

KUNNON MUMMOLA TOIMINTAMALLI
IKÄIHMISTEN KAATUMISTEN ENNALTAEHKÄISYYN

Tuomas Laajanen

Opinnäytetyö
Hyvinvointipalveluiden osaamisala
Vanhustyön koulutusohjelma
Geronomi (AMK)

2016

Vanhustyön koulutusohjelma
Geronomi (AMK)

Tekijä	Tuomas Laajanen	Vuosi 2016
Ohjaaja	Sari Arolaakso-Ahola ja Anne Rautio	
Toimeksiantaja	Lapin Liikunta ry	
Työn nimi	Kunnon Mummola toimintamalli ikäihmisten kaatumisten ennaltaehkäisyyn	
Sivu ja liitemäärä	34 + 4	

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää toimintamalli kaatumisia ennaltaehkäisevälle tapahtumalle nimeltä Kunnon Mummola. Toimeksiantajana projektissa toimi Lapin Liikunta ry. Tavoitteena oli kehittää Kunnon Mummola toimintamalli, jonka avulla kaatumisia ennaltaehkäisevää toimintaa voitaisiin toteuttaa ikääntyneiden palveluiden laatusuosituksen ja vanhuspalvelulain edellyttävällä tavalla. Pitkän ajan tavoitteena Kunnon Mummola toiminnalla on ennaltaehkäistä ja vähentää ikääntyneiden kaatumistapaturmia Lapissa.

Kaatumistapaturmat laskevat usein huomattavasti iäkkään toimintakykyä heikentäen kaatujan elämänlaatua ja aiheuttaen heikkenemisen kierteen. Kaatumistapaturmat ovat yli 65- vuotiaiden yleisin tapaturmainen kuolinsyy. Kaatumisia aiheuttavia tekijöitä on lukuisia, mutta yksi vaikuttavimmista ehkäisykeinoista on liikunnan lisääminen.

Tässä työssä Kunnon Mummola -tapahtumaa järjestettiin ja havainnointiin vuosien 2015- 2016 aikana. Havaintojen, palautteen ja kehittämistyön tuloksena syntyi toimintamalli, yhteistyökanavia sekä materiaalia Kunnon Mummola -tapahtuman toteuttamiseksi. Kunnon Mummola sai lämpimän vastaanoton iäkkäiltä, jotka kokivat toiminnan paikkakunnallaan tarpeelliseksi. Lapin Liikunta ry jatkaa aktiivisesti tapahtumien järjestämistä myös projektin päättymisen jälkeen.

Degree Programme in Human Ageing
and Social Service
Bachelor of Human Ageing and
Eldery Service

Author	Tuomas Laajanen	Year 2016
Supervisor(s)	Sari Arolaakso-Ahola and Anne Rautio	
Commissioned by	Lapland's Sport Federation	
Subject of thesis	Kunnon Mummola Operational model for fall prevention in elderly	
Number of pages	34 + 4	

The purpose of this thesis was to develop an operational model to prevent elderly from falling and hurting themselves. The name of that operational model is called Kunnon Mummola. This model is being made for the use of the Lapland's Sports Federation. The goal of the operational model is to help prevent the elderly from falling and to build a working preventative model for it to use on the future. The model will follow and accomplish all the quality recommendations and laws set by the government for the elderly services field. The long term goal of Kunnon Mummola is to lower the number of accidents from falling in the county of Lapland.

The consequences of accidents from falling usually lowers the ability of elders to function and their quality of life. The most common cause of death by accidents over the age of 65 is falling. There are many number of factors which leads to or causes an elderly to fall but by far the best way to prevent that is to increase all-round physical exercising.

In this thesis I arranged multiple Kunnon Mummola -events. During those events I tested, observed and developed my operational model. With the help of feedback, observing and testing the finished operational model was created. Also during those events I was able to create a network of connections and form partnerships. All the materials used in the events was made by me. Kunnon Mummola -event was well received by the elderly in the county of Lapland. They felt the event was a much needed activity in their domicile. Lapland's Sports Federation will continue to organize Kunnon Mummola -events in the future after our project was finished.

Key word

Operational model, falls prevention.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 KAATUMISIA ENNALTAEHKÄISEVÄ PALVELU IKÄÄNTYNEILLE	6
2.1 Vanhuspalvelulaki	6
2.2 Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi	7
2.3 Kaatumisten ennaltaehkäisy.....	9
2.4 Kaatumisten riskitekijät.....	11
3 PROJEKTIN TOTEUTUS.....	13
3.1 Projektin tausta ja käynnistysvaihe.....	13
3.2 Projektin suunnitteluvaihe.....	14
3.3 Kunnon Mummolan toteutus- ja testausvaihe.....	15
4 KUNNON MUMMOLA TOIMINTAMALLI	18
5 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	24
5.1 Toimeksiantajan arviointi	25
6 JATKOKEHITTÄMINEN.....	27
7 POHDINTA	28
LIITTEET	32

1 JOHDANTO

Ikääntyneiden kaatumisia ennaltaehkäisevien palveluiden kehittämiseksi on olemassa runsaasti asiantuntijoiden luomia työkaluja. Lisäksi on olemassa lakeja sekä laatusuosituksia, jotka velvoittavat kehittämään ja parantamaan ikääntyneiden palveluiden laatua. Suositukset ovat tarkoitettu hyödynnettäväksi kaikille vanhustyön kentällä työskenteleville aina kuntien päättäjistä, kolmannen sektorin toimijoihin. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11, 3.) Väestön ikääntyessä ja kuntien tiukan taloudellisen tilanteen vuoksi ennaltaehkäisevä toiminta on yksi kustannustehokkaimmista keinoista edistää ikääntyvän väestön hyvinvointia. Jokaisella kunnalla on lain määrittämä velvollisuus tarjota toimintakykyä uhkaavien tekijöiden tunnistamiseen vaadittavia palveluita ja saamaan ohjausta tapaturmien ennaltaehkäisemiseksi. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta, sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012 12§.)

Kaatumisten ennaltaehkäiseminen on yli 65 -vuotiaiden tapaturmaisten kuolemien vähentämisen kannalta suurin yksittäisistä tekijöistä. Pajalan mukaan kaatumistapaturmat laskevat usein huomattavasti toimintakykyä heikentäen kaatujan elämänlaatua ja aiheuttaen heikkenemisen kierteen, joka voi johtaa ennenaikaiseen kuolemaan. Iäkkäiden lonkkamurtumista 90 % johtuu kaatumisista ja 12–37% lonkkamurtumapotilaista kuolee vuoden kuluessa. Kotona selviytymistä häiritsevän haitan saa kaatumisesta joka viides ja joka kolmas joutuu laitoshoitoon pysyvästi. Ikääntyneen väestön määrän kasvamista ajatellen pidetään tärkeänä, että kaatumisten ennaltaehkäisyllä olisi pysyvä rooli hyvinvointia ylläpitävässä toiminnassa. (Pajala 2012, 9-12.) Yli 65- vuotiaiden kaatumisista yli puolet tapahtuu kotiympäristössä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016).

Tämän projektin tavoitteena oli kehittää toimintamalli kaatumisia ennaltaehkäisevälle moniammatilliselle hyvinvointipalvelulle. Palvelun nimi on Kunnon Mummola ja kohderyhmänä yli 65- vuotiaat. Toimintamallin avulla toimeksiantaja Lapin Liikunta ry voi yhteistyökumppaneidensa kanssa toteuttaa laadukkaita kaatumisia ennaltaehkäiseviä tapahtumia Lapin maakunnissa. Tapahtuman myötä pyritään

edistämään myös ikääntyneiden terveyttä, hyvinvointia, liikunnallista aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä. Sosiaalinen verkosto luo Tiikkaisen mukaan toimintakyvyn perustan. Yhteisöön kuulumisen tunne ehkäisee yksinäisyyttä, masentuneisuutta ja turvattomuuden tunnetta, jotka ovat kasvavia yhteiskunnallisia ongelmia sekä kaatumisriskiä lisääviä tekijöitä. (Tiikkainen 2013, 284- 290.) Mielenterveysongelmilta suojaavat tekijät pohjautuvat useimmiten sosiaalisin yhteisöihin (Pajunen 2012, 288).

Geronomin laaja-alaisen vanhustyön osaamisen avulla toimintamallissa huomioidaan niin fyysisen, psyykkisen, kuin sosiaalisenkin toimintakyvyn osa-alueet. Toimintakyvyn arviointiin ja tukemiseen koordinoidaan kunkin alan ammattilaisia. Gerontologian asiantuntijoiden olisi tarkoituksenmukaista tehdä yhteistyötä paikallisten asiantuntijoiden kanssa kehittäessä terveyshyödyllisiä toimintamalleja. Toimintakyvyn edistämistä ajatellen suositellaan hyvää ennaltaehkäisyä sekä terveitä elämäntapoja. (Konsensuslausuma 2012, 7- 12.)

