omaishoidettava voi oleskella tilassa harjoittelun ajan. Oleskelutilaan koottiin erilaisia esitteitä ikääntymiseen, liikuntaan ja ravintoon liittyen. Vaatteiden vaihtoa varten on verholla rajattu nurkkaus. Vaatteet säilytetään avonaulakoissa. Arvotavaroiden säilytystä varten on luokollinen lokeri.

12.2 Palvelun sisältö

Harjoittelu Woimanurkassa tapahtuu 10–12 hengen ryhmässä, johon asiakas ilmoittautuu harjoituskauden ajaksi. Asiakas voi valita harjoitusryhmänsä noin 12–15 vaihtoehdosta (liite 42). Kukin harjoitusvuoro on 90 min ja niihin nimetään 1–2 vertaisohjaaja. Ryhmät kokoontuvat ainoastaan arkisin terveysaseman aukioloaikojen mukaisesti.

Harjoittelukauden pituus on neljä kuukautta eli syyskuusta joulukuuhun ja tammikuusta huhtikuuhun. Tänä aikana vertaisohjaajat ovat ryhmissä tukemassa asiakkaiden harjoittelua ja uusien harjoittelijoiden on mahdollista liittyä mukaan ryhmiin. Mikäli terveysasema on avoinna myös kesäajan, on asiakkaille mahdollisuus harjoitteluun niin sanottu lisäharjoituskaudella eli toukokuusta elokuun loppuun asti. Lisäharjoittelukausi määritellään aina ennen uuden harjoittelukauden alkua. Harjoittelukaudesta peritään 25 euron maksu, joka sisältää harjoittelun myös kesän lisäharjoittelukaudella. Poikkeukse-

na ovat kuitenkin kuluvan vuoden aikana 70 vuotta täyttävät ja vertaisohjaajat, joille harjoittelu on ilmaista.

Asiakkaat ilmoittautuvat toimintaan mukaan puhelimitse erityisliikunnan suunnittelijalle virka-aikana. Uusien asiakkaiden on mahdollista ilmoittautua mukaan toimintaan ainoastaan varsinaisen harjoittelukauden aikana, jolloin vertaisohjaajat ovat asiakkaiden tukena. Asiakkaalle toimitetaan kirjeitse vahvistus ryhmään ilmoittautumisesta sekä samalla hänelle toimitetaan tiedot harjoittelukausista, hinnasta, laskutustavasta, harjoittelupaikan säännöistä ja toimintaohjeista. Edellisellä harjoittelukaudella mukana olleilla asiakkailla on mahdollisuus jatkaa harjoittelua samassa ryhmässä ennakoilmoittautumismenettelyn avulla.

Woimanurkan viikkolukujärjestykseen jätettiin väljyyttä eli kaikkia käytettävissä olevia harjoitusvuoroja ei oteta heti käyttöön. Osa ajoista suunnattiin hankkeille ja osa ajoista tullaan todennäköisesti myöntämään esimerkiksi eläkeläisjärjestöille. Lisäksi yksi viikonpäivä jätettiin vapaaksi tapahtumien ja tempausten järjestämistä varten. Tällöin tilassa voidaan järjestää muun muassa tietoisukuja ikääntymiseen liittyvistä asioista yhteistyössä muiden tahojen kanssa.

12.3 Yhteistyötahojen vastualueet ja työtehtävät

Woimanurkan toiminta toteutetaan yhteistyössä sosiaali- ja terveystoimen, vertaisohjaajien sekä liikuntapalveluiden kanssa. Vastualueet ja työtehtävät määriteltiin käynnistämisprosessin alussa. Liikuntapalveluiden erityisliikunnan suunnittelija vastaa Woimanurkan toiminnan koordinoinnista.

Sosiaali- ja terveystoimi vastaa

- liikuntapalveluiden käyttöön luovuttamansa tilan vuokrasta ja sen ylläpitämiseen liittyvistä kustannuksista (muun muassa siivous ja sähkö) ja
- yhdyshenkilön nimeämisestä.

Liikuntapalvelut vastaa

- kuntosalilaitteiden sekä muiden harjoitteluvälineiden hankinnasta sekä niiden kunnossapidosta aiheutuvista kustannuksista
- liikuntatoiminnan toteuttamisesta yhteistyössä vapaaehtoisten vertaisohjaajien kanssa
- vertaisohjaajien rekrytoinnista, koulutuksesta ja yhteydenpidosta
- ryhmiin ilmoittautumisista ja asiakasmaksujen perinnästä
- markkinoinnista ja viestinnästä sekä
- yhteydenpidosta sosiaali- ja terveystoimeen.

Vertaisohjaajat vastaavat

- asiakkaiden vastaanottamisesta ryhmään
- asiakkaiden opastamisesta harjoittelupaikan käytäntöihin
- laiteopastuksen perusteiden antamisesta asiakkaalle
- yhteydenpidosta liikuntapalveluihin esimerkiksi kuntosalilaitteiden rikkoontuessa tai selvitystä vaativissa asioissa ja
- kuntosalilaitteiden pölyjen pyyhkimisestä viikoittain.

12.4 Toiminnan vaiheet

Tilan varmistuttua liikuntapalveluissa tarkennettiin toiminnan toteuttamisen suuntaviivoja. Suunnitelmista neuvoteltiin kaupungin terveystarkastajan sekä terveysaseman yhdyshenkilöiden kanssa. Siivousajasta sovittiin tilakeskuksen kanssa.

Woimanurkan toimintaan varatut määrärahat tuli käyttää vuoden 2013 aikana niin kutsutun ”ensikertaisen irtaimen” hankintaan. Määrärahalla ostettiin tilan liikuntavälineet sekä muu sisustus. Woimanurkan kuntosalilaitteiden ja muiden ostojen osalta noudatettiin kunnallisia hankintoja määrittelevää hankintalakia. Laissa on määritelty, että mikäli tavaran tai palvelun hankinta alittaa 30 000 euron arvon, hankinnassa noudatetaan hintatiedustelumenettelyä (Hilma 2014). Näin ollen ostoista lähetettiin hintatiedustelut laite- tai välinekohtaisine vähimmäisvaatimuksineen 2–5 yritykselle. Hankintapäätös perustui kaikkien hintatiedustelujen osalta tarjouksen edullisuuteen. Alle 1 000 euron hankinnoissa noudatettiin kaupungin omia hankintaohjeita.

Laitteiden tuli teknisesti täyttää Euroopan standardien mukaiset turvallisuusmääräykset. Näin olleen kuntosalilaitteiden hankinnassa sovellettiin seitsemää eurooppalaista standardia, jotka koskevat voimaharjoittelulaitteita (SFS-EN 957-1, SFS-EN 957-2), voimaharjoituspenkkejä (SFS-EN 957-1, SFS-EN 957-4), kuntopyöriä (SFS-EN 957-1, SFS-EN 957-5), juoksumattoja (SFS-EN 957-1, SFS-EN 957-6), soutlaitteita (SFS-EN 957-1, SFS-EN 957-7) ja steppereitä (SFS-EN 957-1, 957-8). (Oulun seudun ympäristötoimi 2012.)

Woimanurkasta laadittiin oma turvallisuussuunnitelma, vaikka se olisi terveystarkastajan luvan mukaan ollut mahdollista yhdistää liikuntapalveluiden kuntosalista tehtyyn yhteiseen turvallisuussuunnitelmaan. Woimanurkassa noudatetaan kuntosaleja koskevia määräyksiä terveystarkastajan luvalla sovelletusti. Woimanurkan toiminnan tulee olla valvottua, tilan seinällä on oltava vikailmoituslista ja laitteiden huollosta vastaavan nimi ja puhelinnumero. Kaikilla laitteilla tulee olla huoltosuunnitelma, josta näkee kuntosalilaitteen tarkastus- ja huoltovälin ja vastuussa olevan henkilön/yrityksen. Lisäksi esillä tulee olla yleinen hätäilmoitusohje sekä ensiapuvälineet. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2011.)

Woimanurkasta tulee tehdä Vantaan ympäristökeskukselle kuluttajaturvallisuuslain 6 § mukainen ilmoitus toiminnan aloittamisesta. Ilmoitus tulee toimittaa viranomaiselle ennen toiminnan käynnistymistä. Ilmoituksen käsittelystä peritään 110 euron maksu. Terveystarkastaja tarkastaa tilan ennen toiminnan aloittamista ja jatkossa kolmen vuoden välein. (Kuluttajaturvallisuuslaki 22.7.2011/920.)

Vertaisohjaajien rekrytointi ja koulutus toteutetaan ennen ryhmien käynnistämistä. Rekrytointi on luonteeltaan jatkuvaa. Koulutus toteutetaan Woimanurkassa noin 4–5 tunnin koulutuksena. Koulutuksessa tutustutaan Woimanurkan toimintatapaan, turvallisuusohjeisiin, kuntosalilaitteisiin ja perehdytään ikääntyneiden voimaharjoitteluun. Vertaisohjaajille järjestetään vuosittain mahdollisuus osallistua maksuttomaan koulutustilaisuuteen (20 tuntia), jossa perehdytään tarkemmin iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoitteluun Ikäinstituutin VoiTas-koulutusmateriaalin mukaisesti. Toiminnan aikana mukaan tulevat vertaisohjaajat perehdytetään tehtäviin muiden vertaisohjaajien avulla. Vähin-

tään kaksi kertaa vuodessa tapahtuvat vertaisohjaajatapaamiset sisältävät lyhyitä koulutusosuuksia ajankohtaisista aiheista.

Woimanurkan toiminnan markkinoimiseksi laadittiin markkinointisuunnitelma. Lisäksi viestinnän tueksi laadittiin sisäinen ja ulkoinen viestintäsuunnitelma. Sisäisen viestinnän suunnitelmassa keskityttiin tekemään palvelu tutuksi liikuntapalveluiden henkilökunnalle. Ulkoisen viestinnän suunnitelma keskittyi palvelun markkinointiin erityisesti sosiaali- ja terveystoimen henkilökunnalle ja kuntalaisille.

Woimanurkassa järjestetään avajaiset liikuntapalveluiden tärkeille sidosryhmille. Avajaisien kutsujina toimivat sivistystoimen apulaiskaupunginjohtaja ja liikuntajohtaja. Tilaisuuteen kutsutaan muun muassa lautakunnan jäsenet, sosiaali- ja terveystoimen edustajia ja paikallissanomat. Kuntalaisille avajaiset järjestetään ”avoimet ovet” -tilaisuuksina.

13 Pohdinta

Kehittämishankkeen prosessi (kuvio 7) on esitetty neljänä vaiheena: kehittämishankkeen käynnistyminen, suunnitteluryhmän työskentely, nykytilan kartoitus ja kuvaus Woimanurkasta ja sen toteuttamisen vaiheista. Kehittämishanketta varten koottua kartoitusmateriaalia käsitellään ja hyödynnetään hankkeen jatkotyöskentelyvaiheissa. Koottuista tiedoista käy ilmi ne asiat, joita kartoituksella haluttiin selvittää. Kartoitusmateriaali on esitetty opinnäytetyössä siten, että suunnitteluryhmä (kuvio 8) voi hyödyntää sitä jatkossa sellaisenaan. Vastaavasti Woimanurkan kuvauksesta saa käsityksen harjoittelu paikan käynnistämisen vaiheista (kuvio 9) ja siihen liittyvistä asioista. Selvitystä voidaan hyödyntää sovellettuna mahdollisissa muissa kohteissa.

13.1 Kehittämishankkeen käynnistyminen ja työryhmän työskentely

Kehittämishankkeen etenemistä tarkasteltaessa voi havaita, että työskentely käynnistyi hitaasti. Käynnistymisen hitauteen vaikutti merkittävästi erityisliikunnan suunnittelijan ja liikuntajohtajan väliseen kommunikaatioon liittyvät asiat. Liikuntajohtaja mainitsi erityisliikunnan suunnittelijalle erään keskustelun yhteydessä ideasta perustaa Vantaalle eräänlainen seniorikuntosaliketju. Samassa yhteydessä hän mainitsi, että asiaa pitäisi ryhtyä selvittämään. Erityisliikunnan suunnittelija ei kyseisen keskustelun pohjalta ymmärtänyt saaneensa tehtävää toteutettavakseen, vaan sivuutti asian ”yleisenä ideointina”. Liikuntajohtaja palasi seniorikuntosaliasiaan kuitenkin useita kuukausia myöhemmin, jolloin tehtävänanto selkiytyi ja toimet yhteistyöpalaverin koollekutsumiseksi käynnistyivät.

Kehittämishankkeen suunnitteluryhmän koollekutsumiseen liittyi päällekkäisyyttä sillä sekä liikuntapalvelut että sosiaali- ja terveystoimi kokosivat kumpikin tahoillaan henkilöitä yhteistyöpalaveriin. Molemmat tahot kutsuivat palaverin koolle myös eri lähtökohdista käsin. Erityisesti ensimmäisen palaverin aikana osallistujissa oli havaittavissa pientä epäilevyyttä ja arvuuttelua koollekutsumisen syistä ja mihin se johtaa. Alun epäselvyydet saattoivat johtua palaverin koollekutsumisen viivästymisestä ja asian epätarkasta linkittymisestä suurempaan kokonaisuuteen eli kehittämishankkeen taustoihin. Erityisliikunnan suunnittelijalle itselleen selvisi vasta opinnäytetyön kirjallisuuskatsauk-

sen materiaalien kokoamisen yhteydessä, että käynnistetty kehittämistyö pohjautui Vantaan ikääntymispoliittiseen ohjelmaan eikä kyseessä ollut kahden yksittäisen johtajan idea. Kyseinen tieto oli ja on yhä ensiarvoisen tärkeä kehittämishankkeen etenemisen kannalta, sillä Viksun myötä hankkeella on koko kaupungin johdon tuki takanaan ja siihen voi tarvittaessa vedota. Vantaan kokoisessa organisaatiossa johdon tuella ja kaikkien toimialojen sitoutumisella Viksuun on asioiden eteenpäinviemisen sujuvuuden kannalta erittäin suuri merkitys. Tuen ja sitoutumisen merkitys korostuu varsinkin tämän kehittämishankkeen kaltaisessa yhteistyömuodossa, joissa kumppaneina ovat kaupungin suurimman toimialan toimintayksiköt (kuviot 3–5) ja liikuntapalvelut (kuvio 6), joka on suhteellisen pieni yksikkö. Liikuntapalvelut on tehnyt jo aiemmin menestyksekkästä yhteistyötä sosiaali- ja terveystoimen yksiköiden kanssa, mutta ei kuitenkaan tässä mittakaavassa eli useamman yksikön kanssa samanaikaisesti.

Suunnitteluryhmän työskentely hankkeen alkuvaiheessa oli vähäistä: kokoontumisia oli vain kahdesti. Työryhmän roolista keskusteltiin kehittämishankkeen käynnistämisen yhteydessä ja tällöin sovittiin, että työryhmään kuuluvat henkilöt toimivat lähinnä yksikkönsä yhteyshenkilöinä erityisliikunnan suunnittelijan toteuttaessa muut mahdolliset työt. Yhdyshenkilöiden nimeäminen osoittautui hyväksi ratkaisuksi ja erityisliikunnan suunnittelija sai yhdyshenkilöiltä apua tarvittaessa. Yhdyshenkilöiden rooli tulee todennäköisesti korostumaan jatkossa, kun ryhmä tutustuu tilakartoitusmateriaaleihin ja tilojen käyttömahdollisuuksia ryhdytään kehittämään. Yhdyshenkilöt pääsevät tutustumaan Woimanurkan toimintaan myöhemmässä vaiheessa. Tällöin työryhmän jäsenet pääsevät näkemään konkreettisesti yhden kehittämishankkeen tuloksen ja sen toivotaan palkitsevan kaikkia toiminnassa mukana olevia henkilöitä jatkon suunnittelussa ja kehittämisessä.

13.2 Nykytilan kartoitus

Erityisliikunnan suunnittelijalla oli mahdollisuus toteuttaa kartoitus parhaaksi ja vaivattomammaksi katsomallaan tavalla ja näin ollen kartoitus toteutettiin erillistä lomaketta sekä suurimmaksi osaksi sähköpostia ja eri tahojen kotisivuja hyödyntäen. Varsinainen kartoitustyö sujui jo olemassa olevien liikuntatilojen ja yksityisten kuntosalien osalta suunnitelmien ja odotusten mukaisesti; sen tekeminen vaati hiukan vaivaa ja tilanteet

muuttuivat eli kartoitus oli vain hetken ajantasainen. Vastaavasti seniorikuntosaliksi soveltuvien tilojen etsiminen ei toteutunut toivotusti vaikka Woimanurkka saatiinkin aikaiseksi.

13.2.1 Sosiaali- ja terveystoimen kuntosali- ja liikuntatilojen kartoitus

Sosiaali- ja terveystoimen kuntosali- ja liikuntatilojen (taulukko 3) välineistöön liittyvä kartoitus sujui työryhmän jäsenten avulla. Kartoituksen tekemistä helpotti myös se, että erityisliikunnan suunnittelijan oli käynyt tutustumassa lähes kaikkiin kartoitettuihin sosiaali- ja terveystoimen tiloihin aiemmin. Kartoituksen haasteellisimmin osuus oli selvittää tilojen hallinnointiin ja käyttövuorojen anomiseen liittyvät asiat. Kyseisten asioiden selvittäminen vaati perehtymistä toimialan organisaatioihin. Ajantasaisten organisaatiokaavioiden löytäminen oli kuitenkin oma haasteensa ja erityisliikunnan suunnittelija piti tehdä niiden saamiseksi useita yhteydenottoja eri henkilöihin.