2 KAATUMISIA ENNALTAEHKÄISEVÄ PALVELU IKÄÄNTYNEILLE

Tässä osiossa olen nostanut esille vanhuspalvelulain sekä laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi keskeisimpiä asioita. Esille on nostettu pykälä, jotka perustelevat kaatumisia ennaltaehkäisevän toiminnan tarpeellisuutta.

2.1 Vanhuspalvelulaki

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012) eli vanhuspalvelulaki astui voimaan 1.7.2013. Lain tarkoituksena on tukea vanhuuseläkeikäisen (63+) väestön terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Ikääntyneelle väestölle pyritään lain avulla varmistamaan mahdollisimman laadukkaat palvelut sekä antamaan mahdollisuus vaikuttaa palveluiden sisältöön ja toteuttamiseen. Kuntia veloitetaan valvomaan sekä luomaan säännöllisesti suunnitelma palveluiden riittävyyden ja laadukkuuden toteutumiseksi. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta, sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012 1§.)

Vanhuspalvelulaki velvoittaa kunnan eri toimialojen toimivan yhteistyössä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi. Kuntia veloitetaan keräämään säännöllisesti palautetta palveluista niiden käyttäjiltä, heidän omaisiltaan, läheisiltään sekä kunnan henkilöstöltä. Kunnalla tulee olla resursseja laadukkaiden palveluiden järjestämiseen hyödyntämällä monipuolisesti asiantuntemusta. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta, sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012 4§.)

Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen edistämiseksi kuntien tulee järjestää neuvontapalveluita. Lisäksi tulee järjestää terveystarkastuksia, vastaanottoja sekä kotikäyntejä todistettavasti ris-

kiryhmään kuuluville ikääntyneille. Palveluiden edellytetään valistavan terveellisten elintapojen lisäksi onnettomuuksien ja tapaturmien ehkäisyyn sekä ohjaamaan kunnassa tarjolla olevien hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista edistävien palveluiden käyttöön. Palveluiden avulla on myös pyrittävä tunnistamaan ikääntyneen toimintakyvyn heikkenemisestä seuraavat sosiaalisen toimintakyvyn ongelmat. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta, sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 2012 12§.)

2.2 Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi

Sosiaali- ja terveystministeriö loi vuonna 2001 ensimmäisen laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja parantamiseksi. Suositusten noudattamista on tehostettu vanhuspalvelulailla vuonna 2013. Laatusuositusten tavoitteena on turvata toimintakykyinen ja terve ikääntyminen sekä turvata mahdollisimman laadukkaat palvelut ikääntyneelle väestölle. (Ikäihmisten palveluiden laatusuositus 2013, 3.)

lökkäälle henkilölle suunnatun palvelun tulee olla saavutettavissa iästä, vammasta, sairaudesta tai toimintarajoitteesta huolimatta. Hyvän ikääntymisen esteenä ovat mielekkään tekemisen puute, liikkumisen hankaluus, yksinäisyys sekä ennaltaehkäisevän toiminnan riittämättömyys. Kielteiset asenteet ja huono ilmapiiiri luovat sosiaalista esteellisyttä. Palveluiden parissa ikääntyneen tuleekin saada olla oma itsensä, ympäristön täytyy olla turvallinen sekä palvelun tasarvoista. Laatusuositus velvoittaa sosiaalisen esteettömyyden toteutumista kaikilta kansalaisilta myönteisen asennoitumisen avulla. (Ikäihmisten palveluiden laatusuositus 2013, 19.) lökkäiltä ihmisiltä tulee kerätä palautetta sekä kehittämisideoita palveluista, jotka ovat heille suunnattu. (Ikäihmisten palveluiden laatusuositus 2013, 35.)

Sosiaali- ja terveystpalveluiden kuormittavuutta ja menoja voidaan vähentää hyvinvointia ja terveyttä edistävillä palveluilla. Ennaltaehkäisevät palvelut tulevat kohdentaa oikea-aikaisesti ja oikealle riskiryhmälle. Tutkimusnäyttö on todistanut

kaatumisten ennaltaehkäisyllä, liikunnan lisäämisellä ja ravitsemusneuvonnalla olevan ennaltaehkäisyn kentällä merkittävä rooli toimintakyvyn ylläpitämisessä. Laatusuosituksen mukaan ikääntyvät hyötyvät eniten omaehtoiseen toimintaan ohjaamisesta. Hyvän palvelun edellytyksenä on asiakkaan aito osallisuus ja palvelun toteuttamiseen tehdyn suunnitelman noudattaminen. Palvelun parissa työskentelemiseen ja palveluita suunnittelevilla tulee olla riittävästi osaamista. Palvelukokonaisuuden luomiseksi tarvitaan gerontologisen osaamisen lisäksi monialaista kuntoutuksen osaamista. Laatusuositusten mukaan iäkkäiden ryhmäkohtelua tulee välttää ja näin ottaa huomioon iäkkään yksilölliset piirteet. (Ikäihmisten palveluiden laatusuositus 2013, 24- 30.)

2.3 Kaatumisten ennaltaehkäisy

Kaatumisten ennaltaehkäisy voidaan mieltää väestötasolla seulonnaksi. Taulukossa 1 on määritelty kriteerit, jotka tulisi täyttää toteuttaakseen kaatumisia ennaltaehkäiseviä arviointeja. Ennaltaehkäisevää toimintaa aloittaessa tulee toiminnalla olla kohde. Etsittävään ongelmaan tulee olla tutkitusti toimiva hoitokeino. (Tilvis, Pitkälä, Strandberg, Sulkava, Viitanen 2010, 426.) Taulukossa 2 määritellään ennaltaehkäisyn tavoitteita geriatrian näkökulmasta.

Taulukko 1. Seulontatestin kriteerit. (Tilvis ym. 2010, 426).

Tärkeä terveysongelma
Hyväksytty hoitokeino olemassa
Sairauteen kuuluu tunnistettava oireeton vaihe, jonka luonnollisesta kulusta on tietoa
Testit herkkiä, tarkkoja ja yleisesti hyväksytyjä
On sopimus siitä, ketä kohdellaan potilaana
Seulonta on kustannustehokasta
Seulonta on jatkuvaa eikä kertailmiö

Taulukko 2. Ennaltaehkäisyn tavoitteita geriatrissa. (Tilvis ym. 2010, 425).

Toimintakykyisten elinvuosien lisääminen
Sairauksien ja toiminnan vajauksien ehkäisy
Itsenäisyyden tukeminen
Hoitotarpeen pienentäminen
Ennenaikaisen kuoleman siirtäminen

Saavuttaakseen mahdollisimman tehokkaan tavan ennaltaehkäistä iäkkäiden kaatumisia, tulee lähtökohtana olla riskitekijöiden kartoittaminen. Ammattilaisen tehdessä kaatumisriskin arviointia, tulee kartoitus aloittaa kysymyksellä ”Oletteko kaatunut viimeisen 12 kuukauden aikana?”. (Pajala 2012, 15.) Kaatumisten ennaltaehkäisemiseksi iäkkäille tärkeintä on tiedotus säännöllisen liikunnan, hyvän ravinnon, alkoholin käytön sekä sosiaalisen aktiivisuuden merkityksestä (Pajala 2012, 17).

Fyysinen aktiivisuus on moniulotteinen tapa pitää toimintakykyä yllä, lisäksi se ehkäisee osteoporoosin syntyä. Fyysisen aktiivisuuden hyödyt kaatumisten ehkäisyssä näkyvät laaja-alaisesti niin luustossa, lihasvoimassa kuin hermostossakin. Ikääntyneille tulee suositella liikkumista silloinkin, kun toimintakyvyn rajoitteita on alkanut ilmaantua. (Tilvis ym. 2010, 428- 435.) Japanissa tehdyssä tutkimuksessa verrattiin passiivisen ja aktiivisen liikuntaharjoittelun vaikutusta ikääntyneiden toiminnalliseen kuntoon. Kahdentoista viikon seurantajaksolla tutkittavat harjoittelivat ryhmissä kaksi kertaa viikossa 30 minuutin ajan. Tuloksista selvisi passiivisilla ja aktiivisilla harjoitteilla olevan samanlainen positiivinen vaikutus parantaa vanhusten toiminnallista kuntoa. (Takahashi, Takeshima, Rogers & Monirul 2015, 2895- 2899.)