Erityisliikunnan suunnittelijan arvioi kartoitusmateriaaleista saadun tiedon perusteella sosiaali- ja terveystoimen tilojen ja välineiden soveltuvan hyvin ikääntyneiden harjoitteluun, Hakunilan päiväkeskuksen kuntosalia lukuunottamatta. Erityisliikunnan suunnittelijan mielestä tilojen järjestökäyttöä on mahdollista tehostaa parantamalla tiedottamista ja kehittämällä kulunvalvontaan liittyviä asioita. Tilojen tehokkaampi käyttö loisi mahdollisuuksia lisätä ikääntyneille soveltuvien kuntosaliharjoittelupaikkojen määrää kehittämistyön tavoitteen mukaisesti.

Kartoituksen myötä ilmeni, että sosiaali- ja terveystoimen käyttövuoroista tiedottaminen oli hyvin puutteellista. Sosiaali- ja terveystoimen kotisivuilta tai esitteistä ei löytynyt mitään mainintaa käyttövuoroista. Ainoa käyttövuoroihin viittaava tieto löytyi kaupungin verkkoasioinnin sivuilta, josta löytyi sosiaali- ja terveystoimen käyttövuorohakemuskaavake. Käyttövuorolomakkeessa tai sen yhteydessä ei ollut mainintaa, mistä tiloista tai kiinteistöistä käyttövuoroja oli mahdollista anoa, kenelle käyttövuoroja myönnetään ja mitä vuoroista laskutetaan. Tilojen hakemista vaikeutti myös se seikka, että käyttöluvhakemuksessa oli maininta ”käyttölupahakemus toimitetaan suoraan tulosalueen päällikölle, joka hallinnoi kyseistä tilaa”. Mistään ei kuitenkaan ilmennyt tilaa hallinnoivaa tahoa tai puhelinnumeroa lisätietojen saamiseksi. Käytännössä tämä tar-

koittaa, että käyttövuoroa anova taho joutuu selvittämään kaikki edellä mainitut asiat itse, parhaaksi katsomallaan tavalla. On siis varsin mahdollista, että pelkästään tiedotusta ja viestintää parantamalla tiloihin on mahdollista saada lisää käyttäjiä ja tilojen käyttöä tehostettua.

Osa sosiaali- ja terveystoimen liikuntatiloista on iltaisin ja viikonloppuisin suljettuna, koska tilassa ei ole iltavahtimestaria eikä tilaan myönnetä avaimia, koska avaimella pääsee useaan eri tilaan. Erityisliikunnan suunnittelija ehdottaa, että ainakin joidenkin tilojen osalta harkitaan lukkojen sarjoittamista uudelleen, muutosten tekemistä hälytysjärjestelmiin ja kameravalvonnan lisäämistä. Myös tällä toimenpiteellä tilojen käyttöä on mahdollista tehostaa.

13.2.2 Nuorisopalveluiden kuntosalien kartoitus

Nuorisopalveluiden tilakartoitus oli tilojen ja välineiden kartoittamisen osalta hiukan haasteellisempi toteuttaa kuin sosiaali- ja terveystoimen kartoitus, koska erityisliikunnan suunnittelija ei tuntenut kuin osan tiloista ennakkoon. Haastavimmaksi osuudeksi osoittautuivat tilojen sijaintien hahmottaminen rakennuksessa ja tilojen esteettömyyteen liittyvät asiat. Lisäksi nuorisopalveluiden henkilöstö ei tuntenut kuntosalien (taulukko 4) laitteita kaikilta osin kovin hyvin ja tietoja piti tarkentaa jälkikäteen. Henkilökunta vastasi kysymyksiin ja tarkennuksiin auliisti ja yhteistyö sujui kaiken kaikkiaan kiitettävästi. Kartoitustyötä olisi kuitenkin tarpeellista syventää tutustumalla paikan päällä tiloihin ja samalla myös kuntosalien välineistöön. Kartoituksesta ei saanut riittävän hyvää kuvaa tilojen esteettömyydestä, joten tietoja pitää jatkossa tarkentaa myös siltä osin.

Erityisliikunnan suunnittelijan arvion mukaan nuorisopalveluiden kuntosalit soveltuvat tiloiltaan ja välineistöltään suhteellisen hyväkuntoisille ja harjoitteluun tottuneille henkilöille, sillä välineistö painottuu ”vapaisiin painoihin”. Kartoitusmateriaali, vierailut Kanniston ja Arkin kuntosaleissa sekä henkilökunnan haastattelu vahvistivat erityisliikunnan suunnittelijan käsitystä siitä, että nuorisopalveluiden kuntosalit on kalustettu nuorten tarpeisiin ja heidän harjoittelumieltymystensä mukaan. Käytettävissä on penkipunnerrus- ja hauisvääntöpenkkejä sekä ”raakaa rautaa”. Lisäksi osa kuntosalilaitteista

on vaikeapääsyisiä (jalkaprässi) tai muutoin haastavia (vino vatsapenkki), etenkin ikäihmisille.

Erityisliikunnan suunnittelijan mielestä olisi suositeltavaa, että nuoris- ja liikuntapalvelut tekisivät yhteistyötä nuorisotilojen kuntosalien välineistöä uusittaessa tai uusien toimipisteiden kalustamisessa, jotta tilat ja laitteet olisivat paremmin myös ikäihmisten hyödynnettävissä. Liikuntapalveluiden henkilökunnalla on kokemusta sellaisten kuntosalivälineiden hankinnasta, jotka soveltuvat laajalle kohderyhmälle. Laittevalinnoissa huomioitavat asiat ovat suhteellisen pieniä, mutta ne ovat monen ikäihmisen harjoittelun kannalta merkittäviä. Tällaisia ikäihmisten harjoittelua helpottavia seikkoja ovat muun muassa laitteissa olevien liikeratojen säätömahdollisuudet, penkkien koko (leveys/pituus) ja korkeus, painopakkojen säätömahdollisuus riittävän pienin korotuksin sekä erilaiset liikkeen aloittamista ja lopettamista helpottavat säädöt ja avustimet (Karvinen 2006/2007/2010, 29). Lisäksi laitteiden tulisi täyttää niille asetetut turvallisuusmääräykset. Erityisliikunnan suunnittelijan arvion mukaan Kanniston nuorisotilan jalkaprässi ei todennäköisesti täytä kuntosalilaitteille asetettuja turvamääräyksiä. Laitteessa ei ole painokelkkaa pysäyttävää ”turvastopparia”, joka estää asiakkaan jäämästä painojen ja penkin väliin, jos voimat ehtyvät. Pienillä laitevalinnoissa tehtävillä huomioinneilla nuorisopalveluiden kuntosalit soveltuisivat nykyistä paremmin laajemmalle käyttäjäryhmälle ja tilojen käyttöä olisi mahdollista tehostaa. Toimenpiteet edistäisivät siis myös ikäihmisten harjoittelumahdollisuuksia kehittämishankkeen suuntaisesti.

Nuorisopalvelut on koonnut kotisivuilleen hyödyllisen tietopaketin kustakin nuorisotalosta ja niiden tiloista sekä käyttövuorojen hakumahdollisuudesta. Nuorisopalveluiden kotisivujen löytäminen kaupungin verkkosivuilta on kuitenkin sangen vaikeaa, koska sivut eivät jostakin syystä ole kaupungin pääsivujen valikossa muiden organisaatioiden ja yksiköiden tavoin. Poikkeavalle logiikalle on mahdollisesti jokin peruste, mutta ainakin erityisliikunnan suunnittelija kokee sivut vaikeasti löydettäväksi. Erityisliikunnan suunnittelijan mielestä kotisivulle tulisi vielä lisätä maininta mahdollisista käyttövuoromaksuista. Lisäksi käyttövuorohakemuskaavake tulisi päivittää ajantasaiseksi anottavien kuntosalien osalta.

13.2.3 Yksityisten kuntosalien yhteystietojen kartoitus

Yksityisten kuntosalien kartoitus oli helppo toteuttaa, koska tiedot olivat lähes valmiina liikuntapalveluiden kotisivuilla. Tietojen kerääminen kehittämishankkeen alkuvaiheessa tuntui kuitenkin erityisliikunnan suunnittelijasta turhalta, koska niitä ei ollut tarkoitus hyödyntää hankkeen alkuvaiheessa mitenkään. Kartoitus antoi toki kuvaa kaupungin kokonaistilanteesta ja tietoja on mahdollista hyödyntää myöhemmin myös muissa yhte-yksissä.

13.2.4 Uusien toimitilojen kartoitus

Erityisliikunnan suunnittelijan mielestä uusien harjoittelupaikkojen avaaminen sosiaali- ja terveystoimen tiloihin on loistava ja käyttökelpoinen idea lisätä harjoittelupaikkoja ikäihmisille. Hakunilan terveysaseman seniorikuntosalin asiakkailta saatu positiivinen palaute, hyvin toimiva yhteistyö sosiaali- ja terveystoimen kanssa sekä innostuneet ja tehtäväänsä omistautuneet vertaisohjaajat ovat antaneet uskoa toiminnan toteuttamis-kelpoisuudesta myös muissa kohteissa. Moni terveysaseman kuntosalin asiakas on ker-tonut käyneensä tutustumassa muutaman kilometrin päässä sijaitsevaan Hakunilan ui-mahallin kuntosaliin, mutta he ovat kokeneet terveysaseman tilan itselleen sopivam-maksi ja mieluisammaksi. Suhteellisen vaatimattoman kuntosalin ehdottomaksi eduksi on palautteen perusteella osoittautunut harjoittelupaikan sijainti keskeisellä paikalla sekä pienryhmän mahdollistamat sosiaaliset suhteet muiden ikäihmisten kanssa. Saadun pa-lautteen ja työn perusteella saadun henkilökohtaisen kokemuksen mukaan erityisliikun-nan suunnittelijalla on vahva usko siihen, että Hakunilan terveysaseman seniorikuntos-aalin tyyliiset liikuntapaikat mahdollistavat myös uusien asiakkaiden tavoittamisen. Erityi-esti terveysasemien yhteydessä olevat liikuntatilat saattavat vaikuttaa terveysaseman henkilökunnan aktiivisuuteen ohjata asiakkaita harjoittelun pariin ja osaltaan vaikuttaa myös asiakkaiden mielikuvaan liikunnasta ja terveydestä. Liikkumiskynnys saattaa joi-denkin asiakkaiden kohdalla madaltua, kun liikkuminen ei tapahdukaan varsinaisessa liikuntapaikassa, vaan pienimuotoisemmassa tilassa, jolla on vahva yhteys terveyteen, kuten terveysasemalla. Lisäksi terveysaseman tilat saattavat olla ikäihmisille tutummat kuin varsinaiset liikuntatilat. Tuttu tila lisää todennäköisesti uskallusta osallistua toimin-taan.

Varsinainen kartoitustyö tilojen löytämiseksi seniorikuntosaliksi tuntui erityisliikunnan suunnittelijasta jo pelkkänä ajatuksena samalta kuin ”etsisi neulaa heinäsuovasta” eli suhteellisen toivottomalta yritykseltä. Suunnitteluryhmän ajatuksena nimittäin oli, että erityisliikunnan suunnittelija ”jalkautuu” eri kohteisiin ja pyrkii etsimään otollisia tiloja uusille harjoittelupaikoille tutustumalla tiloihin paikan päällä. Erityisliikunnan suunnittelijan mielestä toimitilojen kartoitus tulee jatkossa toteuttaa jollakin muulla tavalla kuin ”jalkautumalla” kohteisiin. Ajatus toimitilojen etsimisestä paikan päällä ”harhailen” tai ”oikeita henkilöitä etsien” ei tunnu mielekkäältä tai edes tehokkaalta toimintatavalta.

Seniorisaliksi soveltuvien tilojen kartoitusta ei varsinaisesti voida sanoa toteutetuksi, sillä tilojen kartoitus käytännössä alkoi ja samalla myös päättyi Katriinan sairaalaan tehtyyn tutustumiskertaan. Työryhmän jäsenen antaman vinkin perusteella löytynyt kohde ei tuottanut toivottua tulosta, koska rahoituksesta ei ollut tietoa ja tilojen käyttöön liittyvät suunnitelmat oli sosiaali- ja terveystoimen osalta vielä kesken. Kyseisen käynnin jälkeen erityisliikunnan suunnittelija jätti tilojen kartoitustyön taka-alalle ”toivottamana tehtävänä” ja keskittyi muihin työtehtäviin. Erityisliikunnan suunnittelija mainitsi kuitenkin useissa eri yhteyksissä kehittämishankkeesta ja piti asiaa siten esillä. Woimanurkan tila löytyikin juuri tällä tavoin, sattuman ja pitkäaikaisten yhteistyökumppaneiden kautta ja avustuksella. Ilman heitä tilaa tuskin olisi löytynyt.

Onnellinen sattuma oli myös se, että seuraavana päivänä kun tila oli löytynyt, liikuntapäällikkö tiedusteli erityisliikunnan suunnittelijalta, että oliko toiminnallisen yksikön tarkoitus kalustaa jokin uusi kuntosali. Lärkan mukaan vuoden 2013 budjettiin oli varattu 55 000 euron määräraha sellaista varten. Valitettavasti kukaan ei ollut muistanut mainita määrärahasta mitään ennen toukokuuta 2013. Neuvottelut tilasta pääsivät tämän jälkeen käyntiin. Kesälomat ja eräänlainen epätietoisuus sosiaali- ja terveystoimen puolelta tuntuivat kuitenkin hidastavan neuvottelua merkittävästi. Woimanurkan osalta tilan käyttöön saatiin ratkaisu vasta sen jälkeen kun liikuntajohtaja ja erityisliikunnan suunnittelija kävivät tapaamassa apulaiskaupunginjohtaja Jukka T. Salmista. Tämän jälkeen päätös tilan luovuttamisesta tapahtui pikaisesti ja toimipisteen kalustaminen käynnistyi.

Korson terveysaseman neuvotteluista ja sen etenemisestä saadun kokemuksen perusteella luultavasti tehokkaampi tapa olisi, että sosiaali- ja terveystoimi pitäisi asiaa vireillä omassa tilatyöryhmässään ja johtoryhmässään. Tilojen löydyttyä erityisliikunnan suunnittelija voisi käydä tutustumassa tiloihin ja käynnistää mahdolliset toimenpiteet tilan käyttöön ottamiseksi. Tällöin välttyttäisiin tilanteelta, jossa kukaan ei tunnu uskaltavan tehdä asiasta lopullista päätöstä. Ainakin Woimanurkan neuvottelujen osalta erityisliikunnan suunnittelijalle jäi tunne, että kukaan ei uskaltanut tehdä päätöstä ja asiaa ”pompoteltiin” edestakaisin. Ruokalatilän luovuttamista oli käsitelty sosiaali- ja terveystoimen tilatyöryhmässä ja siellä oli ehdotettu kuntosalin perustamista Metsonkotiin, josta oli vapautunut tilaa sosiaali- ja terveystoimen säästötoimenpiteiden vuoksi. Tilakartoituksen mukaan Metsonkotiin ei kuitenkaan kannattanut suunnitella mitään toimintaa peruskorjauksen vuoksi. Lopulta kävi ilmi, että tilatyöryhmällä ei ollut viimeisintä tietoa Metsonkodin tilanteesta, viimeisin tieto tiloista tuntui olevan kehittämishankkeen myötä kootuissa kartoitusmateriaaleissa. Lopulta epäselvä tilanne oli selvitettävä ylimmän johdon neuvotteluissa.

13.3 Kuvaus Woimanurkan toiminnan toteuttamisesta

Erityisliikunnan suunnittelija päätti lisätä opinnäytetyöhön kuvauksen Woimanurkan toiminnasta ja sen käynnistymisen vaiheista. Idea eräänlaisen mallinnuksen tekemiseen pohjautui erityisliikunnan suunnittelijan omiin kokemuksiin Woimanurkan valmistelun aikana. Uuden toimipisteen avaaminen vaatii tekijältään usean eri asian osaamista ja muistamista. Toimintaa ensi kertaa toteuttava ei voi edes tietää mitä oleellisia asioita on jäänyt tekemättä tai mitä tulee ottaa huomioon, ellei niitä ole kirjattu johonkin tai asioihin perehdyttävää henkilöä ei ole käytettävissä. Tällaisia, kunnallista sektoria ohjaavia, asioita ovat muun muassa hankintoihin (Hilma 2014), turvallisuuteen (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2011) sekä toiminnan käynnistämiseen (Kuluttajaturvallisuuslaki 22.7.2011/920) liittyvät seikat. Opinnäytetyötä tehdessä ilmeni, että liikuntapalveluiden uudesta avantouintipaikasta oli tekemättä vaadittavat turvallisuussuunnitelmat sekä aloittamisilmoitus. Lisäksi terveystarkastajan mukaan sosiaali- ja terveystoimi ei ole tehnyt vaadittavia asiakirjoja Hakunilan seniorikuntosalia avatessa. Erityisliikunnan suunnittelijan käsityksen mukaan myös nuorisopalveluiden kuntosalien tulisi ainakin osittain täyttää vaadittavat turvallisuusmääräykset, vaikka kuntosalit eivät ole kaikille avoimessa

käytössä. Kaikkien edellä mainittujen syiden vuoksi erityisliikunnan suunnittelija koki mallinnuksen tekemisen tärkeäksi. Mallinnusta voidaan käyttää myös toimintamallin esittelyn apuna uusien toimipisteiden avaamisen yhteydessä. Mallinnuksesta saa pikaisesti käsityksen toiminnasta ja sen vaiheista.