Sisällä tapahtuvat kaatumiset johtavat useammin hoitoa vaativiin loukkaantumisiin. Arvion mukaan jopa kolmannes vakavista lonkkamurtumista olisi ennaltaehkäistävässä ikääntyneen harjoittamalla reipasta liikuntaa 3-4 tuntia viikossa. (Sievinen, Katinkanta, Tokola, Pajala, Vasankari & Kaikkonen 2014, 4). Liikunnan ei ole todettu vähentävän kaatumista, mutta säännöllisesti harjoittelevilla kaatumisesta aiheutuvat vammat ovat olleet lievempiä. Tutkimuksen mukaan säännöllistä liikuntaharjoittelua tekevien naisten kaatumiset vaativat alle 50 % vähemmän terveydenhuollon vastaanotossa käyntiä. (Uusi-Rasi, Patil, Kariranta, Kanus, Tokola, Lamberg-Allardt & Sievänen 2015, 1- 8.) Liikunnan lisääminen kaatumisia ehkäisevänä toimintana tulisi aloittaa hyvissä ajoin. Noin 84 % 55–74 vuotiaista suoriutuu puolen kilometrin kävelymatkasta levähtämättä, kun vastavasti yli 75-vuotiaista tähän kykenee enää noin 50 %. (Sievinen 2014, 2.)

Kaatumisten ehkäiseminen fyysisen toimintakyvyn kannalta tulee olla jatkuvaa toimintaa. Laadukas ja tehokas kaatumisten ennaltaehkäiseminen vaatii jatkuvaa kehittämistä ja uusien tutkimustulosten ottamista käytäntöön. Toimintamalli on syytä ottaa tarkasteluun kehittämismielessä säännöllisin väliajoin. (Pajala 2015, 36, 37.)

2.4 Kaatumisten riskitekijät

Kaatumiseen vaikuttavia riskitekijöitä on lukuisia sekä tilanteisiin vaikuttaa yleensä useampi osatekijä. Taulukossa 3 on lueteltu kaatumisten vaaratekijät, jotka voidaan jakaa ulkoisiin, sisäisiin sekä tilanne ja käyttäytymistekijöihin (Pajala 2012, 15).

Taulukko 3. Kaatumisten vaaratekijät (Pajala 2012, 16)

	Sisäiset vaaratekijät	Ulkoiset vaaratekijät	Tilanne- ja käyttäytymistekijät
Vaaratekijät, joihin ehkäisyn keinoin ei voida vaikuttaa	Ikä Sukupuoli Etnisyys Perinnölliset sairaudet Aiemmat kaatumiset		
Vaaratekijät, joihin ehkäisyn keinoin voidaan vaikuttaa	Sairaudet Heikentynyt muisti ja kognitio Heikentynyt toiminta- ja liikkumiskyky Alentunut tasapainokyky ja lihasvoima Kaatumispelko Aistien puutokset Inkontinenssi	Lääkkeet ja niiden sivu- ja haittavaikutukset Monilääkitys tai epäsopiva lääkitys Kodin vaaranpaikat Vaaranpaikat ja vaaratilanteet kodin ulkopuolella Jalkineet	Kiiruhtaminen Huolimattomuus ”Turhien” riskien ottaminen Liiallinen varovaisuus Omien voimavarojen yli- tai aliarviointi Levottomuus Väsymys, vireystila Energiataso, nestehukka

Lihhasvoiman, aistijärjestelmien ja selkärangan muutosten myötä ikääntyneen asennonhallinta vaikeutuu. Voimantuottonopeuden sekä alaraajojen voiman väheneminen lisäävät kaatumisalttiutta erityisesti äkillisissä asentoa horjuttavissa tilanteissa. Ihminen käyttää vartaloa horjuttavissa tilanteissa asennon hallinnan korjausstrategioita, joiden käyttö häiriintyy lihasten hitaan aktivoitumisen sekä nivelten liikkuvuuden rajoittumisen vuoksi. Strategiat jaetaan nilkka-, lonkka-, painonsiirto, askeleenottamis- sekä kehon painopisteen alentamisstrategioihin. Aistikanavien ja hermoston heiketyssä elimistön on hankalaa saada informaatiota oikean strategian valintaan. (Pajala, Sihvonen & Era 2013, 168- 185.)

Riskitekijöiden kartoittamista vaikeuttaa ulkoisten ja sisäisten vaaratekijöiden lisäksi erilaiset tilannetekijät. Tästä syystä tulee kaatumisalttiutta arvioidessa kartoittaa ja tunnistaa ikääntyneen yksilölliset kaatumiseen johtavat vaaratekijät mahdollisimman tarkasti. Useimmat vaaratekijät voidaan kuitenkin poistaa huolehtimalla iäkkään hyvästä kokonaisvaltaisesta terveydestä, toimintakyvystä ja ympäristön esteettömyydestä. (Pajala, 2013, 168- 185.) Kaatumisen pelko vähentää fyysistä aktiivisuutta johtaen toimintakyvyn heikkenemisen myötä suurentuneeseen kaatumisriskiin. Kaatumisen pelkäämisen yhteys on tutkimuksilla todistettu, joten tästä syystä kaatumisriskiä arvioidessa yksi olennainen osa on kysyä pelkääkö ikääntynyt kaatuvansa. Kaatumisen pelosta johtuvalla liikkumattomuudella on vaikutusta myös ikääntyneen sosiaalisten suhteiden heikkenemiseen. Tämä taas heikentää ikääntyneen elämänlaatua. (Doi, Ono, Yamaguchi, Makiura, Hirata, 2012, 2895.)

3 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektissa tietty määrä ihmisiä suorittaa tehtävää, joka on asetettu tavoitteeksi. Kun projektiin osallistuneet ihmiset ovat saavuttaneet tavoitteen, projekti päättyy. Projekti ei saa olla jatkuvaa toimintaa vaan sillä on elinkaari. Projekti on kertaluontoinen ja sillä on määritellyt resurssit. Projekti elää jatkuvasti ja voi muuttaa luonnettaan tai jopa tavoitettaan elinkaarensa aikana. Projektin lopputulos voi olla konkreettisen tuotteen sijasta esimerkiksi ratkaisu ongelmaan. Projektien vaiheiden lukumäärä voi vaihdella, mutta peruselementtinä toimivat perustaminen, suunnittelu, toteutus ja päättäminen. (Ruuska 2008, 18- 20.)

Tämän projektin tarkoituksena on kaatumisia ennaltaehkäisevän toiminnan kehittäminen Lapin kunnissa. Tavoitteena on saada kehitettyä toimintamalli, jonka avulla kaatumisia ennaltaehkäisevää palvelua voidaan toteuttaa toistettavasti ja laadukkaasti. Pitkän ajan tavoitteena on ennaltaehkäistä ja vähentää ikääntyneiden kaatumistapaturmia Lapissa. Projektin alussa tavoite voidaan kuvailla hahmon muodossa. Tämän projektin hahmoksi muodostettiin kaatumisen ennaltaehkäisy sekä ajatus mummolan tunnelmasta.

Projektin idea voi kypsyä hitaasti. Kuten tässä projektissa lopputulos muodostuu järjestetyistä tapahtumista kerätyn palautteen ja havaintojen mukaan. Uusien ideoiden syntymiselle sekä muutoksille tulee jättää suunnitteluvaiheessa tilaa. Nykyaikaisten hyvinvointipalveluihin kohdistuvien projektien piirteitä ovat asiakaslähtöisyys ja moniammatillisuus. (Pasivaara, Suhonen & Virtanen 2011, 59, 84).

3.1 Projektin tausta ja käynnistysvaihe

Lapin Liikunta ry:n aluekouluttaja sai ajatuksen Kunnon Mummolasta järjestettyään toimintakyvyn arviointeja työikäisille miehille Lapin kunnissa. Tapahtumiin havaittiin saapuvan runsaasti myös eläkeläisiä, jotka kaipasivat hyvinvointia edistävää toimintaa. Tästä syntyi ajatus Kunnon Mummolasta, jonka avulla lisättäisiin

ikäntyneiden liikunnallista aktiivisuutta ja suoritettaisiin tasapainoa arvioivia testejä.

Lapin Liikunta ry on valtakunnallisen VALO (valtakunnallinen liikunta ja urheilujärjestö) ry:n pohjoisin aluejärjestö. Yhdistyksen toimialueena on koko Lapin maakunta. Lapin Liikunta ry:n toiminnan perustana on asiantuntijuus liikunnan ja urheilun alalta. Asiantuntijuuden myötä yhdistys järjestää laadukkaita palveluita lappilaisten hyvinvoinnin ja liikuntaharrastusten edistämiseksi. Uusien ja entistä tehokkaampien toimintatapojen löytäminen lisäämään lappilaisten liikunnallista aktiivisuutta on osana yhdistyksen arvopohjaa. (Lapin Liikunta ry:n strategia 2020, 7.)