13.4 Kehittämishankkeen tarve

Liikuntapalveluiden ja sosiaali- ja terveystoimen välinen kehittämishanke ikääntyneiden kuntosaliharjoittelumahdollisuuksien lisäämiseksi perustuu Vantaan ikääntymispoliittisessa ohjelmassa esitettyihin toimenpide-ehdotuksiin ja kehittämistarpeisiin. Kehittämistarpeet ovat siis nousseet esiin kaupunkitasoisessa ohjelmassa, jonka suunnitteluun ja toteuttamiseen ovat sitoutuneet kaupungin kaikki toimialat. Kehittämishankkeen yhteistyökumppanit pyrkivät lisäämään ja tehostamaan liikuntaan soveltuvien tilojen käyttöä toimenpide-ehdotusten mukaisesti. (Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015, 9, 28.)

Tarve liikuntapalvelujen lisäämiselle ja kehittämiselle on tullut esille myös ikäihmisiltä itseltään Viksun myötä toteutetussa palvelutarvekartoituksessa. Kyselyyn vastanneet kokivat kaupungin järjestämät ohjatut liikuntaryhmät, uinti- ja kuntosaliharjoittelumahdollisuudet tärkeiksi hyvinvoinnin tuojiksi ja kuntalaiset kaipasivat niitä lisää. Kyselystä kävi myös ilmi, että vastaajat kokivat senioreille suunnatut liikuntapalvelut toiseksi tärkeimmäksi hyvinvointia tukevaksi palveluksi heti yhdessäolon ja yhteisen tekemisen jälkeen. (Haapalainen 2011.) Kehittämishankkeen avulla ikäihmisille voidaan tarjota lisää harjoittelumahdollisuuksia, yhdessäoloa liikunnan parissa sekä mahdollisuus toimia halutessaan vertaisohjaajan roolissa.

Myös liikuntapalveluilla on tarve tämänkaltaiselle toiminnan kehittämiselle, koska ikäihmisten määrä kasvaa myös liikuntapaikoilla ja ohjatuissa liikuntaryhmissä. Erityisesti senioreiden ohjatut kuntosaliryhmät ovat olleet jo vuosien ajan täynnä, vaikka ryhmien määrää on lisätty. Lisäksi liikuntapalveluiden kuntosalit ovat lähes ääriään myöten täynnä eri-ikäisiä harjoittelijoita ja tilat käyvät ahtaiksi suurten asiakasmäärien vuoksi. Erityisesti ikäihmisten määrä kaupungin kuntosaleilla on kasvanut ja kehityksen arvioidaan jatkuvan samanlaisena myös tulevaisuudessa. Nykyisillä resursseilla liikunta-

palveluyksikkö ei kykene lisäämään liikuntaryhmien, -paikkojen tai liikunnanohjaajien määrää. Tämän vuoksi kehittämishankkeen arvioidaan hyödyttävän asiakkaiden ohella myös liikuntapalveluita. Uudet innovatiivisesti toteutetut harjoittelupaikat ja -muodot lisäävät asiakkaiden mahdollisuutta valita itselleen mieluisin tai soveltuvin paikka tai tapa liikkua ja vastaavasti liikuntapalveluyksikkö pääsee rohkeasti kokeilemaan uusia tapoja tuottaa ja kehittää palveluja.

Kehittämishankkeen tarvetta tulee tarkastella myös siltä kannalta, että vieläkin suurin osa ikäihmisistä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän (Karinkanta 2013, 18–19). Ikäihmisten kohdalla liikunnan ja aktiivisen arjen merkitystä toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpidon kannalta tuskin voi liioitella. Ikääntyneiden liikuntasuosituksissa korostetaan arjessa selviytymisen näkökulmasta riittävän voiman ja tasapainon merkitystä, mutta samalla tulee myös muistaa liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset (UKK-instituuttia). Syy liikuntaharrastuksen aloittamiselle tai liikuntaryhmään ilmoittautumiselle ei välttämättä aina ole liikunta itsessään ja sen tuomat fyysiset hyödyt, vaan syynä saattaa olla esimerkiksi yksinäisyys, halu tavata muita tai ryhmään kuulumisen tarve. Ikäihmisille tulisikin tarjota erilaisia vaihtoehtoisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, joista asiakas voi valita itselleen mieluisimman ja soveltuvimman vaihtoehdon. Kehittämishankkeen avulla on mahdollista käynnistää Woimanurkan kaltaisia harjoittelupaikkoja, joiden toivotaan helpottavan uusien asiakkaiden houkuttelemista mukaan toimintaan. Woimanurkan etuina voidaan pitää sen sijaintia muiden palvelujen läheisyydessä, vertaisten kanssa harjoittelemista, viihtyisäksi kalustettua tilaa sekä terveysaseman imagoa, joka poikkeaa liikuntapaikkojen imagosta. Woimanurkka-toiminnan toivotaan madaltavan liikkumisen aloittamisen kynnystä ja synnyttävän kipinän iäkkäille tärkeään voimaharjoitteluun myös niillä henkilöillä, jotka kokevat nykyiset liikuntapaikat itselleen syystä tai toisesta sopimattomiksi. Woimanurkassa yhteisöllisyyttä ja sosiaalisten suhteiden syntymistä pyritään edistämään muun muassa kiinteiden harjoitteluryhmien avulla sekä mahdollistamalla myös tilassa oleskelu.

Kehittämishanke on pienten, määrätietoisten askelten ottamista kohti parempia järjestelmiä, menetelmiä ja palveluita. Siitä myös tässä kehittämishankkeessa on kyse. Harjoittelupaikkojen lisääminen Vantaalla ei välttämättä vaadi suuria investointeja ja ponnisteluja, sillä pienetkin muutokset toimintatavoissa, käytännöissä ja ajattelutavassa voi-

vat saada aikaan parannuksia. Yhteinen tahto on tärkeintä ja asioiden toteuttaminen ei ole aina edes riippuvainen rahasta. Vantaalla on nyt tahtoa ja ikäihmisten toive ”kuntosali kotikulmille” on ainakin astetta lähempänä toteutua. Yksi virstanpylväs kehittämishankkeessa on saavutettu Woimanurkan avaamisen myötä, mutta monta on vielä kuitenkin edessä ennen kuin kehittämishankkeen visio saavutetaan. Toivon mukaan tämä opinnäytetyön toimii osaltaan kehittämishankkeen apuna.

13.5 Kehittämisehdotukset

Prosessin aikana nousi esiin kehittämisehdotuksia, jotka tullaan käsittelemään suunnitteluryhmän seuraavassa kokouksessa.

Suunnitteluryhmälle ehdotetaan, että

- sosiaali- ja terveystoimi lisää kotisivuilleen käyttövuorojen hakuohjeet, joista selviää muun muassa puhelinnumero lisätietojen tiedustelua varten, mitä tiloja on anottavissa, tilaa hallinnoiva taho (eli kenelle hakemus toimitetaan), maininta käyttövuorojen maksuista ja mistä käyttövuorohakemuskaavake on saatavissa (sähköinen/paperinen)
- sosiaali- ja terveystoimi selvittää lukkojen sarjoitusmahdollisuudet ja kulunvalvontaan liittyvät asiat kustannuksineen, niiltä osin kuin ne estävät tai heikentävät liikuntatilojen järjestökäyttöä
- uusien toimitilojen kartoitus toteutetaan jatkossa sosiaali- ja terveystoimen tilatyöryhmän ja johtoryhmän kautta
- nuorisopalvelut päivittää käyttöluvhakemuksen ajantasaiseksi
- nuorisopalvelut lisää kotisivuilleen maininnan käyttövuorojen maksuista
- nuorisopalvelut huomioi kuntosalien laitehankinnoissa kaikki käyttäjärühmät ja kiinnittää laitehankinnoissa huomioita laitteiden turvallisuuteen
- liikuntapalvelut lisää kotisivuille kohtaan ”liikuntapaikkojen käyttövuorot” linkit niille sosiaali- ja terveystoimen ja nuorisopalveluiden sivuille, joissa on tiedot käyttövuorojen hakemisesta
- käyttövuoroista tiedottamista tehostetaan käyttämällä apuna muun muassa Seniorimenot-opasta, kehitteillä olevaa senioriportaalia sekä vanhusneuvostoa

- Martinlaakson uimahallin yhteydessä oleva kuntosalitila otetaan liikuntapalveluiden omaan käyttöön ja kalustetaan ikäihmisille soveltuvaksi kuntosaliksi
- Hakunilan terveysaseman seniorikuntosalin hallinnointi siirretään liikuntapalveluille ja kuntosalin välineistö uusitaan
- Myyrmäen vanhustenkeskuksen suunnittelutyöryhmälle ehdotetaan, että rakennukseen tulee ikääntyneille suunnattu kuntosali ja erillinen liikuntatila pukeutumis- ja peseytymistiloihin, joiden hallinnoinnista vastaa liikuntapalvelut
- liikuntapalveluissa panostetaan vapaaehtoisten vertaisohjaajien rekrytointiin, kouluttamiseen ja koulutusmateriaalin valmistamiseen
- liikuntapalvelut varaa budjettiin vuosittaisen määrärahan kehittämistyötä varten.

Lähteet

Centers for Disease Control and Prevention. How much physical activity do older adults need? Luettavissa:

<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html>. Luettu 16.1.2014.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta. s. 67–75. Duodecim. Helsinki. 2. painos.

Haapalainen, P. 2011. Vantaalaisten ikääntyneiden palveluodotuksia. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Haapaniemi, T. 14.5.2013. Kuntoutuksen ohjaaja. Vantaan sosiaali- ja terveystoimi. Haastattelu. Vantaa.

Hakala, P. 2012. Ikääntyneiden ravitseminen. Terveyskirjasto. Duodecim. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086. Luettu 3.7.2013.

Hilma 2014. Kynnysarvot. Luettavissa:

<http://www.hankintailmoitukset.fi/fi/docs/kynnysarvot>. Luettu 20.1.2014.

Jokela, A. 8.5.2013. Liikuntapäällikkö. Vantaan liikuntapalvelut. Haastattelu. Vantaa.

Karinkanta, S. 2013. Liikunta iäkkään arjessa. Terveysliikuntauutiset. s. 18–19.

Karvinen, E. 2006/2007/2010. Oppia ikä kaikki. Teoksessa Salminen, U. & Karvinen E. (toim.). Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. s. 15–21, 29. Ikäinstituutti. Helsinki.

Keskinen, P. 16.8.2013. Kotihoidon päällikkö. Vantaan sosiaali- ja terveystoimi. Sähköposti. Vantaa.

Kuluttajaturvallisuuslaki 22.7.2011/920.

Koivula, M. & Räsänen, J. 2006/2007/2010. Vastuksesta voimaa. Teoksessa Salminen, U. & Karvinen E. (toim.). Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. s. 22–33. Ikäinstituutti. Helsinki.

Käsikirjoitus VoiTas-kouluttajan Power Point – esityksiin. Teoksessa Salminen, U. & Karvinen E. (toim.). Ikäinstituutti. Helsinki.

Lärkä, J. 9.11.2013. Liikuntapäällikkö. Vantaan liikuntapalvelut. Haastattelu. Vantaa.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikunta- ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5. Luettavissa
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/271/Liikkeella_voimaa_vuosiin.pdf
Luettu 12.1.2014.

Oulun seudun ympäristötoimi 2012. Kuntosalin perustamisohje. Luettavissa:
<http://www.ouka.fi/oulu/ymparisto-ja-luonto/ohjeet1>. Luettu 21.1.2014.

Pitkänen, T. 2006/2007/2010. Tavoitteena tasapaino. Teoksessa Salminen, U. & Karvinen E. (toim.). Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. s. 34–43. Ikäinstituutti. Helsinki.

Punnala, H. 14.5.2013. Liikunnansuunnittelija. Vantaan liikuntapalvelut. Haastattelu. Vantaa.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellinen Seura. Tampere.

Sakari-Rantala, R. 2004. Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelu. Perusteita ja käytännön ohjeita. Likes. Jyväskylä.

Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. s. 32–41. Duodecim. Helsinki. 2. painos.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2012. Käypä hoito -suositukset. Luettavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075>. Luettu 12.12.2013.

Tilastokatsaus 6:2011. Vähintään 65 vuotta täyttäneet Vantaalla. Luettavissa: http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/69501_tk6_2011.pdf. Luettu 14.3.2013.

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2011. Luettavissa: www.tukes.fi/Tiedostot/Kuluttajaturvallisuus/Ohje_turvallisuusasiakirjan_laatimiseksi%2027122011.docx. Luettu 21.1.2014.

UKK-instituuttia. Liikunta ja iän tuomat muutokset. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaude t/liikunta_ja_ian_tuomat_muutokset. Luettu 20.3.2013.

UKK-instituuttib. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille. Luettu 20.3.2013.

UKK-instituuttic. Soveltavat liikuntapiirakat. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/soveltavat_liikuntapiirakat. Luettu 20.3.2013.

Vantaan ikääntyvien hyvinvointikatsaus 2011. Yhtä vanhuutta ei ole. Sosiaali- ja terveysstoimi. 5/2012.

Vantaan ikääntymispoliittinen ohjelma 2010–2015. Vantaa vanhenee viisaasti. Sosiaali- ja terveystoimi. N-paino Oy 09/2010.

Vantaan kaupunkia. Kuntosalit. Luettavissa:

http://www.vantaa.fi/fi/liikunta_ ja_ ulkoilu/liikunta-_ ja_ ulkoilupaidat/kuntosalit. Luettu 9.5.2013.

Vantaan kaupunkib. Sosiaali- ja terveystalvet tammikuu 2013. Luettavissa:

http://avain.vantaa.fi/download/77112_Sosiaali_ ja_ terveystalvet_tammikuu_2013.ppt. Luettu 7.8.2013.

Vantaan kaupunkic. Talouden tasapainottamis- ja velkaohjelma. Luettavissa:

http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/78175_Talouden_tasapainottamis-_ ja_ velkaohjelma_10.5.2012.pdf. Luettu 4.2.2014.

Vantaan kaupunkiad. Viksun koordinaatioryhma. Luettavissa:

http://www.vantaa.fi/fi/senioreille/vantaan_ikaantymispoliittinen_ohjelma/viksun_koordinaatioryhma. Luettu 6.7.2013.

Vantaan kaupunki 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimialan käyttösuunnitelma 2013. Vantaan kaupungin paino 1/2013.

Vantaan väestö 2011/2012. Vantaan kaupungin tietopalveluyksikkö. Vantaan kaupungin paino 6/2012.

Veneri.net. Kehitysvammahuollon verkkopalvet. Luettavissa:

<http://veneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/ikaantyminen/muutokset/maarittely.html>. Luettu 4.1.2014.

Voimaa vanhuuteen 2011. Ohjeita ikäihmisille. Luettavissa:

<http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/terveysliikunta/ohjeita+ikaihmiselle/>. Luettu 25.3.2012.

Vuori, I. 2011. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta. s. 88–99. Duodecim. Helsinki. 2. painos.