Keväällä 2015 Lapin Liikunta ry:lle saapui tämän opinnäytetyön tekijä työharjoitteluun. Aikaisemmin olin ollut mukana Kunnon Mummola tapahtumassa syksyllä 2014. Harjoittelun tarkoituksena oli kehittää Kunnon Mummola toimintaa vanhustyön näkökulmasta. Työharjoittelussa syntyi ajatus aloittaa toimintamallin kehittämistyö opinnäyteprojektin myötä.

3.2 Projektin suunnitteluvaihe

Projektin toteutumista varten tarvitaan projektiorganisaatio. Projektin asettaja päättää projektin käynnistymisestä. (Pasivaara, Suhonen, Virtanen 2011). Tämän projektin toimeksiantajana toimi Lapin Liikunta ry. Projektin organisaatio koostuu yhdestä ihmisestä, eli tämän opinnäytetyön tekijästä. Kunnon Mummola toimintamallin kehittäminen alkoi aikaisemmin järjestetystä tapahtumasta kerättyjen haastatteluiden pohjalta sekä keskustelemalla Lapin Liikunta ry:n aluekouluttajan kanssa toiveista toimintamallin suhteen. Tavoitteena projektin päättämiseksi oli kevät 2016. Ennen toimintamallin valmistumista tarkoituksena oli testata toimintamallia käytännössä mahdollisimman useasti.

3.3 Kunnon Mummolan toteutus- ja testausvaihe

Ensimmäinen Kunnon Mummola -tapahtuma on järjestetty Ranualla keväällä 2014. Tässä vaiheessa kehittämisprojekti ei ollut vielä alkanut, mutta palaute ja havainnot Ranuan tapahtumasta on otettu huomioon mahdollisimman laajan otannan vuoksi. Tapahtuman toteutuspaikkana toimi liikuntasali. Mukana oli Lapin Liikunta ry:n aluekouluttajan lisäksi Lapin urheiluopiston liikunnanohjauksen perustutkintoa suorittavia opiskelijoita. Opiskelijat tekivät toimintakykyä arvioivia testejä sekä järjestivät ryhmäliikuntaa. Testattuja asiakkaita tapahtumassa oli 60.

Toinen Kunnon Mummola -tapahtuma järjestettiin myös Ranualla syksyllä 2014 liikuntasalissa. Mukana oli Lapin urheiluopiston liikunnanohjauksen opiskelijoita, sekä Lapin Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoita. Tarkoituksena oli edistää ikääntyneiden kuntalaisten liikunnallista aktiivisuutta. Tapahtuma oli asiakkaille maksuton ja se järjestettiin keskiviikkona klo 14.00 -18.00. Testauksiin osallistuneita ikääntyneitä oli päivän aikana 35 mikä oli huomattavasti vähemmän, kuin edellisellä kerralla. Paikalle saapuneilla yli 65 vuotta täyttäneillä kuntalaisilla oli mahdollisuus osallistua toimintakykyä arvioiviin testeihin, konsolipelien pelaa- mista esittelevän hankkeen toimintaan, kehonkoostumusmittaukseen, kunnan terveydenhoitajan vastaanottoon sekä liikunnanohjaajien opintojen näyttöihin perustuviin ryhmäliikuntatuokioihin.

Suullisen palautteen perusteella asiakkaat olivat kuitenkin kokonaisuuteen tyytyväisiä ja kävijämäärän laskun arvioitiin selittyvän huonoilla sääolosuhteilla. Lapin Liikunta ry:n aluekouluttaja antoi opiskelijoille tehtäväksi kirjoittaa vision siitä miltä Kunnon Mummola näyttäisi vuonna 2020. Opiskelijoiden palautteesta esille kehittämisen kannalta tärkeiksi asioiksi nousi esimerkiksi henkilökohtaisen palautteen antaminen testituloksien perusteella, sosiaalisen kanssakäymisen tärkeyden, kannustavan ilmapiirin, laaja-alaisen toimintakyvyn huomioiminen, sekä opiskelijoiden moniammatillinen yhteistyö. Näitä asioita huomioitiin toimintamallin kehittämisessä. Onnistumisesta kertoo se, että Ranuan liikuntatoimi järjesti Kunnon Mummolan itsenäisesti keväällä 2015.

Keväällä 2015 Lapin Liikunta ry järjesti Posiolla tapahtuman työikäisille kuntalaisille. Tapahtumassa keskusteltiin kunnan liikuntasihteerin kanssa olisiko tarvetta järjestää vastaavanlaista toimintaa myös ikääntyneille. Kunnon Mummola saatiin järjestettäväksi syksylle 2015. Posion kunta toivoi tasapainoa arvioivien mittaus-ten lisäksi tietoa hyvästä ravitsemuksesta ja alkoholin haittatekijöistä.

Posiolle järjestettiin tasapainoa arvioiville mittauspisteille testaajiksi toisen asteen liikuntaneuvonnan opiskelijoita sekä geronomiopiskelijoita antamaan ohjausta ravitsemuksesta. Testaajat koulutettiin järjestämällä liikuntaneuvojaopiskelijoille tunnin pituinen koulutus tasapainoa arvioivien testien suorittamisesta. Kunnon Mummolan julisteet toimitettiin kunnan työntekijälle levitettäväksi. Sosiaalista mediaa hyödynnettiin tiedottamalla Posion Facebook sivuilla. Suurien tilojen ansiosta paikalle oli mahdollista pyytää mukaan kunnan eri toimijoita, liittoja ja yhdistyksiä. Mukaan kutsuttiin paikallisia liikuntaseuroja esittelemään toimintaansa. Tapahtuma alkoi tiistaina kello 9.00 ja päättyi kello 12.00. Valtaosa kävijöistä saapui ensimmäisen tunnin aikana. Tapahtuman aikana neljään tasapainoa arvioivaan testiin oli osallistunut 70 yli 65-vuotiaasta kuntalaista. Osallistujamäärä oli kunnan väkilukuun nähden erittäin hyvä.

Posiolla palautteista kerätyn tiedon mukaan keskiarvoksi asteikolla 4-10 tapahtuma sai 9,75. Palautelomake (Liite 5) keräsi tietoa tapahtuman tarpeellisuudesta asiakkaille. Erityistä huomioitavaa tuli testaajien taidoista antaa välitöntä palautetta tasapainoa arvioivien testien tuloksista. Posiolla käytössä oli Kunnon Mummolaa varten suunnittelemani testilomake (Liite 2) mikä koettiin palautteen perusteella toimivaksi.

Sallan kunta järjesti hyvinvointipäivän ikääntyneille talvella 2016, jonka yhdeksi osaksi oli tilattu Lapin Liikunta ry:ltä Kunnon Mummola. Tilat olivat huomattavasti pienemmät, kuin aikaisemmin. Tapahtuma järjestettiin kirjastossa, jossa mahdollisuutta ryhmäliikuntaan ei ollut. Kirjasto mahdollisti kuitenkin rauhalliset ja yksityisyyttä tarjoavat tilat tasapainoa arvioiville testeille. Toiminta poikkesi aikaisem-

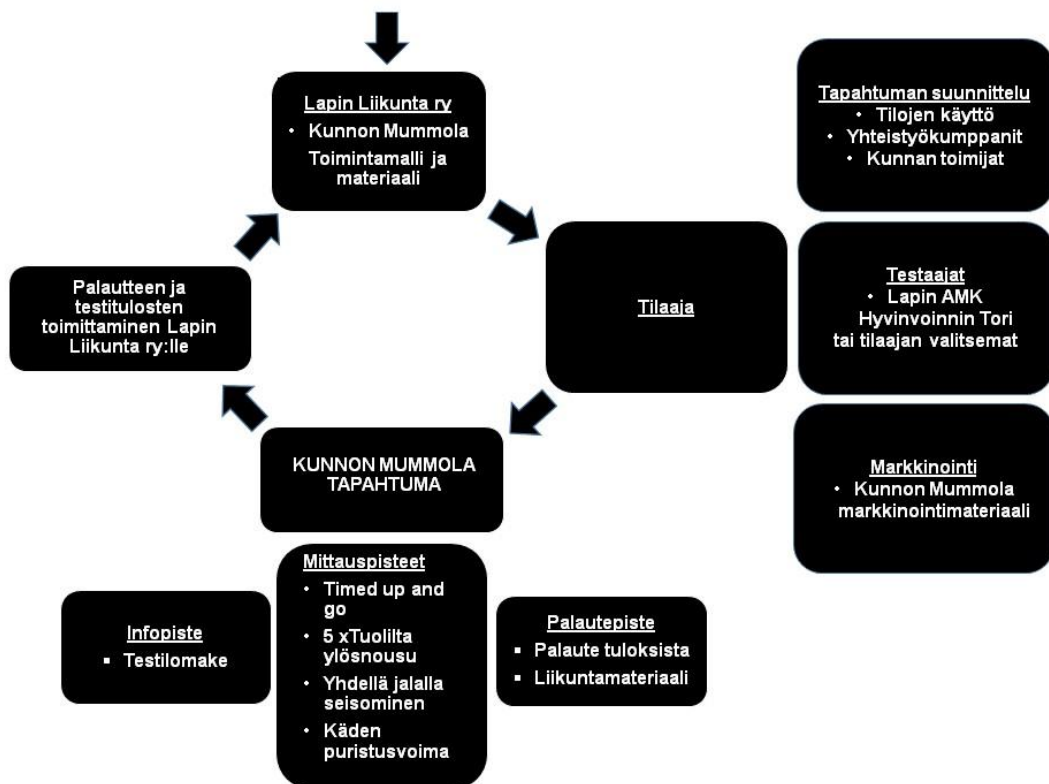
mista siten, ettei Kunnon Mummola ollut itse tapahtuma vaan osa muiden järjestämää Terveyspäivää. Tapahtumaan Lapin Liikunta ry sai testaajat Lapin AMK:n Hyvinvoinnin Torin kautta, jonka kanssa ryhdyttiin yhteistyöhön.

Sallassa mukana oli neljä fysioterapiaopiskelijaa ja kaksi geronomiopiskelijaa. Fysioterapeutit vastasivat testaamisesta ja geronomit palautepisteestä. Opiskelijoiden sijoitus tapahtumassa perustui heidän erityisosaamiseen mikä näkyi positiivisena palautteena. Tapahtuman järjestäjä myönsi markkinoinnin epäonnistuneen, minkä seurauksena osallistujia oli vähän. Kunnon Mummola -markkinointimateriaalia (Liite 4) ei käytetty, vaikka sitä oli tarjottu. Paikalla olleissa järjestöissä Kunnon Mummola herätti kuitenkin mielenkiintoa ja uusia kontakteja saatiin muodostettua.

4 KUNNON MUMMOLA TOIMINTAMALLI

Projektin aikana havainnoitiin toimintamallia varten neljää eri Kunnon Mummola -tapahtumaa, kerättiin ikääntyneeltä väestöltä palautetta, huomioitiin palaute kehittämisesä, perehdyttiin vanhuspalvelulakiin ja ikääntyneiden palveluiden laatusuosituksiin, verkostoiduttiin sekä saatiin pysyvä yhteistyökumppani Lapin Ammattikorkeakoulusta. Projektissa syntyneen toimintamallin suunnittelemisen ohella ja Kunnon Mummolan kehittyessä nykyiseen muotoonsa syntyi ohessa paljon materiaalia tapahtuman toteuttamista varten. Projektin sivutuotteena tapahtuman järjestämistä varten kehitettiin tasapainotestien tuloksille lomake (Liite 2), logo (Liite 3), juliste (Liite 4) ja palautelomake (Liite 5).

Toimintamallin lopullisessa muodostamisessa haasteeksi osoittautui tapahtuman monimuotoisuus. Toimintamalli rajattiin niin, että tapahtuman toteuttaminen onnistuu pienessäkin mittakaavassa pelkästään testeihin perustuen. Kaikki neljä Kunnon Mummolaa on sisältänyt erilaisia elementtejä. Lopullisen mallin kärjeksi muodostuivat tasapainoa arvioivat testit, palautepiste tulosten yksilöllistä arviointia varten ja liikuntaohjeiden tarjoaminen kotiin vietäväksi. Kunnon Mummola -tapahtuman voi tilata Lapin Liikunta ry:ltä tai järjestää itsenäisesti. Kunnon Mummolaa järjestäessä tulee kuitenkin noudattaa toimintamallia (Kuvio 1), sekä käyttää Lapin Liikunta ry:ltä saatavia Kunnon Mummola materiaaleja.



Kuvio 1. Kunnon Mummola toimintamalli

Kunnon Mummolan tilaaja on ensimmäisenä yhteydessä Lapin Liikunta ry:n toimistoon. Suunnittelua varten on suositeltavaa olla yhteydessä hyvissä ajoin. Tilaajalla tulisi olla tiedossa esteetön tila ja tarkka ajankohta. Sisällöstä, kuten ryhmäliikunnasta ja paikalle kutsuttavista järjestöistä sovitaan tilaajan kanssa yksilöllisesti. Ikääntyneiden asiakkaiden tasapainoa arvioivat testit sisältyvät aina Kunnon Mummolan sisältöön. Tapahtuman kesto suunnitellaan asiakkaiden määrän arvioinnin mukaan.

Kun ajankohta ja tilat ovat varmistuneet ottaa Lapin Liikunta ry yhteyttä Lapin Ammattikorkeakoulun Hyvinvoinnin Toriin, jonka kautta Kunnon Mummolaan saadaan opiskelijat testi-, palaute- ja infopisteille. Muusta opiskelijoiden tarjoamasta sisällöstä voidaan sopia erikseen. Mikäli tilaaja haluaa järjestää Kunnon Mummolan itse, vastaa hän tällöin myös testaajien hankinnasta ja kouluttamisesta. Havaintojen perusteella 80 asiakkaan testaaminen onnistuu 6-8 opiskeli-

jan avulla. Testien suorittamiseen saa ohjeita Lapin Liikunnalta. Kunnon Mummolaan tarjotaan ikääntyneiden hyvinvointiin liittyville toimijoille mahdollisuus tulla esittelemään toimintaansa maksutta. Kutsut tulee lähettää useita kuukausia ennen tapahtuman toteutumista.

Tapahtuman sisällön ja tilojen käytön suunnittelemisesta vastaa Lapin Liikunta ry yhteistyössä tilaajan kanssa. Lapin Liikunta ry täyttää julistepohjan (Liite 4) Kunnon Mummolaan suunnitellun sisällön mukaan. Juliste toimitetaan tilaajalle, joka vastaa julisteiden levittämisestä. Mikäli tilaaja järjestää tapahtuman itse tulee hänen käyttää Kunnon Mummolan julistepohjaa, jonka sisällön täyttämisestä hän itse vastaa. Lisäksi voidaan kirjoittaa tapahtuman sisällöstä tiedote paikallislehdille. Tiedote on maksuton, mutta sen päätyminen lehteen on julkaisijan päätettävissä. Markkinointi on hyvä aloittaa 2-4 viikkoa ennen Kunnon Mummola toteutumista. Mainoksia voi toimittaa myös tapahtumaan osallistuville ulkopuolisille tahoille. Mikäli järjestäjä kouluttaa testaajat itse, tulee kouluttaminen toteuttaa noin 1-2 viikkoa ennen tapahtumaa. Testien kouluttamiseen tulee varata aikaa noin kaksi tuntia.

Kunnon Mummola -tapahtuman toteutumispäivänä kaikkien osapuolien tulisi olla paikalla noin kaksi tuntia ennen virallista alkamisaikaa. Opiskelijoiden kyydityksistä sekä ruokailusta sovitaan erikseen. Erityistä huomiota tulee tilojen suunnittelussa kiinnittää infopisteen, testipisteiden ja palautepisteen sijaintiin. Tapahtuman sisäänkäynnin läheisyydessä pidetään infopistettä, jossa kerrotaan Kunnon Mummolan sisällöstä ja jaetaan testilomake (Liite 2) osallistujille. Tarvittaessa perustellen rohkaistaan, kannustetaan ikäihmisiä osallistumaan ja kerrotaan testien olevan helppoja. Tasapainoa arvioivien testien suorituspaikkoja tulee olla neljä. Testien suorittajiksi Kunnon Mummolassa suositellaan fysioterapiaopiskelijoita. Fysioterapeutti on kehon rakenteen ja siinä tapahtuvien muutosten asiantuntija, jonka keskeisiin menetelmiin kuuluu toimintakykyä edistävä ohjaaminen sekä neuvonta. Fysioterapiasuositusten mukaan fysioterapeutin yhtenä tehtävänä kaatumisten ehkäisyssä on kaatumisvaarassa olevien tunnistaminen. (Sipilä 2013, 466.) Testipatteristolla mitataan staattista sekä dynaamista tasapainoa.