Liitteet

- Liite 1. Soveltava liikuntapiirakka aikuisille, joilla sairaus tai toimintakyvyn aleneminen vaikeuttaa liikkumista jonkin verran
- Liite 2. Soveltava liikuntapiirakka aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen
- Liite 3. Soveltava liikuntapiirakka aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla kelaten
- Liite 4. Vammaispalveluiden organisaatio syksyllä 2013
- Liite 5. Vanhusten avopalveluiden organisaatio
- Liite 6. Luettelo Hakunilan terveysaseman seniorikuntosalin vastuunjaosta
- Liite 7. Hakunilan terveysaseman seniorikuntosalin viikkolukujärjestys
- Liite 8. Hakunilan terveysaseman seniorikuntosalin välineluettelo
- Liite 9. Sairaalapalveluiden organisaatio
- Liite 10. Hoiva-asumisen palveluiden organisaatio
- Liite 11 (1/6). Päiväkirjamerkintöjä kehittämishankkeen etenemisestä
- Liite 12. Kokouskutsu yhteistyöpalaveriin
- Liite 13. Muistio 13.8.2013
- Liite 14 (1/2). Muistio 17.9.2012
- Liite 15 (1/3). Lomake sosiaali- ja terveystoimen liikuntatilojen kartoitusta varten
- Liite 16 (1/2). Sosiaali- ja terveystoimen käyttöluvahakemus
- Liite 17. Tikkurilan terveysaseman fysioterapian terapeuttisen harjoittelun salin välineluettelo
- Liite 18. Koivukylän terveysaseman fysioterapian terapeuttisen harjoittelun salin välineluettelo
- Liite 19. Myyrmäen terveysaseman fysioterapian terapeuttisen harjoittelun salin välineluettelo
- Liite 20. Myyrmäen terveysaseman fysioterapian ryhmätilan välineluettelo
- Liite 21. Myyrmäen terveysaseman fysioterapian liikunta- ja lastensalin välineluettelo
- Liite 22. Myyrinkodin terapeuttisen harjoittelun salin välineluettelo
- Liite 23. Myyrinkodin ryhmätilan välineluettelo
- Liite 24. Myyrinkodin juhlasalin sekä allastilan perustiedot
- Liite 25. Simonkylän vanhustenkeskuksen fysioterapeuttisen harjoittelun salin välineluettelo
- Liite 26. Simonkylän vanhustenkeskuksen juhlasalin perustiedot

- Liite 27. Hakunilan päivätoimintakeskuksen kuntosalin välineluettelo ja aulatilán perustiedot
- Liite 28. Metsonkodin kuntosalin välineluettelo ja juhlasalin perustiedot
- Liite 29. Nuorisopalveluiden organisaatio keväällä 2013
- Liite 30. Nuorisopalveluiden käyttövuorohakemus
- Liite 32. Korson nuorisotilan kuntosalin välineluettelo
- Liite 33. Havukosken nuorisotalon kuntosalin välineluettelo
- Liite 33. Mikkolan nuorisotilan kuntosalin välineluettelo
- Liite 34 (1/2). Nuorisotila Arkin kuntosalin välineluettelo
- Liite 35 (1/2). Kanniston nuoriso- ja asukastilan kuntosalin välineluettelo
- Liite 36. Martinlaakson nuorisotilan kuntosalin välineluettelo
- Liite 37. Hiekkaharjun nuorisotilan kuntosalin välineluettelo
- Liite 38. Pakkalan nuorisotalo Wintin kuntosalin välineluettelo
- Liite 39. Hakunilan nuorisotilan kuntosalin välineluettelo
- Liite 40 (1/2). Yksityisten kuntosalien yhteystiedot syksyllä 2012
- Liite 41. Woimanurkan välineluettelo
- Liite 42. Woimanurkan alustava viikkolukujärjestys

Liite 1. Soveltava liikuntapiirakka aikuisille, joilla sairaus tai toimintakyvyn aleneminen vaikeuttaa liikkumista jonkin verran (UKK-instituutti)



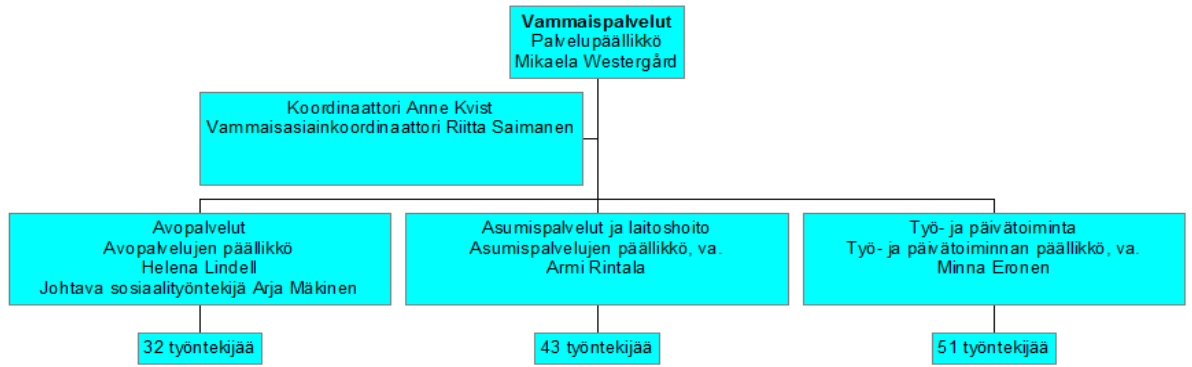
Liite 2. Soveltava liikuntapiirakka aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen (UKK-instituutti)



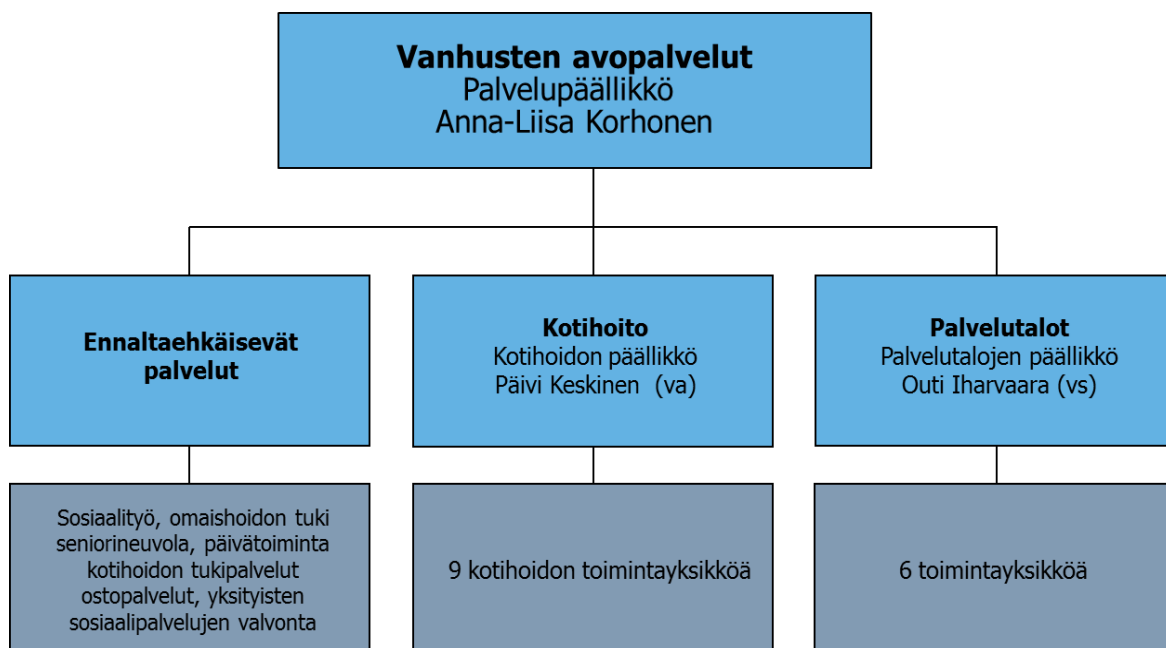
Liite 3. Soveltava liikuntapiirakka aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla kelaten (UKK-instituutti)



Liite 4. Vammaispalveluiden organisaatio syksyllä 2013 (Keskinen, P. 16.8.2013)



Liite 5. Vanhusten avopalveluiden organisaatio (Vantaankaupunkib)



Vastuun ja tehtävien jakaantuminen Hakunilan terveysaseman seniorikuntosalissa

Sosiaali- ja terveystoimi/vanhusten avopalvelut/ päivätoiminta vastaa:

- ✓ kuntosalitilasta
- ✓ laitteiden huollon kilpailuttamisesta/tilaamisesta/työmiesten vastaanotosta
- ✓ desinfiointiaineiden hankinnasta laitteiden puhdistusta vasten (asiakaskäyttöön)
- ✓ asiakkaiden laskutuksesta ja maksujen perinnästä
 - seniorineuvolan työntekijä tekee laskuyhteenvedon asiakaskäynneistä
 - kirjanpidossa talousassistentti kirjoittaa asiakkaille laskut
 - laskuja koskeviin kyselyihin vastaa kirjanpidon talousassistentti ja kotihoiton esimies
- ✓ kaikkien ed. mainituista tehtävistä aiheutuneista kuluista

Yhdyshenkilöt:

- Laine Susanne, kotihoiton esimies (päivätoiminta), Simonkylän päivätoimintakeskus
- Haapaniemi Tiina, kuntoutuksen ohjaaja, Seniorineuvola
- Vesilahti Karoliina, toiminnanohjaaja, Hakunilan päivätoimintakeskus

Liikuntapalvelut/toiminnallinen yksikkö vastaa:

- ✓ ilmoittautumisten vastaanotosta liikuntaryhmiin
- ✓ osallistujalistojen kirjoittamisesta/ylläpidosta/toimittamisesta kuntosalille
- ✓ asiakaspuheluiden vastaanotosta
- ✓ asiakastiedotteiden laadinnasta ja toimittamisesta salille
- ✓ vertaisohjaajien yhteyshenkilönä toimimisesta
- ✓ vertaisohjaajien koulutuksesta
- ✓ vertaisohjaajien ”kiitoskahvien” ja palaverien järjestämisestä
- ✓ laiteopastusmahdollisuuden takaamisesta osallistujille
- ✓ yhteydenpidosta terveysasemalle
- ✓ laskutettavien asiakkaiden tietojen ilmoittamisesta sosiaali- ja terveystoimeen
- ✓ kaikkien ed. mainituista tehtävistä aiheutuneista kuluista.

Yhdyshenkilö:

- Anne Pakarinen, erityisliikunnan suunnittelija, liikuntapalvelut

Vertaisohjaajat vastaavat

- ✓ uusien asiakkaiden opastamisesta kuntosalin käytäntöihin
- ✓ kuntosalilaitteiden käytön opastamisesta uusille asiakkaille
- ✓ yhteydenpidosta liikuntapalveluihin (tarvittaessa)
- ✓ omien ryhmäläisten tiedottamisesta kuntosaliin liittyvissä asioissa.

Liite 7. Hakunilan terveysaseman seniorikuntosalin viikkolukujärjestys

HAKUNILAN TERVEYSASEMAN SENIORIKUNTOSALIN RYHMÄT, syksy 2013				
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
08.00-09.00	08.00-09.00	08.00-09.00	08.00-09.00	08.00-09.00
Itsenäinen harjoittelu Taipale	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu Heikkinen	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu
09.00-10.00	09.00-10.00	09.00-10.00	09.00-10.00	09.00-10.00
Itsenäinen harjoittelu Matilainen, Mäki	Työttömät ry Haapoja	Itsenäinen harjoittelu Henriksson	Itsenäinen harjoittelu Matilainen	Fysioterapiat Vantaan kaupunki
10.00-11.00	10.00-11.00	10.00-11.00	10.00-11.00	10.00-11.00
Itsenäinen harjoittelu Sihvonen, Ahjonen	Itsenäinen harjoittelu Hokkanen, Rönkkö	Itsenäinen harjoittelu Mäki, Röyskö	Itsenäinen harjoittelu Hokkanen, (Rönkkö)	SULJETTU
11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00
SIIVOUS	Itsenäinen harjoittelu Seppälä	Itsenäinen harjoittelu Lantta, Parkkinen	Itsenäinen harjoittelu Seppälä	Itsenäinen harjoittelu Tervo
12.00-12.30	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
SULJETTU	Itsenäinen harjoittelu Keinänen	Itsenäinen harjoittelu Lippojoki, Sivonen	Itsenäinen harjoittelu Haapoja	Itsenäinen harjoittelu
12.30-13.30	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00
Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu Paalijärvi	Itsenäinen harjoittelu Nieminen	Itsenäinen harjoittelu Häsä, Salmela
13.30-14.30	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	
Itsenäinen harjoittelu Rajamäki	Itsenäinen harjoittelu Salmela, Häsä	Itsenäinen harjoittelu Kaltiaisenoaho	Itsenäinen harjoittelu Taipale	

Hakunilan terveysaseman seniorikuntosali

Tila: kuntosali

Osoite: Laukkarinne 4

Tilan koko: n. 70 m² (perustuu työntekijän antamaan arvioon)

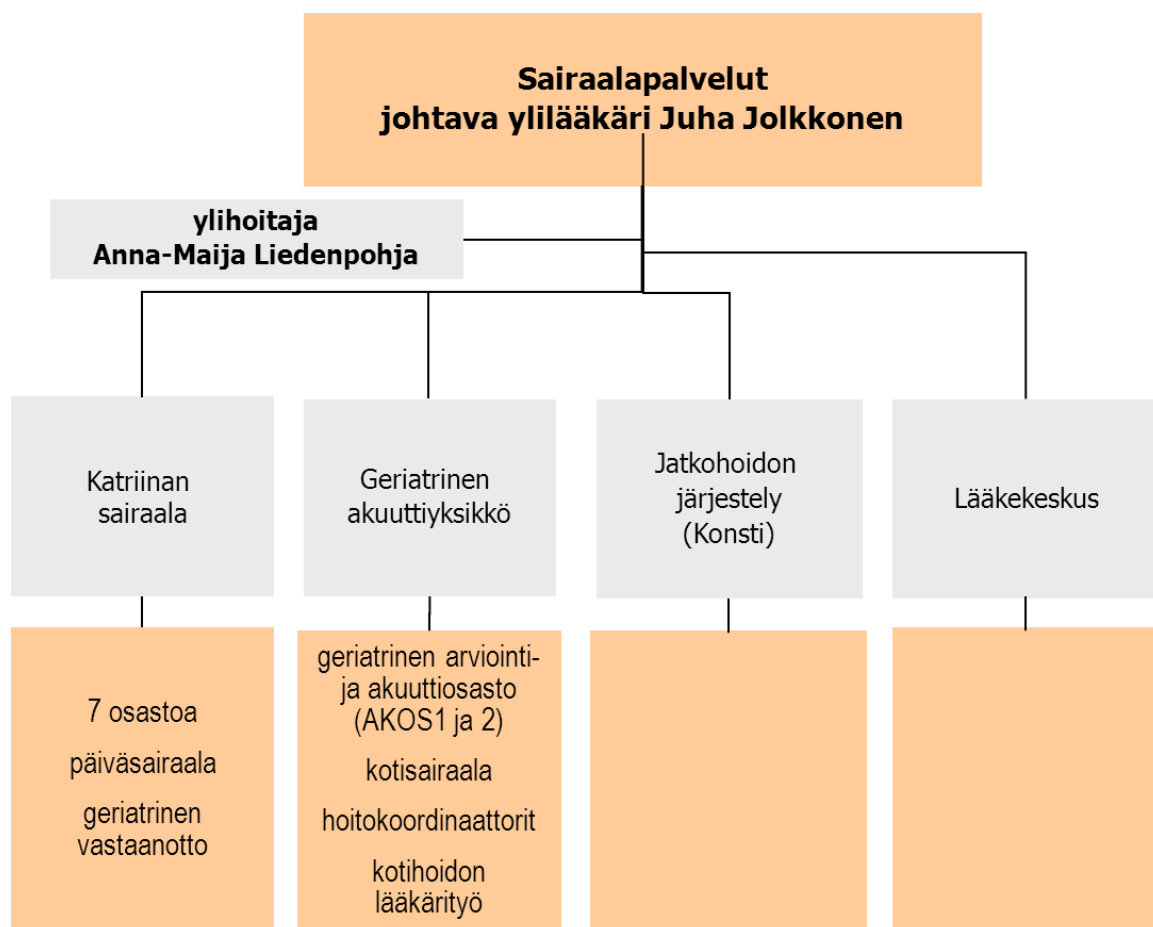
Tilan hallinnoija: vanhus- ja vammaispalvelut/vanhusten avopalvelut

Toiminnan toteuttaja: liikuntapalvelut

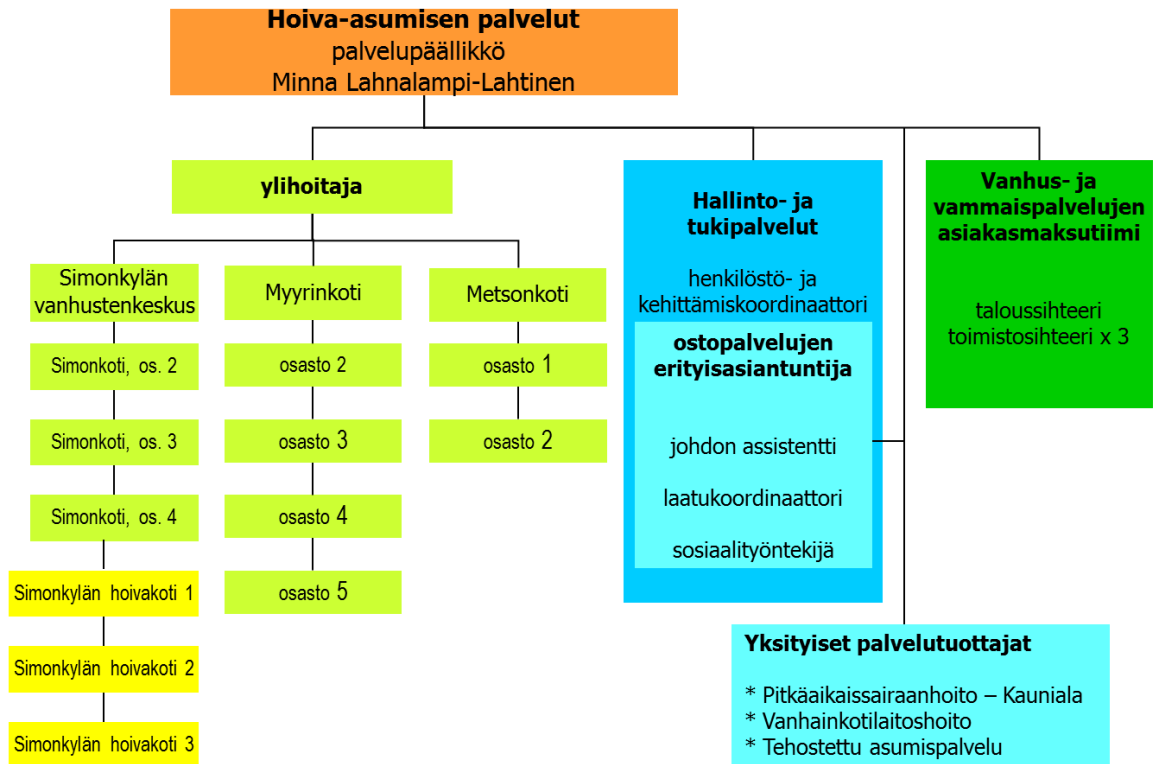
Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- soutulaite (Fluid Rower, malli FDR-02)
- kuntopyörä (Monark Cardio Comfort 837E)
- vetolaite 2 kpl (Saba Medical)
- käsirestorattori (Monark)
- stepperi 2 kpl (Nordic Walking)
- selkälaitte (Norrman)
- jalkaprässi (Norrman 6012)
- pakaralaitte seisten (Norrman 6011)
- ylätalja (Norrman 5001)
- polven koukistajalaitte (Norrman 6003)
- lonkan lähentäjä/loitontaja (Norrman 6006/7)
- penkki (Norrman)
- säädettävä tasapenkki 2 kpl (Norrman 71)
- vatsapenkki (Norrman 45)
- step-lauta (Kettler)
- tasapainolauta 2 kpl, tasapainotyyny (Airex Balance Pad)
- levytanko (5 kg)
- levytankopainot: 1,25 kg (2 kpl), 2,5 kg (2 kpl), 5 kg (2 kpl)
- levytankolukko (2 kpl)
- käsipainoteline
- käsipainosarja 1–10 kg
- säädettävä penkki (Saba Medical)
- laveri (leveys 120 cm)
- jumppamattoja 8 kpl (Airex)
- tuuletin 2 kpl (Biltema)
- nilkkapainoja

Liite 9. Sairaalapalveluiden organisaatio (Vantaankaupunkib)



Liite 10. Hoiva-asumisen palveluiden organisaatio (Vantaankaupunkib)



Liite 11 (1/6). Päiväkirjamerkintöjä kehittämishankkeen etenemisestä

Yhteistyön alku, syksy 2011

Jukka T. Salminen ja Veli-Matti Kallisolahti keskustelevat ikääntyvien kuntosaliharjoittelumahdollisuuksista.

Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala

Jukka T. Salminen, apulaiskaupunginjohtaja p. 040 532 0006

Vapaa- ja asukaspalveluiden toimiala, liikuntapalvelut

Veli-Matti Kallisolahti, liikuntajohtaja p. 050 511 8636

Syksy 2011

Veli-Matti Kallisolahti kertoo erityisliikunnan suunnittelija Anne Pakariselle sosiaali- ja terveystoimen halukkuudesta yhteistyöhön ikääntyneiden kuntosaliharjoittelumahdollisuuksien lisäämiseksi. Liikuntajohtaja antoi epäsuoran tehtävänannon liikuntapalveluyksikölle kehittämistyön aloittamiseksi.

Vapaa- ja asukaspalveluiden toimiala, liikuntapalvelut

Anne Pakarinen, erityisliikunnan suunnittelija p. 050 314 6402

Sähköposti 29.5.2012

Kutsu 14.8.2012 palaveriin lähetetty.

Sähköposti 4.6.2012

Palaverimerkintävaraus Anne Aaltiolta.

Palaveri 13.8.2012

Suunnitteluryhmän palaveri liikuntapalveluissa.

Palaveri 17.9.2012.

Suunnittelutyöryhmän palaveri Simonkylän vanhustenkeskuksessa.

Sähköposti 23.10.2012

Kysytty Aira Tilsström-Sinkolta kenen puoleen tulee kääntyä Katriinan terveysaseman tilojen suhteen. Ohjattu soittamaan Asta Melaisille.

Liite 11 (2/6). Päiväkirjamerkintöjä kehittämishankkeen etenemisestä

Soitto 30.10.2012

Soitettu suunnittelija Asta Mellaisille ja kysytty keneen pitäisi olla yhteydessä Katriinan terveysaseman tiloista tiedustellessa. Kehotettu ottamaan yhteyttä Tuula Tampioon. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala, talous- ja hallintopalvelut, kehittämissyksikkö, toimitilat

Asta Mellais, suunnittelija, p. 040 849 81 66
asta.mellais@vantaa.fi

Soitto 2.11.2012

Kerrottu Tuula Tampiolle pyrkimyksestä lisätä harjoittelumahdollisuuksia ikääntyneille ja kysytty olisiko Katriinan sairaalan/terveysaseman tilat mahdollisesti käytettävissä. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala, vanhus- ja vammaispalvelut, sairaalapalvelut, Katriinan sairaala, taloustoimisto

Tuula Tampio, palveluesimies, p. 050 3121765
tuula.tampio@vantaa.fi

Soitto 2.11.2012

Kysytty yhdyshenkilöä Kanniston nuorisotilaan.

Vapaa-aika- ja asukaspalvelut, nuorisopalvelut, Tikkurilan alueen tulosityksikkö
Ari Tossavainen, nuorisoasianpäällikkö, p. 0400 427713
ari.tossavainen@vantaa.fi

Puhelu 13.11.2012

Puhelu Tuula Tampiolta. Sovittu tapaamisajankohta Katriinan sairaalaan.

27.11.2012

Tapaaminen Katriinan sairaalassa Tuula Tampion kanssa. Kodinhoitajan tapaaminen.

27.11.2012

Käynti Kanniston nuorisotilan kuntosalissa.

Kanniston nuorisotilassa tapasin sattumalta Olotila kahvion vetäjän Vappu Virosten, jonka kanssa keskustelu mm. lisäharjoitusvuoron saamisesta ko. tilaan.
Vappu Vironen, seurakunnan vapaaehtoistyöntekijä p. 050 577 59 14

Liite 11 (3/6). Päiväkirjamerkintöjä kehittämishankkeen etenemisestä

27.11.2012

Käytäväkeskustelu Myyrmäki-Martinlaakson alueen aluenuorisopäällikkö Pekka Mäkelän kanssa Kanniston nuorisotilan käytöstä ja mahdollisesta lisäharjoitusvuorosta ikään-
tyneille. Mäkelä toimitti Kanniston ja Arkin nuorisotilojen tiedot.

Vapaa-aika- ja asukaspalvelut, nuorisopalvelut, Myyrmäki-Martinlaakson alueen tu-
losyksikkö

Pekka Mäkelä, aluenuorisopäällikkö p. 0400 773 282

pekka.makela@vantaa.fi

Lisäharjoitusvuoron hakemisen mahdollisuudesta ja menettelytavoista on informoitu
puhelimitse Vappu Virosta saman päivänä.

S-posti 29.11.2012

Sovittu diakoniavapaaehtoistyövastaava Kirsti Savolaisen kanssa kuntosalin laiteopas-
tuskerrat ja luento Kanniston nuorisotilan kuntosalin kävijöille. Tilaisuudet 5.12., 12.2.
ja 19.2.2013 klo 11.30–12.30.

Vantaankosken seurakunta

Kirsti Savolainen, vapaaehtoistyön koordinaattori p. 050 588 3355

kirsi.savolainen@evl.fi

Soitto 2.1.2013

Puhelu Vappu Viroselle. Kysytty onko toisen harjoitusvuoron hakeminen edennyt. Va-
paaehtoisten rekrytointi käynnissä. Saan lisätietoja kuntosalin laiteopastuskerroilla.

Sähköposti 3.1.2013, 11.1.2013, 16.11.2013

Sähköpostiviesti Pekka Mäkelälle koskien nuorisopalveluiden liikuntatiloja.

Soitto 13.3.2013

Soitto Ikäinstituutin suunnittelija Ulla Salmiselle koskien kuntosaleja koskevaa lainsäädäntöä.

Ikäinstituutti

Ulla Salminen, suunnittelija, Voimaa vanhuuteen -ohjelma p. 040 505 2321

ulla.salminen@ikainstituutti.fi

Liite 11 (4/6). Päiväkirjamerkintöjä kehittämishankkeen etenemisestä

Sähköposti 13.3.2013

Sähköposti terveydensuojelutarkastaja Tuija Tättäläiselle koskien kuntosaleja koskevaa lainsäädäntöä.

Maankäytön ja rakentamisen ja ympäristön toimiala, ympäristökeskus, ympäristöterveys, terveydensuojelu- ja kuluttajaturvallisuustiimi

Tuija Tättäläinen terveydensuojelutarkastaja p. 040 847 3902

tuija.tattalainen@vantaa.fi

Mies40-hankkeen palaveri 25.4.2013

Keskustelua Korson terveysaseman ruokalaitilan käytöstä kuntosalina. Keskustelussa kävi ilmi, että Korso-Koivukylän alueella tulisi käynnistää sosiaali- ja terveystoimen aloitteesta jonkinlainen työ ikääntyvien tasapainonharjoittamiseen ja kotona selviytymiseen liittyen.

Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala, terveystalot, Pohjois-Vantaan terveysasematalot

Eila Koivunen, Korson ja Koivukylän terveysaseman terveystalopäällikkö p. 050 3044 721

eila.koivunen@vantaa.fi

26.4.2013

Liikuntapäällikkö Jari Lärkä kertoi, että kuntosalien varustamiseen on varattu erillinen raha irtaimessa omaisuudessa.

Sivistystoimen toimiala, liikuntatalot, liikuntapaikkojen kunnossapito

Jari Lärkä, liikuntapäällikkö p. 040 525 2162

jari.larka@vantaa.fi

Sähköposti 26.4.2013

Kerrottu Eila Koivuselle, että mahdolliseen kuntosalin perustamiseen on varattuna rahaa kuluvalle vuodelle ja kerrottu hiukan liikuntatalojen suunnitelmista.

Sähköposti 30.4.2013

Eila Koivuselle lähetetty tarkempaa tietoa Kuntosali kotikulmille – työstä (mm. mistä ja kenen aloitteesta työ on käynnistetty). Koivunen lupasi ottaa asian esille Korson terveysaseman osastonhoitaja Tarja Oikarisen ja apulaisylilääkäri Natalia Aaltosen kanssa.

Liite 11 (5/6). Päiväkirjamerkintöjä kehittämishankkeen etenemisestä

Sähköposti 10.5.2013, 15.5.2013, 16.5.2013

Tarkennuksia nuorisopalveluiden tiloihin ja organisaatioon.

Pekka Mäkelä

Ari Tossavainen

Kirsti Savolainen

Sähköposti 27.5.2013

Tiedusteltu Eila Koivuselta miten kuntosaliasia etenee. Vastauksessaan Koivunen kertoi ottaneensa asian esille sosterin tilatyöryhmässä. Siellä Koivuselle oli kerrottu, että Metsonkodin koko alakerta kuntosaleineen olisi käytettävissä. Tilat ovat olleet päivätoiminnan käytössä. Korson ruokalan tilalle on suunniteltu Klubitalotoimintaa. Kukaan ei ollut tilatyöryhmässä maininnut Metsonkodin sulkemisesta mitään eikä Eila Koivunen ollut tietoinen asia.

Sähköposti 27.5.2013

Tiedusteltu kotihoidon esimieheltä Susanne Laineelta Metsonkodin tilanteesta. Hänen mukaan päivätoiminta on vapautettu tilavuokrasta ja tiloissa ei ole enää päivätoiminnan organisoimaa toimintaa. Laineen mukaan tilaan ei kannata järjestää pidempiaikaista toimintaa rakennuksen tulevan peruskorjauksen vuoksi.

Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala, vanhus- ja vammaispalvelut, vanhusten avopalvelut, ennaltaehkäisevät palvelut, päivätoiminta

Susanne Laine, kotihoidon esimies p. 040 866 9810

susanne.laine@vantaa.fi

Sähköposti 27.5.2013

Kerrottu Eila Koivuselle Susanne Laineelta saadut tiedot Metsonkodin tilanteesta päivätoiminnan järjestämisen toiminnan osalta.

Sähköposti 7.6.2013

Pyydetty nuorisotilojen vastaavilta nuorisotyöntekijöiltä kuntosalien laiteluettelot ja tarkennuksia tiloihin.

Sivistystoimen toimiala, nuorisopalveluiden tulosalue

Mari Helanen, vastaava nuorisotyöntekijä, Tikkurilan palvelualue, Hiekkaharjun nuorisotila, mari.helanen@vantaa.fi

Mia Rahikainen, vastaava nuorisotyöntekijä, Tikkurilan palvelualue, Pakkalan nuorisotila Wintti, mia.rahikainen@vantaa.fi

Kari Järvinen, vastaava nuorisotyöntekijä, Martinlaakson palvelualue, Martinlaakson nuoriso- ja asukastila, kari.jarvinen@vantaa.fi

Liite 11 (6/6). Päiväkirjamerkintöjä kehittämishankkeen etenemisestä

Kati Järvinen vastaava nuorisotyöntekijä, Korso-Koivukylän palvelualue, Mikkolan nuorisotila, kati.jarvinen@vantaa.fi

Hakunilan nuorisotila, vastaajaa ei kirjattuna muistiin

Korson nuorisotila, vastaajaa ei kirjattuna muistiin

Sähköposti 13.6.2013

Kysytty Eila Koivuselta onko kuntosaliasiasta kuulunut mitään uutta.

Tapaaminen 2.9.2013

Tapaaminen apulaiskaupunginjohtaja Jukka T. Salmisen, liikuntajohtaja Veli-Matti Kallilahden ja erityisliikunnan suunnittelijan kesken. Apulaiskaupunginjohtaja suhtautuu myönteisesti Korson terveysaseman ruokalatalan käyttöä voimaharjoittelupaikkana.

Keskustelua Länsi-Vantaan harjoituspaikkojen tilanteesta: Apulaiskaupunginjohtaja ei puolla harjoittelupaikan perustamista Katriinan sairaalan tiloihin vähäisen alueen asukasmäärän vuoksi.

Korson Woimanurkan kalustaminen, lokakuu 2013–joulukuu 2013

Kuntosalilaitteiden, kuntopyörien, soutilaitteen sekä verhojen hintatiedustelujen ja tilausten tekeminen. Muun irtaimiston ja pienvälineistön hankinta, kokoaminen ja paikoilleen asettaminen.

Liite 12. Kokouskutsu yhteistyöpalaveriin

Hei,

Olen kutsunut teidät palaveriin liikuntajohtaja Veli-Matti Kallislahden toimeksiannosta.

Veli-Matti Kallislahti ja Jukka T. Salminen ovat jo aiemmin keskustelleet sosterin ja liikuntapalveluiden välisestä yhteistyöstä senioreiden voimaharjoittelumahdollisuuksien lisäämiseksi. Tämän johdosta sain tehtäväkseni kutsua teidät koolle.

Olen varannut kalentereihinne ajankohdan palaveria varten: ti 14.8.2012, klo 13.30–15.00, Liikuntapalvelut, Kielotie 20 C, III-kerros, Veli-Matti Kallislahden työhuone.

Erityisesti toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten alaraajojen voimaa ja tasapainoa voidaan parantaa ja ylläpitää harjoittelun avulla. Tälle kohderyhmälle olisi hyvä kyetä kehittämään/lisäämään harjoittelumahdollisuuksia lähellä omaa asuinalueita/asiointialuetta.

Tervetuloa kehittämään suuntaviivoja toiminnalle.

Terveisin,

Anne Pakarinen

Erityisliikunnan suunnittelija

Vantaan kaupunki/liikuntapalvelut

p. (09) 8392 7012

MUISTIO 1/2012

IKÄÄNTYNEIDEN KUNTOSALIHARJOITTELUMAHDOLLISUUKSIEN LISÄÄMINEN

Aika: 13.8.2012, klo 14.00–15.15
Paikka: Liikuntapalvelut: Kielotie 20 C, III-kerros
Läsnä: Veli-Matti Kallisolahti, liikuntajohtaja, liikuntapalvelut, pj.
Aira Tillström-Sinkko, fysioterapian esimies, kuntoutus
Tiina Lauhde, kotihoidon esimies, vanhusten avopalvelut
Minna Lahnalampi-Lahtinen, palvelupäällikkö, hoiva-asumisen palvelut
Anne Kvist, projektikoordinaattori, vammaispalvelut
Anne Aaltio, erityisasiantuntija, vanhus- ja vammaispalvelut
Heljä Punnala, liikunnansuunnittelija, liikuntapalvelut
Anne Pakarinen, erityisliikunnan suunnittelija, liikuntapalvelut, muistion laatija
Poissa: Matti Lyytikäinen, tulosaluejohtaja, vanhus- ja vammaispalvelut, Anita Korhonen, johtava ylilääkäri, kuntoutus

Tavoitteena lähikuntosaliverkko kotona asuville ikäihmisille

Veli-Matti Kallisolahti ja Jukka T. Salminen ovat keskustelleet aiemmin sosterin ja liikuntapalveluiden välisestä yhteistyöstä senioreiden kuntosaliharjoittelumahdollisuuksien lisäämiseksi Vantaalla.

Liikuntajohtaja hahmotteli osallistujille näkemystä ikäihmisten kuntosaliharjoittelumahdollisuuksien lisäämiseksi.

- olemassa olevien sosterin hallinnassa olevien kuntosalien valjastaminen laajempaan käyttöön (esim. palvelutalot, fysioterapiat)
- uusien kuntosalien luominen ensisijaisesti sosterin tiloihin

Alustavan hahmotelman mukaan

- soster vastaisi tiloista ja niihin liittyvistä kustannuksista
- liipa vastaisi laitehankinnoista ja laitteiden huolloista aiheutuvista kustannuksista

Työn eteneminen

Sovittiin, että työ etenemien alkaa olemassa olevien tilojen kartoituksella.

Liikuntapalvelut työstää taulukon/lomakkeen, johon eri tahot merkitsevät hallinnassaan olevien tilojen tiedot sekä mahdolliseen käyttöön vaikuttavat asiat;

- mahdolliset nykyiset kuntosalit ja niiden varustelu
- mahdolliseksi kuntosaliksi soveltuvat tilat
- muut mahdolliset liikuntatilat tai sellaiseksi soveltuvat tilat
- jne.