Staattista tasapainoa ihminen käyttää seisoessaan paikallaan ja dynaamista liikkuessaan. Testeissä mitataan myös ylävartalon ja alaraajojen lihasvoimaa. Testipisteille tulisi järjestää mahdollisimman rauhallinen paikka. Vilkkaassa tapahtumassa ärsykkeet voivat aiheuttaa asiakkaalle tasapaino-silmärefleksejä mikä voi vaikuttaa tulokseen. (Kauranen, 2011. 261.) Testejä ovat yhdellä jalalla seisominen, käden puristusvoima, viisi kertaa tuolilta ylösnousu ja timed up and go. Palautepisteellä tulee olla kaksi asiantuntevaa henkilöä tuloksia tulkitsemassa, mikäli testaaja ei ruuhkan vuoksi sitä kerkeä antamaan. Yksilöllinen kaatumisriskin arviointi on tärkeää, sillä kaatumisten ehkäisemiseksi ei ole yksittäistä keinoa, joka toimisi kaikilla ikääntyneillä (Terveysliikuntautiset 2015, 19).

Tuloksia keräämällä voidaan seurata toiminnan vaikuttavuutta. Tulokset kirjataan palautepisteellä tietokantaan, josta voidaan seuraavalla kerralla tehdä huomioita mahdollisten tulosten muutosten suhteen. Järjestäjä toimittaa tulokset Lapin Liikunta ry:lle. Palautepisteellä tarjotaan mukaan liikunta-aiheisia oppaita. Palautteen antajilla tulisi olla tiedossa henkilö kenen puoleen ikääntynyt asiakas voisi ongelmien ilmetessä ottaa yhteyttä. Kuviossa 2 on kuvattu Kunnon Mummolan järjestämisen vaiheet.



Kuvio 2. Kunnon Mummola aikajana

Tapahtumissa käytyjen keskustelun myötä tuli ilmi ryhmäliikuntahetkien olevan haluttuja. Ryhmäliikunnan järjestäjä voi olla liikunta-alan opiskelija tai paikallisen liikuntapalvelun edustaja. Liikuntapalveluiden esitteleminen on suositeltavaa asiakkaiden aktivoimiseksi liikunnan pariin. Verenpaineen sekä verensokerin mitaus olivat myös suosittuja. Mittauksiin voidaan pyytää paikallinen terveydenhuollon edustaja tai terveystieteen opiskelijoita. Vanhuspalvelulain edellyttämä ikääntyvien äänen kuuluminen ja mahdollisuus osallistua palveluiden suunnitteluun on huomioitu palautelomakkeella (Liite 5). Palaute tulee pyrkiä keräämään kaikilta osallistuneilta palautepisteellä testipalautteen yhteydessä. Palaute toimitetaan Lapin Liikunta ry:lle.

Tapahtuma ei tule olla vain testaustapahtuma vaan huomiota järjestämisessä tulee kiinnittää ikääntyneen laaja-alaiseen tukemiseen. Sosiaalisen toimintakyvyn kannalta on tärkeää järjestää tapahtumaan tilat, joissa voidaan keskustella ja juoda kahvia. Ystävillä on tutkitusti myönteinen vaikutus ikääntyneen terveyteen ja hyvinvointiin. Sosiaalisilla suhteilla on havaittu olevan myönteiset vaikutukset myös fysiologisilla ja psykologisilla toimintakyvyn osa-alueilla. (Tiikkainen 2013, 284- 290.) Ikääntyneelle tulee jäädä tapahtumasta positiivinen mieli myönteisen ja kannustavan palautteen kautta. Ikääntyneen hyvinvointi ja tyytyväisyys muodostuvat kokemuksesta, ympäristöstä, aktiviteetista ja yhteisöstä. Nämä osa-alueet tulee huomioida Kunnon Mummolaa järjestäessä. (Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 2015, 74). Ryhmäliikunnan ja paikallisten toimijoiden avulla pyritään tarjoamaan ikääntyneelle mahdollisuus löytää uutta tekemistä tai jopa uusi harrastus. Readin mukaan harrastus lisää ihmiselle kokemuksen tunnetta omasta olemassaolostaan. Kun ihminen sitoutuu ja innostuu häntä kiinnostavasta asiasta, lisää tämä elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. Sitoutuminen johonkin asiaan on yhteydessä elämänhalun lisääntymisen. (Read 2013, 252- 254.)

5 PROJEKTIN ARVIOINTI

Toimintamallin kehittämisessä haasteeksi osoittautui Kunnan Mummola -tapahtuman laaja-alaisuus. Ennen tämän projektin alkamista olemassa ei ollut materiaaleja tai vakiintuneita käytäntöjä. Kehitettävää oli paljon ja tapahtuman uskottavuuden vuoksi päätin tehdä myös kaikki oheismateriaalit. Testilomake, palautelomake, logo ja juliste ovat luoneet tapahtumalle tunnistettavuutta, joka luo jatkuvuuden tuntua. Näiden sivutuotteiden syntyyn olen ollut tyytyväinen, tosin ne vaativat jatkokehittämistä, joka jää tämän projektin ulkopuolelle.

Projektin alussa tiedossa oli vain Posion tapahtuma havainnointia varten. Positiivisena yllätyksenä tuli Sallan tapahtuma. Sallan tapahtumassa pääsimme kokeilemaan toimintamallia sen lähestulkoon ollessa valmis. Projekti pysyi kuitenkin lopullisessa aikataulussa ja saavutti odotuksia laajemmat mittakaavat. Tapahtumat saavuttivat paljon ikääntyneitä (Taulukko 3) ja heidän mielipiteitään huomioitiin kehitystyössä. Palaute tapahtumasta oli pääsääntöisesti positiivista ja kyselyt tapahtuman saannista eri paikkakunnille on ollut runsasta. Projektin aikana syntyi tärkeä sopimus Lapin AMK:n Hyvinvoinnin Torin kanssa opiskelijoiden käytöstä tapahtumassa.

Kokonaisuudessaan projekti oli onnistunut. Yhteistyö Lapin Liikunta ry:n kanssa oli sujuvaa ja kannustavaa. Henkilökohtaisesti olin tyytyväinen saadessani hyödyntää niin gerontologista osaamistani kuin luovuutta vaativia ominaisuuksia.

Taulukko 3. Kunnon Mummola yhteenveto

Paikka-kunta	Keski-ikä*	Testeihin osallistuneet	Palautelomakkeella kerätty keskiarvosana testaajien ja tapahtuman onnistumisesta (asteikko 4-10)
Ranua	-	60	-
Ranua	-	35	-
Posio	69	70	9,2
Salla	69,5	16	9,85

*Palautekyselyyn osallistuneiden keski-ikä

5.1 Toimeksiantajan arviointi

Opinnäytteen tekijä työskenteli koko projektin ajan hyvin itsenäisesti ja oma-aloitteisesti. Toimeksiantaja Lapin Liikunta ry antoi työn tekijälle raamit, joiden puitteissa työtä vietiin eteenpäin. Projektin tavoite ja muoto elivät toisinaan suuresti, mutta toisaalta ehkä juuri se mahdollisti kattavan ja moninaisen lopputuloksen. Päätös siitä, että opinnäytteen tavoitteeksi asetetaan toimintamallin luominen, oli onnistunut. Valmis toimintamalli helpottaa toimeksiantajan työskentelyä paitsi Kunnon Mummola -palvelun markkinoinnissa myös erityisesti toteutuksessa. Vaikka Kunnon Mummola -palvelu räätälöidään aina tilaajan puitteiden ja toiveiden mukaan, on tärkeää, että toimeksiantajalla on käytössään tietty perussapluuna, jonka mukaan palvelua toteutetaan eri kohteissa.

Opinnäytteessä on käytetty runsaasti aineistoa sekä vanhuspalvelulaista että ikäihmisille suunnatuista laatusuosituksista. Lapin Liikunta ry aikoo käyttää näitä perusteluita ammatillisen tietotaidon kehittämisessä. Lapin Liikunta ry:n toiminnan yhtenä kohderyhmänä on ikäihmisten liikunta, ja tämän opinnäytteen ansiosta toimeksiantajalla on nyt vakuuttavaa ja ajankohtaista tietoa ikäihmisille suunnattujen palveluiden laatusuosituksista sekä niiden taustalla olevasta vanhuspalvelulaista. Tällaista infoa arvostavat etenkin kuntien sosiaali-, terveys- ja

liikuntatoimen edustajat, joiden kanssa palvelun tarjoamisesta yleensä keskustellaan. Opinnäyteprojektin ehdoton helmi on syntynyt yhteistyö Lapin Ammattikorkeakoulun Hyvinvoinnin Torin kanssa. Yhteistyö on luotu pitkäjänteisellä ajatuksella, mikä palvelee molemmin puolin sekä Lapin Liikunta ry:tä että Lapin AMK:n opiskelijoita. Projektin aikana Kunnon Mummola sai myös tunnistettavan ulkonäön onnistuneen julisteen ja testilomakkeen ansiosta. Oli siis ensiarvoisen tärkeää, että opinnäytteen tekijällä oli osaamista myös tietoteknisissä asioissa.