Kartoitus aloitetaan sosterin hallinnassa olevista tiloista. Kartoitus laajennetaan myöhemmässä vaiheessa koskemaan myös nuoriso- ja sivistystoimen hallinnassa olevia tiloja (kuntosalit). Viimeisessä vaiheessa kartoitusta laajennetaan koskemaan myös yksityisiä kuntosaleja.

Seuraava kokoontuminen

Maanantaina 17.9.2012 klo 12.15-, Simonkoti, Simontie 5

MUISTIO 2/2012

IKÄÄNTYNEIDEN KUNTOSALIHARJOITTELU MAHDOLLISUUKSIEN LISÄÄMINEN

Aika: 17.9.2012, klo 12.15–14
Paikka: Simonkylän vanhustenkeskus: Simontie 5
Läsnä: Veli-Matti Kallisolahti, liikuntajohtaja, liikuntapalvelut, pj.
Aira Tillström-Sinkko, fysioterapian esimies, kuntoutus
Tiina Lauhde, kotihoidon esimies, vanhusten avopalvelut
Minna Lahnalampi-Lahtinen, palvelupäällikkö, hoiva-asumisen palvelut
Anne Kvist, projektikoordinaattori, vammaispalvelut
Anne Pakarinen, erityisliikunnan suunnittelija, liikuntapalvelut, muistion laatija

1. Kokouksen avaus

Veli-Matti Kallisolahti avasi kokouksen.

2. Edellisen muistion tarkastaminen

Hyväksyttiin edellisen kokouksen muistio (1/2012; 13.8.2012).

3. Työryhmän nimeäminen

Sovittiin, että varsinaista työryhmää ei nimetä vaan työskentelyä jatketaan oheisella kokoonpanolla. Ryhmä voi kutsua koolle ne tahot, joiden apu katsotaan työn etenemisen kannalta tarpeelliseksi.

Tiina Lauhde ilmoitti, että fysioterapeutti Susanne Laine sijaistaa häntä tarvittaessa.

4. Liikuntatilojen kartoituksen tulokset

Edellisessä kokouksessa sovittiin, että läsnäolijat kartoittavat edustamansa tahon tiloja (liitteet 1-7). Anne Pakarinen on tehnyt yhteenvedon tiloista (liite 8). Kooste tiloista jaettiin läsnäolijoille.

Kooste tehty seuraavista tiloista; Metsonkoti (liite 1) Myyrinkoti (liite 2), Myyrmäen terveysasema (liite 3), Koivukylän terveysasema (liite 4), Tikkurilan terveysasema (liite 5), Simonkylän vanhustenkeskus (liite 6) ja Hakunilan päivätoimintakeskus (liite 7).

Tarkennuksena palaverissa jaettuihin materiaaleihin:

Metsonkodin liikuntasali suljetaan 1.1.2013. Metsonkodin suljetaan kokonaan v. 2014.

Asukkaat siirtyvät Malminniittyyn. Rakennus peruskorjataan tulevaisuudessa (peruskorjaus aloitetaan mahdollisesti v. 2018). Tämän vuoksi ko. rakennuksessa ei kannata aloittaa mitään toimintaa enää.

Mikäli tehdyssä koosteessa on virheitä tai niihin tarvitsee tehdä muutoksia, tulee muutokset ilmoittaa Annelle.

5. Työn etenemisen seuraava vaihe

Työryhmä pohti alueita, joissa olisi kenties hyvä olla kuntosaliharjoittelupaikka ja alueelle olisi mahdollisesti jokin kaupungin hallitsema tila tai muu vaihtoehtoinen tila.

Palaverissa keskusteltiin mm. seuraavista alueista:

Seutula-Katriinan alue

- alueella olisi Katriinan sairaalan tilat ja
- Köningstedin asukastila

Kivistö

- alueella Kanniston asukas- ja nuorisotila

Ylästö-Pakkala

- alueelta ei tullut esiin soveltuvia tiloja (Ylästön koulu, Kartanonkosken neuvola, Pakkala Point)

Korso-Nikinmäki

- alueella Korson sosiaali- ja terveysasema

Itä-Hakkila-Kolohonka-Kuninkaanmäki

- Kolohongan toimintakeskus siirtyy Tarhapuistoon eli ei soveltuvaa kaupungin tilaa?

Rajakylä-Länsimäki

- alueella Länsimäen terveysasema ja
- Campo Sportcenter

Viertolan ja Ilola-Leinelän alueista keskusteltiin, mutta niitä ei koettu akuuteiksi.

Anne Pakarinen jalkautuu syksyn aikana tutustumaan mahdollisiin tiloihin. Anne pyytää tarvittaessa apua muilta ryhmän jäseniltä (lähinnä yhdyshenkilöiden selvittämistä Annea varten).

6. Muut asiat

Jatkossa kiinnitetään huomioita myös palvelulinjoihin ja tehdään niihin mahdollisia kehittämissuhteita. Tällä tavoin voitaisiin parantaa kuntalaisten pääsyä myös liikuntapaikoille.

Wampossa on konkreettisenä kehittämiskohteena avustajat busseissa. Asia saattaa helpottaa jatkossa joidenkin kuntalaisten osalta liikkumista julkisissa liikennevälineissä.

Sporttikortin 70 + myöntämisen määrän seuranta pidettiin tärkeänä. Nykyisellä myöntämismenetelmällä se ei ole mahdollista. Liikuntapalvelut kykenee seuraamaan ainoastaan korttien käyttöä (leimauksia) toimipisteissään.

7. Seuraava kokous

Seuraava tapaaminen pidetään ma 12.11.2012 klo 11.00- liikuntapalvelut, Kielotie 20 C, III-kerros

Tavoitteena lähikuntosaliverkko kotona asuville ikäihmisille

KARTOITUS LIIKUNTATILOISTA

1. Nykyiset jo olemassa olevat kuntosalitilat / Iht-salit

Paikan nimi:

Osoite:

Tilan koko n. m².

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

-
-
-
-
-
-
-

Muuta huomioitavaa:

Pukutilat:

Pukutila naisille: kyllä / ei

Pukutila miehille: kyllä / ei

Inva-pukutila: kyllä / ei

Muuta huomioitavaa:

Wc-tilat:

Naiset: kyllä / ei

Miehet: kyllä / ei

Inva-wc: kyllä / ei

Muuta huomioitavaa:

Onko tila esteetön (pääseekö tilassa/tilaan esim. rollaattorilla)? kyllä / ei

Tila olisi käytettävissä/vapaana (viikonpäivät ja kellonajat):

Tilaan ja sen mahdolliseen käyttöön liittyvät haasteet/”hidasteet” (esim. vahtimestaripalvelut):

Liite 15 (2/3). Lomake sosiaali- ja terveystoimen liikuntatilojen kartoitusta varten

2. Muut tilat jotka kenties soveltuisivat kuntosalitilaksi

Paikan nimi:

Osoite:

Tilan koko n. m².

Muuta huomioitavaa:

Pukutilat:

Pukutila naisille: kyllä / ei

Pukutila miehille: kyllä / ei

Inva-pukutila: kyllä / ei

Muuta huomioitavaa:

Wc-tilat:

Naiset: kyllä / ei

Miehet: kyllä / ei

Inva-wc: kyllä / ei

Muuta huomioitavaa:

Onko tila esteetön (pääseekö tilassa/tilaan esim. rollaattorilla)? kyllä / ei

Tila olisi käytettävissä/vapaana (viikonpäivät ja kellonajat):

Tilaan ja sen mahdolliseen käyttöön liittyvät haasteet/”hidasteet” (esim. vahtimestaripalvelut):

Liite 15 (3/3). Lomake sosiaali- ja terveystoimen liikuntatilojen kartoitusta varten

3. Muut tilat, jotka ovat käytettävissä (esim. voimistelutilaksi)

Paikan nimi:

Osoite:

Tilan koko n. m².

Muuta huomioitavaa:

Pukutilat:

Pukutila naisille: kyllä / ei

Pukutila miehille: kyllä / ei

Inva-pukutila: kyllä / ei

Muuta huomioitavaa:

Wc-tilat:

Naiset: kyllä / ei

Miehet: kyllä / ei

Inva-wc: kyllä / ei

Muuta huomioitavaa:

Onko tila esteetön (pääseekö tilassa/tilaan esim. rollaattorilla)? kyllä / ei

Tila olisi käytettävissä/vapaana (viikonpäivät ja kellonajat):

Tilaan ja sen mahdolliseen käyttöön liittyvät haasteet/”hidasteet” (esim. vahtimestaripalvelut):

Liite 16 (1/2). Sosiaali- ja terveystoimen käyttölujarahakemus (Vantaankaupunki)



Vantaan kaupunki | Sosiaali- ja terveystoimi

TILAN ULKOPUOLISEN KÄYTÖN HAKEMUS

Käyttölujarahakemus toimitetaan suoraan
tulosalueen palvelupäällikölle, joka hallinnoi
kyseistä tilaa.

Tyhjennä lomake

Hakija	Hakijayhteisön/hakijan nimi		Y- tai henkilötunnus	
	Vantaalle rekisteröity yhdistys <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei		Rekisteröinti vireillä <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	
	Käyttäjryhmä <input type="checkbox"/> käyttäjät alle 18 v <input type="checkbox"/> käyttäjistä 2/3 alle 18 v <input type="checkbox"/> käyttäjät yli 18 v			
Yhdys- henkilön tiedot	Nimi			
	Jakeluosoite		Postinumero ja -toimipaikka	
	Puhelin päivisin		Sähköposti	
	Päiväys		Allekirjoitus	
Laskutus- tiedot (jos eri kuin hakija)	Yhdyshenkilö			
	Laskutusosoite		Postinumero ja -toimipaikka	
	Puhelin päivisin		Sähköposti	
Kiinteistö/ tila	Kiinteistö/tila ja sen osoite			
	<input type="checkbox"/> Saniteettitila/liikuntatila <input type="checkbox"/> Auditorio <input type="checkbox"/> Työhuone <input type="checkbox"/> Ruokasali/keittiötila <input type="checkbox"/> Kokoustila <input type="checkbox"/> Muu tila, mikä			
Käyttö- tarkoitus	<input type="checkbox"/> Liikuntasali liikuntakäytössä, laji _____			
	<input type="checkbox"/> Tilaisuuteen myydään/tilaisuudesta peritään osanotto- tai osallistujamaksuja		<input type="checkbox"/> Tilaisuus on maksuton	
	<input type="checkbox"/> Hakija on sopinut tilapäiskäytöstä vakiovuoron saaneen kanssa			
	<input type="checkbox"/> Kokous		<input type="checkbox"/> Luento	
	Henkilömäärä _____			
	<input type="checkbox"/> Opetuskäyttö			
	<input type="checkbox"/> Harjoituskäyttö (esim. kenraaliharjoitus)			
	<input type="checkbox"/> Juhlakäyttö _____			
	<input type="checkbox"/> Kaupallinen tilaisuus _____			
	<input type="checkbox"/> Muu, mikä _____			
<input type="checkbox"/> Tarvittavat välineet _____				
Käyttöaika	Käyttöpäivä(t)/kausi		Kellonajat (mistä-mihin)	
	Viikonpäivä <input type="checkbox"/> ma <input type="checkbox"/> ti <input type="checkbox"/> ke <input type="checkbox"/> to <input type="checkbox"/> pe <input type="checkbox"/> la <input type="checkbox"/> su			
	Lisätietoja			

Osoite
Peltolantie 2 D
01300 Vantaa

Puhelin, vaihde
83911

Faksi
8392 4389

Sähköposti
etunimi.sukunimi@vantaa.fi

525039.pdf (9/12)

Liite 16 (2/2). Sosiaali- ja terveystoimen käyttölupahakemus (Vantaankaupunkic)

Päätös	<input type="checkbox"/> Hyväksytty hakemuksen mukaisesti <input type="checkbox"/> Hylätty <input type="checkbox"/> Hyväksytty muutettuna		
Lisätietoja	Käyttäjän tulee huolehtia tilojen siisteydestä/siivouksesta käytön jälkeen.		
Valvonta	Nimi		Puhelin
	<input type="checkbox"/> Käyttäjän kanssa on sovittu omavalvonnasta	Avaimet luovutettu	Avaimet palautettu
Tilavuokrat	<input type="checkbox"/> Tilavuokrista vapautettu käyttäjä <input type="checkbox"/> Perittävät korvaukset yhteensä _____ € <input type="checkbox"/> Laskutukset kuukausittain kuittausten mukaisesti		
Päiväys ja allekirjoitus	Päiväys	Päätöksentekijän allekirjoitus	
		Nimen selvennys	

Liite 17. Tikkurilan terveysaseman fysioterapian terapeuttisen harjoittelun salin välineluettelo

Tikkurilan terveysasema

Tila: fysioterapian terapeuttisen harjoittelun sali

Osoite: Kielotie 11 A

Tilan koko: n. 40 m²

Hallinnoija: terveystalot/kuntoutustoiminnan tulosityksikkö

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- kuntopyörät (2 kpl, Monark, Matrix)
- istumapyörä (Matrix)
- crosstrainer
- pulley (HUR)
- twin-handle pulley, vetolaite
- kiertolaite (HUR Twist Easy Access)
- jalkaprässi (HUR Rehab-malli)
- lonkan lähentäjä-/loitontajalaite (HUR)
- kolmiosainen penkki
- selän ojennuspenkki
- Shoulder rotation -käsitreenari
- muoviset käsipainot (15 kpl)+ metalliset käsipainot (15 kpl) + teline
- puolapuut
- erilaisia tasapainolautoja
- step-lauta
- nojapuut
- jumppamattoja
- Therapy Master

Liite 18. Koivukylän terveysaseman fysioterapian terapeuttisen harjoittelun salin välineluettelo

Koivukylän terveysasema

Tila: fysioterapian terapeuttisen harjoittelun sali

Osoite: Karsikkokuja 15

Tilan koko: n. 90 m²

Hallinnoija: terveystalot/kuntoutustoiminnan tulostyöntekijä

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- soutulaite
- kuntopyörä (2 kpl)
- vetolaite (2 kpl)
- Motomed
- vatsa-/selkälaitte (HUR)
- lonkan lähentäjä/loitonantaja (HUR)
- kiertopenkki (HUR)
- jalkaprässi (HUR)
- juoksumatto
- käsipainoja
- jumppapalloja
- hoitopöytä

Koivukylän terveysasema

Tila: Koivukylän terveysaseman fysioterapian liikuntasali

Osoite: Karsikkokuja 15

Tilan koko n. 100 m²

Hallinnoija: terveystalot/kuntoutustoiminnan tulostyöntekijä

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

Liikuntasalissa on pylväitä ja hoitopöytiä sekä nojapuut.

Liite 19. Myyrmäen terveysaseman fysioterapian terapeuttisen harjoittelu salin välineluettelo

Myyrmäen terveysasema

Tila: fysioterapian terapeuttisen harjoittelun sali

Osoite: Jönsaksentie 4

Tilan koko: n. 72 m²

Hallinnoija: terveystoiminta/kuntoutustoiminnan tuloksyksikkö

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- kiertopenkki (HUR)
- jalkaprässi (HUR)
- vaakasoutulaite (HUR)
- lonkan lähentäjä-/loitontajalaite (HUR)
- vetolaite (Lojer)
- ylätalja (Lojer)
- vatsalauta (Lojer)
- Speed Pulley, vetolaite
- rolaryttipenkki
- selkäpenkki (Lojer)
- mattoja
- pienharjoitusvälineitä (käsipainoja, tasapainotyynyjä, jumppakeppejä, steppi-penkkejä, jne.)

Myyrmäen terveysasema

Tila: fysioterapian ryhmätila

Osoite: Jönsaksentie 4

Tilan koko: n. 85 m²

Hallinnoija: terveystalot/kuntoutustoiminnan tulosityksikkö

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- tilassa on ikkunaseinällä tukikaide
- kuntopyöriä käytetään molemmissa tiloissa (siirrettäviä)
- seinillä muutama peili
- pienvälineistö yhteistä th-salin kanssa
- tilassa myös videotykki ja av-välineitä

Pukutilat ja WC tilat ovat yhteiset terapeutin harjoittelusalin kanssa

Muuta huomioitavaa

Tilaan on esteetön kulku. Tila on käytössä mm. koulutustilaisuuksissa, käytännön koulutuksissa. Henkilöstö käyttää molempia tiloja työhyvinvoinnin ylläpitoon sovitusti. Kello 8-16 tila on varattu kuntoutusyksikön käyttöön. Päiväaikoja voidaan kuitenkin antaa myös muille sovitellen aikatauluja. Iltakäyttöä rajoittaa vahtimestaripalvelujen tilanne sekä pääoven lukitseminen, jolloin kulku vain sivuovesta. Viikonloppuisin tilat ovat vapaat.

Myyrmäen terveysasema

Tila: liikuntasali

Osoite: Jönsaksentie 4

Tilan koko: n. 120 m²

Hallinnoija: terveysterveyst/terveyspalvelut/kuntoutustoiminnan tulosityksikkö

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- soutulaite
- kuntopyörä (4 kpl)
- stepperi
- soutulaite
- kävelymatto
- plintti (2 kpl, joista toinen korkeussäädettävä)
- puolapuut
- pitkä kaide
- puupenkki
- matot

Myyrmäen terveysasema

Tila: lasten sali

Osoite: Jönsaksentie 4, 01600 Vantaa

Tilan koko: n. 50 m²

Hallinnoija: terveysterveyst/terveyspalvelut/kuntoutustoiminnan tulosityksikkö

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- matot
- pieni trampoliini
- suuria kiiloja ym. tyynyjä harjoituskäyttöön
- vestibulaattori
- jakkaroita

Tila olisi käytettävissä/vapaana (viikonpäivät ja kellonajat): ks. edellä, paitsi lasten sali ma klo 16->

Huomioitavaa: Vestibulaattorin käyttö vaatii tietyn osaamisen, laitetta ja lisävarusteita ei voida siirtää pois.