Lapin Liikunta ry on tyytyväinen projektin lopputulokseen. Toimintamalli selkeyttää jokapäiväistä toimintaa ja helpottaa käytännön järjestelyissä kuten opiskelijoiden rekrytoinnissa tapahtumiin. Lapin Liikunta ry jää innolla odottamaan jatkotoimenpiteitä, sillä kehittämisideoita on aiheellisesti kuvattu runsaasti.

6 JATKOKEHITTÄMINEN

Projektin aikana syntyi useita jatkokehittämiskohteita. Jatkokehittämisen avulla varmistetaan Kunnon Mummolan eri osa-alueiden asiantuntijuus ja moniammatillisuus. Alkujaan tämän projektin työryhmän kuului olla moniammatillinen ja mukaan pyydettiin fysioterapia-alan opiskelijoita, mutta opinnäytetöiden aloitusajankohdat eivät sopineet yhteen. Projektissa syntyi pohja tasapainoa arvioiville testeille mihin tarvitaan fysioterapian asiantuntemusta. Kunnon Mummolassa vierailneiden ikääntyneiden mukaan annetaan fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen liikunnallisia ohjeita. Ohjeet sopisivat kehittämistyöksi liikunta-alan opiskelijalle. Kunnon Mummola -tapahtumissa tehtyjen mittausten tulokset on tarkoitus alkaa keräämään tietokantaan, jonka luomisessa olisi kehittämistehtävä myös tietotekniikka-alan osaajalle.

7 POHDINTA

Tämän projektin tarkoituksena oli kaatumisia ennaltaehkäisevän toiminnan kehittäminen Lapin kunnissa. Tavoitteena oli saada kehitettyä toimintamalli, jonka avulla kaatumista ennaltaehkäisevää toimintaa voidaan tuottaa toistettavasti. Pitkän ajan tavoitteena on ennaltaehkäistä ja vähentää ikääntyneiden kaatumistapaturmia Lapissa.

Aiheen valinta syntyi luontevasti työharjoittelun yhteydessä. Työharjoittelussa Lapin Liikunta ry:llä asiantuntijuuttani vanhustyön saralla arvostettiin, mikä antoi motivaatiota lähteä kehittämään toimintaa eteenpäin. Hyvän eettisen käytännön saavuttamiseksi korostimme koko opinnäytetyöprojektin ajan sitä, että Kunnon Mummola tapahtumassa huomioitaisiin iäkkäiden arvoja ja elämäntokokemusta. Projektin edetessä oli hienoa huomata kuinka tarpeelliseksi iäkkäät kokivat Kunnon Mummola -tapahtuman. Liikunnan merkitys kaatumisten ennaltaehkäisyssä korostui tässä opinnäytetyössä, mutta tapahtumassa pyritään huomioimaan ikääntynyt kokonaisvaltaisesti. Havaintojen perusteella iäkkäille suunnattu tapahtuma tuo iloa pienillä paikkakunnilla asuvien arkeen. Asiakkaiden sosiaalisten suhteiden ja kunnassa toimivien tahojen yhteen tuomisen kannalta toiminta on erityisen tärkeää.

Lapin pienten paikkakuntien sosiaali-, liikunta-, ja terveystalon asiantuntijoiden määrä on usein suppea. Tästä syystä on varmasti tarpeellista, että paikalle saadaan ikääntyneille maksuton mahdollisuus saada tietoa hyvinvointinsa ylläpitämiseen ja edistämiseen. Kunnon Mummola antaa hyvän mahdollisuuden paikallisille toimijoille tulla esittelemään toimintaansa fyysisesti. Tapahtuman merkitys opiskelijoiden oppimiskokemuksena ja mahdollisuutena päästä kokeilemaan taitojaan käytäntöön on mielestäni merkittävä. Erityisen innostavaa oli huomata kuinka hyvin kolmannen sektorin toimijat lähtevät yhteistyöhön mukaan. Projekti antoi mahdollisuuden tutustua hankkeiden ja järjestöjen maailmaan, mikä on alkanut herättää minussa paljon kiinnostusta.

Lapin Liikunta ry on avosylin ottanut vastaan vanhustyön osaamista ja saanut järjestettäväksi useita Kunnan Mummoloita tulevaisuudessa. Motivaation kannalta minulle oli erityisen tärkeää tietää, että tällä työllä on merkitystä ja se jatkuu projektin päätyttyä. Lapin Liikunta ry onkin valmistelemassa hankesuunnitelmaa, jonka yhtenä osana Kunnan Mummola on. Jos Kunnan Mummolasta saadun ohjauksen ja tiedon avulla kunnassa ehkäistään edes yksi vakava lonkkamurtuma, voidaan näillä "säästöillä" järjestää tapahtumaa kunnassa vuosikymmeniksi eteenpäin. Säästöjä tärkeämpää on pitää mielessä se, ettei kukaan joutuisi kärsimään asioista, jotka ovat ennaltaehkäistävissä!

LÄHTEET

Kauranen, K. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen 2011. Kirjapaino Tammerprint Oy, Tampere.

Konsensuslausuma 2012. Kohti parempaa vanhuutta. Gerontologia 26 (2012) : 1.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Viitattu 4.1.2016 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja sekä iäkkäiden sosiaali ja terveystalvveluista 28.12.2012/980.

Pajala, S. Kehitä ja johda iäkkäiden kaatumisen ehkäisyä, opas toimintakäytäntöjen implementointiin 2015. Juvenes print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Pajala, S. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy 2012. Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy, Tampere.

Pajala, S. & Sihvonen, S & Era, P. 2013. Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa Heikkinen, E & Jyrkämä, J & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi.

Pajunen, H 2012. Mielenterveyttä kaiken ikää. Teoksessa S Heimonen & H Pajunen (toim.) Mielen terveys vanhuudessa. Edita Publishing. Helsinki.

Pasivaara, L. & Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011 Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Raamatutrukikoda. Tallinna.

Read, S. Teoksessa Heikkinen, E & Jyrkämä, J & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi 2013. 3., uudistettu painos.

Ruuska, K. Pidä projekti hallinnassa, suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus, 2008. Gummerus Kirjapaino Oy. 7. painos.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi. <https://www.julkari.fi/handle/10024/110355>

Standbeg, T. & Tilvis, R. 2010. Ennaltaehkäisy geriatriassa. Teoksessa Tilvis, R. & Pitkälä, K. & Strandberg, T. & Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) Geriatria. WS Bookwell. Porvoo.

Sipilä, S. Gerontologinen fysioterapia. 2013. Teoksessa Heikkinen, E & Jyrkämä, J & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi 2013. 3., uudistettu painos.

Sievänen H, Katinkanta S, Tokola K, Pajala S, Vasankari T, Kaikkonen R. Iäkkäiden toimintakyky, liikkuminen ja kaatumiset Suomessa 2013 –ATH-tutkimuksen tuloksia. THL – Tutkimuksesta tiiviisti 7/2014

Takahashi, T & Takeshima, N & Rogers, N & Rogers, M & Monirul, M. J. Phys. Ther. Sci. Vol. 27, No. 9, 2015. Passive and active exercises are similarly effective in elderly nursing home residents. Viitattu 26.3.2016
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/27/9/27_jpts-2015-385/_pdf

Doi, T & Ono, R & Onko, K & Yamaguchi, R & Makiura, D & Hirata, S. J. Phys. Ther. Sci. Vol. 24, No. 9, 2015. The association between fear of falling and physical activity in older women. Viitattu 26.3.2016
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/24/9/24_859/_pdf

Terveysliikuntauutiset, Iäkkäiden Turvallinen liikkuminen. UKK-instituutti 2015. Viitattu 5.3.2016.
<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1801-TLuutiset2015.pdf>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos tilastoja, 2016. Kaatumiset ja putoamiset. Viitattu 15.11.2015
<https://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/tietoa-tapaturmista/tilastot/tilastokatsaukset/kaatumiset-ja-putoamiset>

Tiikkainen, P. 2013. Teoksessa Heikkinen, E & Jyrkämä, J & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi 2013. 3., uudistettu painos.

Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 43. Turun ammattikorkeakoulu 2015. Tampereen yliopistopaino – Juvenes Print Oy, Tampere.

Uusi-Rasi K, Patil R, Karinkanta S, Kannus P, Tokola K, Lamberg-Allardt C, Sievänen H. Exercise and vitamin D in falls prevention among older women: A randomized clinical trial. JAMA Intern Med. 2015;175(5): 703 -711.
 doi:10.1001/jamainternamed.2015.0225.

LIITTEET

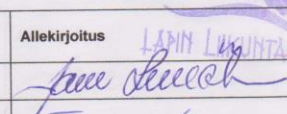
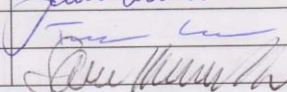
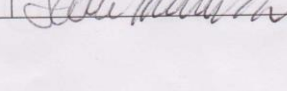
- Liite 1. Toimeksiantosopimus
- Liite 2. Kunnon Mummola testilomake
- Liite 3. Kunnon Mummola logo
- Liite 4. Kunnon Mummola juliste
- Liite 5. Palautelomake

Liite 1. Toimeksiantosopimus

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Lapin liikunta ry Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Jarmo Suomäki, _____	
	Työn aihe Kunnon mummola toimintamalli	
Tekijä	Nimi Tuomas Laajanen	Opiskelijanumero _____
	Katuosoite _____	Postinumero _____ Postitoimipaikka _____
	Puhelin _____	Sähköpostiosoite _____
	Suoritettava tutkinto Geronomi	Ryhmitunnus K702G13S
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Sari Arolaakso	Tehtävänimike Lehtori
	Toimipaikka ja osoite Terveysala, Meripuistonkatu 26 94100 Kemi	
	Puhelin _____	Sähköpostiosoite _____
Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Jarmo Suomäki	
Tekijä	Tuomas Laajanen	
Lapin AMK	Sari Arolaakso	

Liite 2. Kunnon Mummola Testilomake

Käden puristusvoima

Puristusvoiman tulos kertoo varatalosi lihaskuivatustasoa.
Tämä vanha keino ennustaaakin arkisista toiminista selviytymistä.

Tulos: Oikea käsi _____ Vasen käsi _____

1 = Keski-voimaa huomattavasti heikompi tulos

2 = Hieman keski-voimaa heikompi tulos

3 = Keski-voimaa tulos

4 = Keski-voimaa parempi tulos

5 = Keski-voimaa huomattavasti parempi tulos

Jos tulos jäi heikoksi voisi soutaminen, halkojen hakkaaminen, lumitiöiden teko, tai vaikka kuntosalilla rehkiminen olla paikallaan.

Harjoittelun voi aloitella kevyesti myös ottamalla esimerkiksi maioipurkin käteen ja vetämällä kyynärpäätä koukkua.

Jo pelkää tennispallon puristamisenkin tuo ruista ranteeseen!

Syy heikkoon tulokseen voi löytyä myös loukkaantumisesta, sairaudesta, tai vaikka kireistä hartioista.

Tärkeä huomio!

Oletko kaatunut viimeisen 6kk aikana?

Kyllä _____ Ei _____

Aiemmat kaatumiset voivat lisätä riskiä kaatumisille tai murtumisille. On siis syytä miettiä mistä kaatuminen on johtunut ja puuttua kaatumisen aiheuttavaan tekijään.

Kunnon Mummola



Liite 2. Kunnon Mummola Testilomake

Systysää jätkaasakiin!

Timed up and go

Tämän testin suorittaminen vaatii sinulla lihasvoimaa, tasapainoa, myöten liikkuvuutta, koordinaatiota ja näkökykyä.

Tulos: _____ sekuntia

Jos olet 65 -85 vuotias, asut kotona ja tulos meni yli 12 sekunnin voi tämän testin mukaan sinulla olla ongelmia toiminnallisen tasapainon tai liikkumiskyvyn kanssa.

Tulosta ei saa säikähää, vaan miksei lähdetäisi parantamaan sitä? Monipuolista puuhaa nyt! Esimerkiksi hiihto tai tanssi olisi kehittäviä lajeja.

5x Tuolilla ylösnousu

Tämä testi arvioi jalkojen lihasvoimaa.

Tulos: _____

- 1 = selvästi keskimääräistä heikompi tulos
- 2 = jonkin verran keskimääräistä heikompi tulos
- 3 = keskimääräinen tulos
- 4 = jonkin verran keskimääräistä parempi tulos
- 5 = selvästi keskimääräistä parempi tulos

Ylösnousemisesta se kaikki lähtee. Jos nousseminen tuntuu raskaalta voi sitä harjoitella istumalla takaisin alas ja nousemalla uudestaan ylös. Hyvät kengät jalkaan ja kävelyllä! Meisä jalkojen alla kehittää myös tasapainoa.

Yhdellä jallalla seisominen

Tämä testi arvioi tasapainoasi.

Tulos: _____ sekuntia

Yli 30 sekuntia on loistava tulos! Nyt vain pysytään liikkeellä eikä päästetä tasapainoa heikkenemään.

Alle 10 sekuntia ja nyt on aika alkaa tasapainoa harjoittamaan. Tasapainoa voit kehittää vaikka yhdellä jallalla seisomalla!

Alle 3 sekuntia ja nyt pitää toimia!

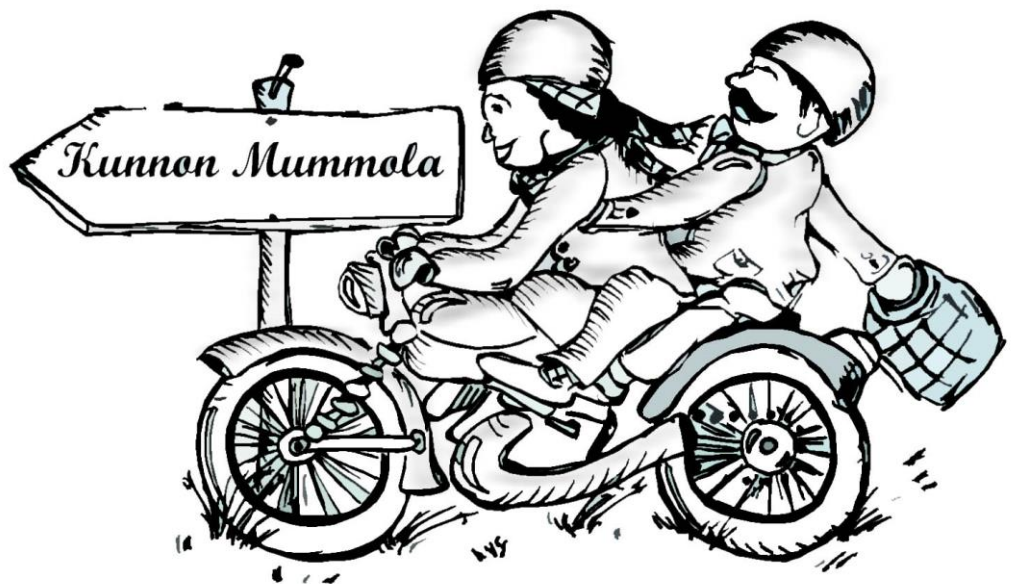
Ongelmia voi tulla pukemisessa tai portailla noustessa.

Säikähää ei saa, sillä paikalleen jätminen ei tasapainoa kehittä.

Alhaalla on kuvia askelminä. Näissä asemoissa seisominen/käveleminen kehittää tasapainoa. Muista turvallisuus ja huolehdi, että vierelläsi on jokin johon tarvittaessa voi tukeutua.



Liite 3. Kunnon Mummola logo



Liite 4. Kunnon Mummola juliste

Kunnon Mummola



Kunnon Mummola järjestetään Posiolla
22.09 klo 9.00-12.00 Vapaa-aikatalo Pyrinöllä.
Kyseessä on yli 65-vuotiaille suunnattu maksuton tapahtuma.
Tule yksin tai yhdessä saamaan tietoa hyvinvointiin liittyvistä
asioista.

Tarjoamme kahvit ja juttuseuraa!

Paikalla on mahdollisuus osallistua tasapainoa arvioiviin
helppoihin testeihin. Palautetta ja vinkkejä tasapainoisempaan
menoon tarjoaa Kunnon mummolan asiantuntevat ohjaajat.

Taitaapa siellä musiikkikin soida!



Liite 5. Palautelomake

Palaute Kunnon mummola Posio 21.9.2015

Ikä ____

Nainen ____ Mies ____

Koen Kunnon mummolan toiminnan tarpeelliseksi paikkakunnallani:

Kyllä ____

Ei ____

Tiedon tapahtumasta sain:

Näin julisteen/mainoksen ____

Paikallislehdestä ____

Kuulin ystävältä ____

Internetistä ____

Ohi kävellessä ____

Muualta: _____

Koin tasapainotestit hyödyllisiksi:

Kyllä ____

Ei ____

Lomake oli selkeä ja informatiivinen:

Kyllä ____

Ei ____

Testaajille ja järjestäjille annan kouluarvosanan (4-10): _____**Vapaa sana:**