Myyrinkoti

Tila: terapeuttisen harjoittelun sali

Osoite: Ruukkukuja 5, kellarikerros

Tilan koko n. 81 m²

Hallinnoija: terveystoiminta/kuntoutustoiminnan tulosyksikkö

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- puolapuut
- kävelymatto
- vetolaite (2 kpl)
- alavetolaite
- polven ojentaja/koukistajalaite (HUR)
- jalkaprässi (HUR)
- kiertopenkki (HUR)
- vatsa-/selkälaitelaite (HUR)
- lonkan lähentäjä-/loitontajalaite (HUR)
- vaakapunnerrus (HUR)
- moottoroitu polkuharjoituslaite (3 kpl, yhdessä myös yläraajan harjoituslaite)
- vatsapenkki
- harjoituspenkki (3 kpl)
- kuntopyörä (2 kpl)
- soutulaite (korotettu)
- käsirestoraattori
- trampoliini
- sähköinen hoitopöytä
- käsipainoteline ja käsipainot
- pienharjoitusvälineitä (narut, kuminauhat, tasapainolaudat ym.)
- jumppamatto (4 kpl)
- jakkara (n. 10 kpl)
- tuoli (n. 10 kpl)

Liite 23. Myyrinkodin ryhmätilan välineluettelo

Myyrinkoti

Tila: ryhmätila

Osoite: Ruukkukuja 5, kellarikerros

Tilan koko n. 76 m²

Hallinnoija: terveystalvet/kuntoutustoiminnan tulosityksikkö

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- leveä, sähköinen hoitopöytä
- hoitopöytä
- puolapuut
- nojapuut
- vanha jalkaprässi
- kuntopyörä (3 kpl)
- stepperi
- käsirestoraattori
- vetolaite
- sähköinen polkulaite (2 kpl)
- suspensiolaite
- seisomateline
- pienharjoitusvälineitä
- tuoli (9 kpl, selkänojallinen)
- jakkara (6 kpl)
- ruori
- mattoteline ja jumppamattoja
- koripalloteline (puolapuissa)

Muuta huomioitavaa: tilassa välineistöä, mahtuu noin 10 ihmistä ohjattuun jumppaan.

Liite 24. Myyrinkodin juhlasalin sekä allastilan perustiedot

Myyrinkoti

Tila: juhlasali

Osoite: Ruukkukuja 5, K-kerros

Tilan koko: n. 117,5 m²

Hallinnoija: yhteiskäytössä: vanhus- ja vammaispalvelut/hoiva-asumisen palvelut sekä terveyspalvelut/kuntoutustoiminnan tulosityksikkö)

Myyrinkoti

Tila: uima-allastila

Osoite: Ruukkukuja 5, kellarikerros

Tilan koko: 70 m²

Hallinnoija: terveyspalvelut/kuntoutustoiminnan tulosityksikkö

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- pelastustanko
- harjoitusvälineitä: kellukkeet, pötköt, uimalaudat, frisbeet ym.

Muuta huomioitavaa:

- altaan syvyys: matala osa 70 cm, syväosa 140 cm, välillä kalteva osuus
- altaaseen loivat raput, käsijohtimet
- ei allasnosturia
- maksimiasiakas määrä 11 henkilöä/krt, 40 henkilöä/vrk
- pukutilat ja wc-tilat (miesten ja naisten): yhteiset kuntosalin ja ryhmätilan kanssa (kts. edellä)
- suihkutilat (miesten ja naisten); suihkuistuimet, tukitangot
- saunatilat (miesten ja naisten): inva-käyttöön suunniteltu
- uima-altaalla ei ole valvojaa ja valvontatutkimusohjelman mukaan ohjaajalla on oltava hengenpelastustaito.
- altaan huollon hoitaa laitospäivähoitaja, kemikaalit kustantaa kuntoutusyksikkö.

Tila olisi käytettävissä/vapaana (viikonpäivät ja kellonajat):

Käytettävissä arkisin klo 16 jälkeen riippuen kaudelle myönnettyistä järjestöjen käyttövuoroista. Lauantaisin ja sunnuntaisin vapaat.

Liite 25. Simonkylän vanhustenkeskuksen fysioterapeuttisen harjoittelun salin välineluettelo

Simonkylän vanhustenkeskus

Tila: fysioterapian terapeuttisen harjoittelun sali

Osoite: Simontie 5 B, 0-kerros

Tilan koko: n. 68 m²

Hallinnoija: terveystoiminta/kuntoutustoiminnan tulosityksikkö

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- Motomed Viva 2 (3 kpl)
- kuntopyörä (Monark 927 Sports Medical)
- restoraattori (Thera Trainer)
- juoksumatto (Landice)
- vetolaite (Lojer 2 kpl)
- Lat Pull (Lojer)
- painotanko ja levypainot (painot 2x2,5 kg, 2x5 kg, 2x10 kg)
- vatsa-/selkälaitte (HUR Rehab-malli)
- polven ojentaja-/koukistajalaite (HUR Rehab-malli)
- lonkan lähentäjä-/loitontajalaite (HUR Rehab-malli)
- jalkaprässi (HUR Rehab-malli)
- kiertolaite (HUR Easy Access)
- rintaprässi (HUR Easy Access)
- tuoli (HUR Easy Access)
- step-lauta (5 kpl)
- Flexi-Bar (5 kpl)
- trampoliini
- käsipainoja alkaen ½ kg
- tarramansetteja alkaen ½ kg
- tasapainotyyny (8 kpl, Dyn-Air)
- harjoittelusauva (20 kpl, Exel)
- palloja
- hyppynaruja
- jumppamattoja (10 kpl, Airex)
- nojapuut
- harjoituspenkki (2 kpl)

Liite 26. Simonkylän vanhustenkeskuksen juhlasalin perustiedot

Simonkylän vanhustenkeskus

Tila: juhlasali

Osoite: Simontie 5 A

Tilan koko: n. 200 m²

Hallinnoija: vanhus- ja vammaispalvelut/hoiva-asumisen palvelut

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- tilassa on pöytiä ja tuoleja

Liite 27. Hakunilan päivätoimintakeskuksen kuntosalin välineluettelo ja aulatilán perustiedot

Hakunilan päivätoimintakeskus

Tila: kuntosali
Osoite: Laukkarinne 4
Tilan koko: n. 30,5 m²
Hallinnoija: vanhus- ja vammaispalvelut/vanhusten avopalvelut

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- säädettävä vetolaite (HUR)
- lonkan lähentäjä-/loitontajalaite (HUR)
- polven ojentaja-/koukistajalaite (HUR)
- istumapyörä (Monark Cardio Comfort)
- restoraattori (Thera Trainer)
- plintti
- kävelytanko/puomi
- muutamia nilkkapainoja, muutamia pieniä käsipainoja
- step-lauta
- tasapainotyyny
- jumppanauhoja
- pienet ja isot jumppapallot

Hakunilan päivätoimintakeskus

Tila: aula
Osoite: Laukkarinne 4
Tilan koko: n. 194 m²
Hallinnoija: vanhus- ja vammaispalvelut/vanhusten avopalvelut

Muuta huomioitavaa:

Tilassa useita tuoleja ja pöytiä, jotka ovat kuitenkin siirrettävissä. Tila sopii esim. tuolijumpalle.

Metsonkoti

Tila: kuntosali (ei ole enää toiminnassa)

Osoite: Metsotie 23

Tilan koko n. 75,5 m²

Hallinnoija: tilakeskus

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- vanha jalkaprässi
- vanha pulley
- selkäpenkki
- vanha vatsapenkki

Muuta huomioitavaa: Laitteet huonokuntoisia.

Metsonkoti

Tila: juhlasali

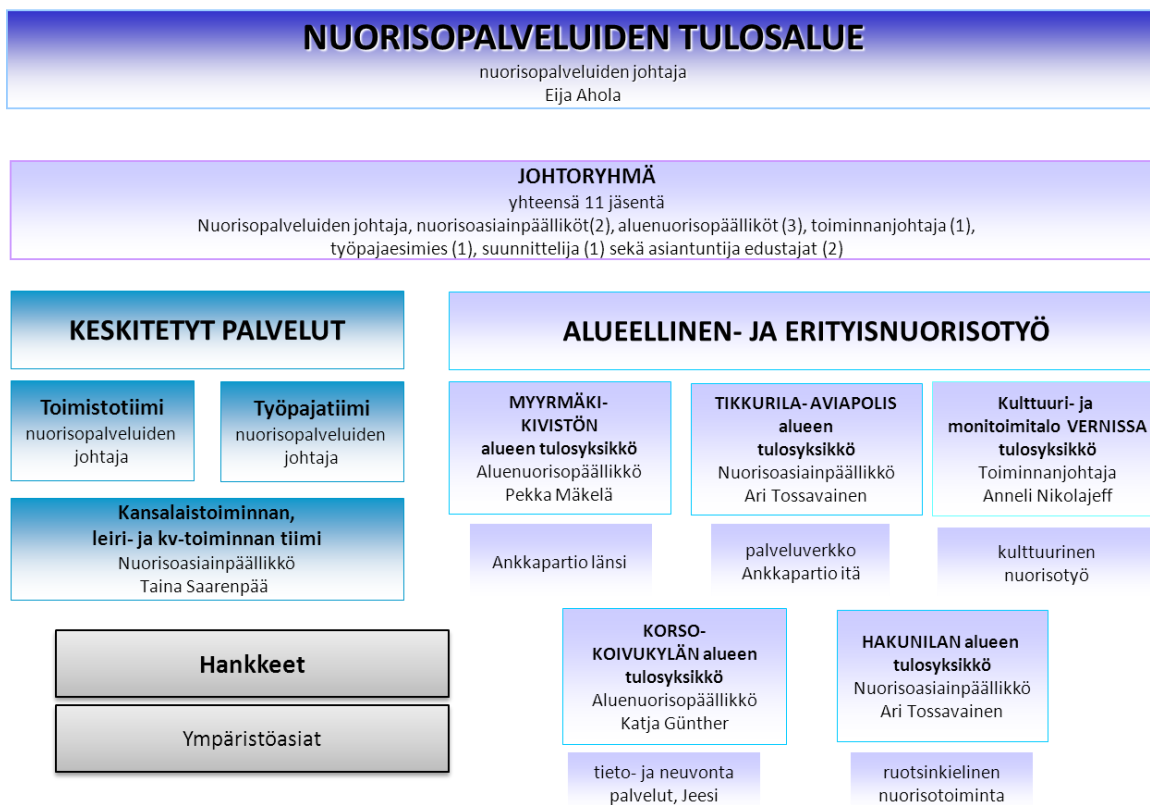
Osoite: Metsontie 23

Tilan koko n. 94 m²

Hallinnoija: vanhus- ja vammaispalvelut/hoiva-asumisen palvelut

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- Motomed (2 kpl)



Liite 30. Nuorisopalveluiden käyttövuorohakemus (Vantaankaupunkic)



VANTAAN KAUPUNKI
NUORISOPALVELUT

KÄYTTÖVUOROHAKEMUS
VAKINAISEEN KÄYTTÖÖN

Hakijan tiedot	Yhdistys		Y-tunnus / henkilötunnus	
	Vastuuhenkilö			
	Puhelin	Faksi	Sähköposti	
	Osoite		Postinumero ja -toimipaikka	
Nuorisotila	Mistä nuorisotilasta käyttövuoroa haetaan			
	Toimitilan nimi	Viikonpäivä	Kello	Toiminnan laatu
	Auditorio , Koivukylä			
	Sali			
	Keittiö			
	Kokoushuone , iso			
	Kokoushuone , pieni			
	Tekninen askartelu Havukoski, Hiekkaharju			
	Voimailusali Hakunila, Havukoski, Hiekkaharju, Länsimäki, Vernissa			
	Valokuvauslaboratorio Arkki, Hakunila, Havukoski, Hiekkaharju, Länsimäki, Vernissa			
	Taideharrastushuone Arkki, Hakunila, Havukoski			
Musiikkihuone Hakunila, Havukoski, Hiekkaharju, Länsimäki, Tonttula, Vernissa				
Askartelutila				
Päiväys ja allekirjoitus	Päiväys			
	Hakijan allekirjoitus		Nimen selvennys	

Osoite
Kielotie 20 C
01300 Vantaa

Puhelin, vaihde
(09) 83 911

533066.pdf (10/07)

Hakemus palautetaan ko. nuorisotilaan

Havukosken nuorisotalo

Tila: kuntosali
Osoite: Eteläinen Rastitie 14
Tilan koko: n. 59 m²
Hallinnoija: nuorisopalvelut

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- penkkipunnerruspenkki (David 30)
- ylätaljalaite (David 21)
- ristikkäistaljalaite (David 60)
- polven ojentajalaite (David 200)
- polven koukistajalaite (David 300)
- scott-penkki (David 70)
- alataljalaite (David 25)
- vatsapenkki (David 91)
- soututalja (David 22)
- selänojennuspenkki (David 20)
- jalkakyykkyteline (David 11)
- vinopenkki (David 50)
- jalkaprässi (David 14)
- crosstrainer (Startrack)
- kuntopyörä (Kettler)
- stepperi (Reebok)
- leuanvetotanko (katossa)
- iso levytanko (2 kpl)
- pieni levytanko (1 kpl)
- taljatanko (4 kpl)
- levytankolukko (4 kpl)
- kahvakuula: 10 kg, 8 kg, 6 kg, 4 kg
- käsipaino: 1 kg, 3 kg (4 kpl), 4 kg (4 kpl), 5 kg (2 kpl), 6 kg (2 kpl), 7 kg (2 kpl), 8 kg, 10 kg (2 kpl), 23 kg (2 kpl), 28 kg (2 kpl), 33 kg (2 kpl), 38 kg (2 kpl)
- levypaino: 25 kg (2 kpl), 20 kg (4 kpl), 15 kg (8 kpl), 10 kg (7 kpl), 5 kg (7 kpl), 3 kg (2 kpl), 2,5 kg (8 kpl), 1,5 kg (4 kpl)
- peili (3 kpl, isoja)



Korson nuorisotila

Tila: kuntosali

Osoite: Korsontie 2 (käynti talon päädyssä, parkkipaikan puolelta)

Tilan koko: n. 17 m²

Hallinnoija: nuorisopalvelut

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- crosstrainer (Kettler)
- juoksumatto (Raleigh Fitness)
- smith-laite (Powerline)
- scott-penkki (David 70)
- vino-/tasapenkki
- selkäpenkki (David 20)
- hyppynaru (2 kpl)
- vatsapenkki (Body-Solid)
- punnerruskahvat (2 kpl)
- fysionauha (light, medium, strong)
- penkkipunnerruspenkki (Christopeitsport)
- jumppapallo
- monitoimipenkki (Body-Solid)
- monitoimilaite (rintaprässi, peck deck, ylä- ja alatalja)
- levytanko 20 kg (2 kpl)
- kulmatanko (8 kg)
- levytankolukko (4 kpl)
- levypaino: 0,5 kg (4 kpl), 0,75 kg (4 kpl), 1,25 kg (13 kpl), 1,75 kg (4 kpl), 2 kg (2 kpl), 2,25 kg (6 kpl), 2,5 kg (9 kpl), 4 kg (2 kpl), 5 kg (13 kpl), 6 kg (2 kpl), 8 kg (2 kpl), 10 kg (7 kpl), 15 kg (1 kpl), 20 kg (2 kpl)
- käsipaino: 1 kg (2 kpl), 4 kg (2 kpl), 5 kg (2 kpl), 6 kg (2 kpl), 8 kg (2 kpl), 10 kg (1 kpl),
12 kg (2 kpl), 14 kg (2 kpl), 16 kg (2 kpl), 18 kg (4 kpl), 20 kg (2 kpl)
- käsipainoteline
- jumppamatto (4 kpl)
- peili (5 kpl)
- cd-soitin



Mikkolan nuorisotilan kuntosalin laitteet ja muut varusteet

Tila: kuntosali
Osoite: Venuksentie 4
Tilan koko: laitenuurkkaus, koko ei tiedossa
Hallinnoija: nuorisopalvelut

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- scott-penkki (Body-Solid)
- vinopenkki (Body-Solid)
- penkkipunnerruspenkki (Body-Solid)
- jalkaprässi (David 14)
- ylätalja (Avansia)
- alatalja (Normann)
- vatsa-/selkäpenkki (Wrange)
- vatsapenkki (2 kpl)
- juoksumatto (Vision Fitness)
- kuntopyörä (Tunturi)
- bosu-pallo
- jumppapallo
- jumppamatto (3 kpl)
- leuanvetotanko
- kulmatanko 8 kg
- levytanko: 20 kg, 25 kg
- levypaino: 1,25 kg (12 kpl), 2,5 kg (16 kpl), 5 kg (4 kpl), 10 kg (4 kpl), 20 kg (4 kpl), 25 kg (2 kpl)
- levypainoteline (2 kpl)
- käsipainoteline
- käsipainosarja 1–10 kg (2 kpl)
- käsipaino: 12,5 kg (2 kpl), 15 kg (2 kpl), 20 kg (2 kpl), 20,5 kg (2 kpl), 25 kg (2 kpl), 30 kg (2 kpl), 35 kg (2 kpl)
- kahvakuula: 4 kg, 5 kg, 7,5 kg, 8 kg, 12 kg
- nyrkkeilyhanskat (16 paria)
- pistehanskat (10 paria)



Nuorisotila Arkin kuntosalin laitteet ja muut varusteet

Tila: kuntosali
Osoite: Liesitori 1A
Tilan koko: n. 50 m²
Hallinnoija: nuorisopalvelut

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- rintalihaslaite (David 500)
- vartalonkiertopenkki (David 120)
- kuntopyörä (Kettler)
- vatsalauta (Body-Solid)
- pohjeprässi (David 17)
- smith-laite
- jalkaprässi (David 14)
- hackprässi (David 15)
- dippiteline
- penkkipunnerruspenkki (Muskeli)
- turvatelineet (Muskeli 2 kpl)
- säädettävä vinopenkki (David)
- rekki ja puolapuut
- scott-penkki (David 70)
- alatalja (David?)150 kg
- ylätalja (David 21)
- ristitalja (David 60)
- tasapenkki
- vino-/tasapenkki
- levypaino 50 mm: 1,25 (9 kpl), 2,5 kg (12 kpl), 5 kg (10 kpl), 10 kg (4 kpl), 15 kg (12 kpl), 20 kg (9 kpl), 25 kg (7 kpl)
- levypaino 25 mm: 10 kg (4 kpl)
- käsipainosarja 5–17,5 kg + 28 kg
- käsipainosarja: 12,5 kg, 22,5 kg, 25 kg, 33 kg
- käsipainosarja: 13,5 kg, 18 kg, 5 kg, 21 kg
- käsipaino: 30 kg (2 kpl), 35 kg (2 kpl)
- levytanko 20 kg (50 mm) + jousilukot
- levytanko 20 kg (Olympic)
- levytanko 12,6 kg (Olympic)
- levytanko 25 mm + lukot



Liite 34 (2/2). Nuorisotila Arkin kuntosalin välineluettelo

- kulmatanko 50 mm + jousilukot
- ojentajatanko 25 mm + kierrelukot
- taljatanke, leveä (3 kpl), kapea (5 kpl)
- taljanaru, musta
- nilkkaremmi, nahka
- hyppynaru (2 kpl)
- dippivyö, malli Allu
- levypainoteline, vaakamalli (6 kpl), tornimalli (2 kpl)
- käsipaino: 1 kg (2 kpl), 2 kg (4 kpl), 3 kg (4 kpl), 4 kg (2 kpl)
- voimatanko: 2 kg (2 kpl), 4 kg (2 kpl), 6 kg
- kumimatto, vanha (5 kpl), uusi (5 kpl)
- tuuletin (Honeywell 2 kpl)
- ilmastointilaite (Gree)
- juoksumatto
- digi-vaaka

Kanniston nuoriso- ja asukastila

Tila: kuntosali
Osoite: Kenraalintie 6
Tilan koko: n. 52 m²
Hallinnoija: nuorisopalvelut

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- penkkipunnerruspenkki (BT-304)
- jalkaprässi (BT-202)
- smith-laite (BT-201)
- rintalihas-/olkapäälaitte (BT-124)
- polvenojentaja-/koukistajalaite (BT-111)
- vatsalauta (BT-311)
- scott-penkki (BT-303)
- ylä-/alatalja (BT-118)
- ristitalja (BT-103)
- vinopenkki (2 kpl)
- kuntopyörä (Sprinter)
- juoksumatto (Tunturi)
- levypaino: 25 kg (8 kpl), 20 kg (8 kpl), 15 kg (8 kpl), 10 kg (6 kpl), 5 kg (6 kpl), 2,5 kg (6 kpl), 1,25 (6 kpl)
- käsipainosarja: 12,5 kg, 15 kg, 17,5 kg, 20 kg, 22,5 kg, 25 kg, 27,5 kg, 30 kg
- käsipainosarja 1–10 kg
- levytanko 16 kg + jousilukot (2 kpl)
- levytanko 25 mm
- levypainot 25 mm: 1,25kg–10 kg
- kulmatanko + jousilukot
- ojentajatanko 25 mm
- taljatanke, leveä (2 kpl), kapea (5 kpl)
- taljakahva (2 kpl)
- taljanaru, musta
- nilkkaremmi, nahka
- kaasukahva, itse tehty
- levypainoteline, vaakamalli (4 kpl) ja kuusimalli
- käsipainoteline (2 kpl)
- voimatanko: 2 kg, 3 kg, 5 kg (2 kpl), 6 kg, 7 kg
- kumimatto (vanhoja 5 kpl)



Liite 35 (2/2). Kanniston nuoriso- ja asukastilan kuntosalin välineluettelo

- vaaka
- hyppynaru (2 kpl)
- tasapainolauta (2 kpl)
- rannevahvistaja (6 kpl)
- jumppamatto (10 kpl)

Martinlaakson nuorisotila

Tila: kuntosali
Osoite: Martinlaaksonpolku 4
Tilan koko: n. 43 m²
Hallinnoija: nuorisopalvelut

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- penkkipunnerruspenkki (BT 304)
- jalkaprässi (X 140–2879)
- rintalihas-/olkapäälaitte (BT 124–2865)
- polven ojentaja-/koukistajalaitte (X111–2878)
- ylä-/alatalja (BT 118–2864)
- vatsa-/selkälaitte
- scott-penkki (BT 303–2869)
- vinopenkki (BT 302.2–2866)
- soutuergometri
- juoksumatto (Tunturi)
- monitoimilaitte (leuat, vatsat, dippi) (BT 312–6321)
- käsipainoteline (2 kpl)
- käsipainosarja 1–10 kg
- levypaino: 1,25 kg (4 kpl), 2,5 kg (4 kpl), 5 kg (4 kpl), 10 kg (6 kpl), 15 kg (4 kpl), 20 kg (8 kpl)
- käsipainosarja 12,5 kg, 15 kg, 17,5 kg, 20 kg, 22,5 kg, 25 kg
- harjoituslevytanko 2200 mm
- levytangon lukko (4 kpl)
- kulmatanko 1190 mm
- potku-/nyrkkeilysäkki 70 kg
- levypainojen säilytysteline (2 kpl)
- painonnostovyö Challenge L
- säkkihanskat M ja L (2 kpl)
- kahvakuula: 12 kg, 16 kg, 24 kg
- kuntopallo: 3 kg, 5 kg, 10 kg
- hauispenkki (varastossa)
- levypainoteline, kuusimalli
- voimapyörä

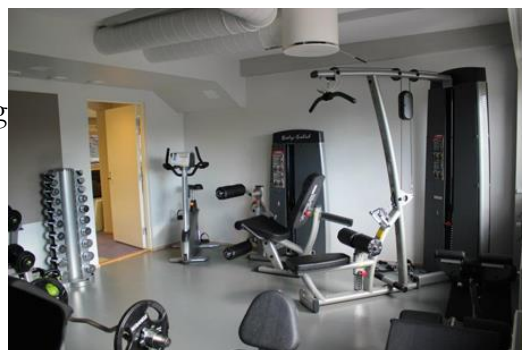


Hiekkaharjun nuorisotila ”36”

Tila: kuntosali
Osoite: Leinikkitie 36
Tilan koko: n. 15 m²
Hallinnoija: nuorisopalvelut

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- ylä-/keskitalja (Body-Solid Pro Dual)
- vino-/tasapenkki (Body-Solid)
- penkkipunnerruspenkki (Body-Solid Olympic)
- selkäpenkki (Sygnum Gym 80)
- vatsapenkki (Sygnum Gym 80)
- polven ojentaja-/koukistajalaite (Body-Solid Pro Dual)
- jalkaprässi (Fysioline)
- scott-penkki (Body-Solid Pro)
- käsipainosarja 1–10 kg (2 kpl)
- käsipainoteline (2 kpl)
- käsipaino: 12,5 kg (2 kpl), 15 kg (3 kpl), 17,5 kg (2 kpl), 20 kg (2 kpl)
- levypaino: 10 kg, 20 kg, 25 kg
- kuntopyörä (Matrix Upright Cycle)
- step-lauta
- voimatanko: 2 kg, 4 kg, 6,5 kg, 7,5 kg
- kahvakuula: 6 kg, 8 kg, 12 kg, 16 kg, 20 kg
- levytanko 20 kg (Wrangle Olympic)
- kulmatanko
- levytankolukko 2,5 kg (2kpl)
- ojentajaköysi
- v-kahva
- vetotanko poikittaisotteella, lapiokahva
- ylätaljan kahva, suoratanko 508 mm



Pakkalan nuorisotalo Wintin kuntosali

Tila: kuntosali
Osoite: Ylästöntie 35
Tilan koko: n. 8 m²
Hallinnoija: nuorisopalvelut

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- kuntokeskus
- käsipainoja 1–25 kg
- kahvakuula: 4 kg, 8 kg, 12 kg
- pistehanskat
- potkumatja
- jumppamatto (5 kpl)
- levytanko 20 kg
- levytankopainoja, yhteensä 150 kg
- kulmatanko

Hakunilan nuorisotila

Tila: kuntosali
Osoite: Laukkarinne 4
Tilan koko: n. 63 m²
Hallinnoija: nuorisopalvelut

Tilassa olevat kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- penkkipunnerruspenkki (David 30)
- ylätalja (David 21)
- ristikkäistalja (David 60)
- polven ojentajalaite (David 200)
- polven koukistajalaite (David 300)
- vatsapenkki (David 91)
- alatalja (David 22)
- selkäpenkki (David 20)
- vinopenkki (David 50)
- jalkaprässi (Body Solid)
- kuntopyörä (2 kpl, Pro Form)
- voimapyörä
- vatsarulla
- nyrkkeilysäkki
- dippiteline (David)
- kyykkyteline
- leuanvetotanko (seinässä)
- levytanko 20 kg (3 kpl)
- levytanko 8 kg (1 kpl)
- taljatanko (6 kpl)
- levytankolukko (4 kpl)
- käsipaino: 1 kg (2 kpl), 2 kg (2 kpl), 3 kg (2 kpl), 3,5 kg (2 kpl), 5 kg (2 kpl), 7,5 kg (2 kpl), 9 kg (2 kpl), 10 kg (2 kpl), 12,5 kg (2 kpl), 15,5kg (2kpl), 17,5 kg (2 kpl), 20 kg (2 kpl), 22,5 kg (2 kpl), 25 kg (2 kpl), 27,5 kg (2 kpl)
- levypaino: 1,25 kg (11 kpl), 2,5 kg (5kpl), 5 kg (7kpl), 10 kg (14 kpl), 15 kg (8 kpl), 20 kg (8 kpl), 25 kg (7 kpl)



Liite 40 (1/2). Yksityisten kuntosalien yhteystiedot syksyllä 2012

Auron Myyrmäen kuntoaseman kuntosali, www.auron.fi
Jönsaksentie 6A, 01600 Vantaa, p. 09 566 5043

Auron Tikkurilan kuntoaseman kuntosali, www.auron.fi
Unikkotie 5 a B, 01300 Vantaa, p. 09 873 5860

Fontane (vain naisille), www.fontane.fi
Laajaniityntie 3, 01620 Vantaa, p. 09 8786 668

David Fitness Club, www.fhk.fi
Osmankäämintie 5, 01300 Vantaa, p. 09 8362 3540

Easy Fit Tikkurila, www.easyfit.fi
Kielotie 4-6 C, 01300 Vantaa, p. 050 563 8897

Elixia Flamingo, www.elixia.fi
Tasetie 8, 01510 Vantaa, p. 044 714 5020

Elixia Tikkurila, www.elixia.fi
Kielotie 1-3, 01300 Vantaa, p. 040 709 2272

Forever Hiekkaharju, www.kuntosalihiekkaharju.fi
Tennistie 3, 01370 Vantaa, p. 09 873 5400

Forever Varisto, www.kuntosalivaristo.fi
Martinkyläntie 39 b, 01720 Vantaa, p. 09 825 60060

Fysiosporttis Vantaanportti, www.fysiosporttis.fi
Unikkotie 28, 01300 Vantaa, p. 09 540 4340

Myyrmäen Urheiluhallit Oy, www.mup.fi
Raappavuorentie 10, 01610 Vantaa, p. 09 4770 450 (vaihde)

Korso Gym, www.korsogym.fi
Maakotkantie 6, 01450 Vantaa, p. 010 440 1100

Liite 40 (2/2). Yksityisten kuntosalien yhteystiedot syksyllä 2012

Ladyline Myyrmäki (vain naisille), www.ladyline.fi
Jönsaksentie 6, 01600 Vantaa, p. 09 530 39970

Let's Go Center Oy, www.lets gocenter.fi
Nuijatie 2 A, 01650 Vantaa, p. 09 853 1639

Liikuntakeskus Kuntoporkkana, www.kuntoporkkana.fi
Martinlaaksonkuja 2, 01620 Vantaa, p. 09 898 901 / 050 547 0704

Liikuntakeskus Vida www.liikuntakeskusvida.fi
Korsontie 7, 01450 Vantaa, p. 09 851 3191

Metropolitan Ladies Gym (vain naisille), www.ladiesgym.fi
Asolanväylä 50, 01360 Vantaa, p. 010 440 1101

Myyrbody, www.myyrbody.fi
Vihertie 44–46, 01620 Vantaa, p. 040 530 1414

Myyrin Kuntokeskus, www.myyrinkuntokeskus.fi
Liesikuja 7, 01600 Vantaa, p. 09 566 5523

SATS Tikkurila, www.sats.fi
Vernissakatu 3, 01300 Vantaa, p. 010 309 9330

Technobody kuntosali
Teknobulevardi 3–5, 01530 Vantaa

Terve Keho Kuntoklubi
Kultarikontie 1, 01300 Vantaa, p. 0400 408 378

Tikkurilan urheilutalon kuntosali
Läntinen Valkoisenlähteentie 52–54, 01300 Vantaa, p. 09 838 400 / Hotelli Tikkurila

Vantaan Gym Club, www.vantaagym.fi
Halmekuja 2, 01360 Vantaa, p. 09 871 2177

Vantaan Kuntosali ja Liikuntakeskus, www.vantaanliikuntakeskus.com
Kielotie 8–10, 01300 Vantaa, p. 09 836 1006

Korson terveysaseman Woimanurkka

Tila: voimaharjoittelu- ja tapaamistila

Osoite: Naalipolku 6 A

Tilan koko: n. 70 m²

Tilan hallinnoija: terveyspalvelut, Pohjois-Vantaan terveysasemapalvelut

Toiminnan toteuttaja: liikuntapalvelut

Tilaan suunnitellut kuntosalilaitteet/aerobiset laitteet/muu varustus ja välineistö:

- kiertopenkki (HUR)
- vatsalaite (HUR)
- selkälaitte (HUR)
- jalkaprässi (HUR)
- vaakasoutulaite (HUR)
- vaakapunnerruslaite (HUR)
- lonkan lähentäjä-/loitontajalaite (HUR)
- säädettävä vetolaite (HUR Pulley)
- kompressori paineilmalaitteille (HUR, 2-sylinterinen)
- kuntopyörä (Matrix, 2 kpl)
- selkänöjallinen kuntopyörä (Matrix, 2 kpl)
- soutulaite (Concept2)
- step-lauta
- vatsapenkki (Norrman)
- jumppapallo (halkaisija 75 cm)
- tasapainopuomi, erilaisia tasapainotyynyjä
- nilkkapainoja
- käsipainosarja (1–5 kg)
- jumppamatto (Airex, 2 kpl)
- laatikko pienharjoitusvälineille
- pyöreä pöytä (halkaisija 120 cm), tuoleja(5 kpl käsinojallinen, 5kpl käsinojaton)
- esitehyllyjä (Ikea, 2kpl)
- pystyaulakko (2 kpl), seinään kiinnitettävä aulakko (Ikea Hemnes, 2 kpl)
- löytötavaraämpäri
- penkki/kenkäteline (Ikea Hemnes, 4 kpl)
- lukollinen säilytyslokerikko kasseille



Liite 42. Woimanurkan alustava viikkolukujärjestys

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
08.00-09.30 Itsenäinen harjoittelu	08.00-09.30 Itsenäinen harjoittelu	08.00-09.30 Itsenäinen harjoittelu	08.00-09.30 Itsenäinen harjoittelu	08.00-09.30 Ei käytössä toistaiseksi
09.30-11.00 Itsenäinen harjoittelu	09.30-11.00 Itsenäinen harjoittelu	09.30-11.00 Itsenäinen harjoittelu	09.30-11.00 Omaishoitajat	09.30-11.00 Ei käytössä toistaiseksi
11.00-12.30 Itsenäinen harjoittelu	11.00-12.30 Itsenäinen harjoittelu	11.00-12.30 Itsenäinen harj. Naiset	11.00-12.30 Mies40-ryhmä Määräaikainen projekti	11.00-12.30 Ei käytössä toistaiseksi
12.30-14.00 Itsenäinen harjoittelu	12.30-14.00 Itsenäinen harjoittelu	12.30-14.00 Itsenäinen harj. Miehet	12.30-14.00 Liikunta-Apteekkiryhmä	12.30-14.00 Ei käytössä toistaiseksi
14.00-15.30 Ei käytössä toistaiseksi	14.00-15.30 Hannun ryhmä Määräaikainen projekti	14.00-15.30 Ei käytössä toistaiseksi	14.00-15.30 Ei käytössä toistaiseksi	14.00-15.30 Ei käytössä toistaiseksi
		Siivous		