

HYVEKE – Kuhmon Reumayhdistyksen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin -ohjelman kehittäminen

Projektiraportti

Anna-Liisa Kilpeläinen

Hyveke hanke

Hankkeeseen me lähdimme, uutta siinä opimme.
Ensin meidät tutkittiin, puntarille laitettiin.
Paljon oli lihasta, myöskin rasvakudosta.
Puristettiin mittaria, paljonko on poveria.
Kävely ol` yksi juttu, tasapaino onko tuttu.

Jumppaaminen tuttu juttu, yhdistettiin ohjelmaan.
Kuntosalin uutena moni tuli kokemaan.
Antimista teatterin me nauttia myös saimme,
viimeisistä kiusauksista hengen ravintoa haimme.
Luonnonhelmaan nuotiolle pelaamaankin lähdettiin,
tietenkin me makkarat ja kahvit siellä nautittiin.

Turvallisuustietoutta meille kertoi kapteeni.
Tietoturvan asioista poliisikin valisti.
Kodin vaaroista ja muusta toppuutteli Anneli.
Tuhaa oisi luennolla ollut unilukkari.
Monenlaista asiaa ehdittiinkin oppia,
kunhan niistä osaisimme myöskin ottaa koppia.

Hyveke toi yhdistykseen uusiakin kasvoja.
Heidän seurastaan kai saamme edelleenkin nauttia.
Hankkeessa myös vetäjille paljon töitä ollut on,
ilman Teidän aherrusta tilanne ois toivoton.
Kiitos Teille jokaiselle meiltä aivan kaikilta!
Anna-Liisan erikseen kai saanen tässä mainita.

Kirjoittanut Kerttu Mehtälä
Kuntaryhmäläinen Kuhmon Reumayhdistyksestä

Yleistä

Hyveke -projektin tavoitteena oli Kuhmon reumayhdistyksen ja muiden yhdistysten ikääntyvien henkilöiden hyvinvoinnin ylläpitäminen tai sen kohentaminen ja omatoimisen aktiivisuuden edistäminen ja sitä kautta aivoterveysten edistäminen. Yksi hyvinvoinnin ja terveyden osa-alue oli liikunta. Turvallisuus ja sosiaalinen kanssakäyminen vähentävät yksinäisyyttä ja parantavat selviytymistä kotona.

Projekti perustui yhdistyksessä aikaisemmin kehitettyjen toimintojen ja kokemusten pohjalle.

Projekti alkoi maaliskuussa ja loppui joulukuussa 2024. Hyveke -projekti toteutettiin Kainuun hyvinvointialueen järjestöavustuksen tuella.

Hyveke -projektin toteuttajana oli Kuhmon Reumayhdistyksen hyvinvointitoimikunta

- Projektipäällikkö Irma Kovalainen (em estyneenä myöhemmin Anna-Liisa Kilpeläinen) .
- Kuntaryhmän toteuttaja Anna-Liisa Kilpeläinen.
- Tilaisuuksien järjestelyistä vastasi Anneli Haverisen tiimi yhdistyksen jäsenten kanssa

Projektin ohjausryhmä koostui Reumayhdistyksen hallituksen jäsenistä: Puheenjohtaja Eine Pöllänen, rahastonhoitaja Pirjo Niskanen ja sihteeri Heino Polvinen.

Projektin toiminnalliset tasot

Hyveke -projektissa oli kolme toiminnallista tasoa:

1. Teemalliset asiantuntijatapahtumat kaikille avoimina tilaisuuksina mielen hyvinvoinnin ja aivoterveysten ylläpitämiseksi
2. Kulttuuri- ja hyvinvointitapahtumat Kuhmon Reumayhdistyksen jäsenille, jossa yhdistyi kulttuuri- tai mielenvireyttä lisäävät elämykselliset voimavarat
3. Ohjattu ryhmä elämäntapamuutoksista kiinnostuneille
 - Kuntaryhmässä kehitettiin fyysistä kuntoa ja pyrittiin lisäämään mielenvireyttä ja sosiaalista kanssakäymistä.
 - Ryhmän edistymistä ja tuloksia arvioitiin mittaamalla, osallistujien liikuntaseurantalomakkeella ja kirjallisella loppupalautteilla.

Projektiviestintä

Projektista tiedottamiseen panostettiin teknisten menetelmien ja henkilökohtaisten tapaamisten avulla. Projektia esiteltiin Kuhmon reumayhdistyksen nettisivuilla, Lähellä.fi sivuilla ja facebookissa. Jäsenistö sai järjestetyistä tapahtumista henkilökohtaisen viestin jäsenrekisterin kautta. Muita yhdistyksiä informoitiin käymällä heidän tilaisuuksissa Tarinatuvalle, jossa tavoitettiin 50-100 hlöä. Projektista tehtiin esitteitä, paikallislehdessä oli kirjoitus tapahtuman alkamisesta ja tarkoituksesta ja tapahtumia esiteltiin Kuhmon kaupungin järjestämässä yhdistysten illassa. Tapahtumien Kainuussa oli yleiset luennot informoituna. Kuntaryhmälle perustettiin oma WhatsUp -ryhmä. Reumaliiton Järjestöpäivillä projektia esiteltiin muille suomalaisille Reumayhdistyksille ja yhdelle virolaiselle yhdistykselle. Reumaliiton Alueellisilla Hallitustreffeillä projektia esiteltiin Kainuun, Keski- ja Pohjoispohjanmaan yhdistysten edustajille.

Projektin toteutus

1. Avoimet, teemalliset tapahtumat ja luennot

Teemallisia tapahtumia järjestettiin neljä, joissa aiheina olivat

- Ikääntyvän ihmisen hyvinvointi, Kuhmon kaupungin tarjoamat palvelut
- Aivoterveys ja sen ylläpitäminen
- Turvallisuuteen vaikuttavat globaalit ja paikalliset tekijät
- Lähiympäristö, omatoiminnan turvallisuustekijät ja ensiaputaidot.

1.1 Infotilaisuus Tarinatuvalle 27.3.24 klo 11.30

Reumayhdistyksen puheenjohtaja Eine Pöllänen kertoi kokonasvaltaisen Hyvinvoinnin kehittämisen -ohjelman (HYVEKE) sisällön, tavoitteet ja sen toteuttamisen, joka on suunnattu kaikille asiasta kiinnostuneille henkilöille.

Liikunnan- ja hyvinvoinninohjaaja Jussi Heikkinen kertoi kaupungin järjestämistä liikuntamahdollisuuksista 2024 vuoden aikana ja mahdollisuudesta saada tarvittaessa henkilökohtaista neuvontaa liikunnan toteuttamisessa tai niihin liittyvissä ongelmissa.

Mukana oli 34 hlöä.

1.2. Aivoterveys ja siihen vaikuttavat tekijät 17.4.2024 klo 13.00

Muistiyhdistyksen asiantuntija Lea Torvinen luennoi Tarinatuvalle aivoterveystestä, muistista ja sen rakenteesta sekä niiden ylläpitämisestä. Muisti on kyky tallentaa ja palauttaa mieleen menneitä kokemuksia. Sitä tarvitaan kaikissa päivittäisissä elämän tilanteissa. Elämän varrella opitut tiedot, taidot ja kokemukset omasta itsestä rakentuvat muistimme varaan. Terveelliset elämäntavat, monipuolinen ravinto, riittävä uni ja liikunta ovat mm. aivojen terveydelle ja muistille tärkeitä asioita.

Keskustelutilaisuuteen osallistui kahvittelun kera 40 hlöä.

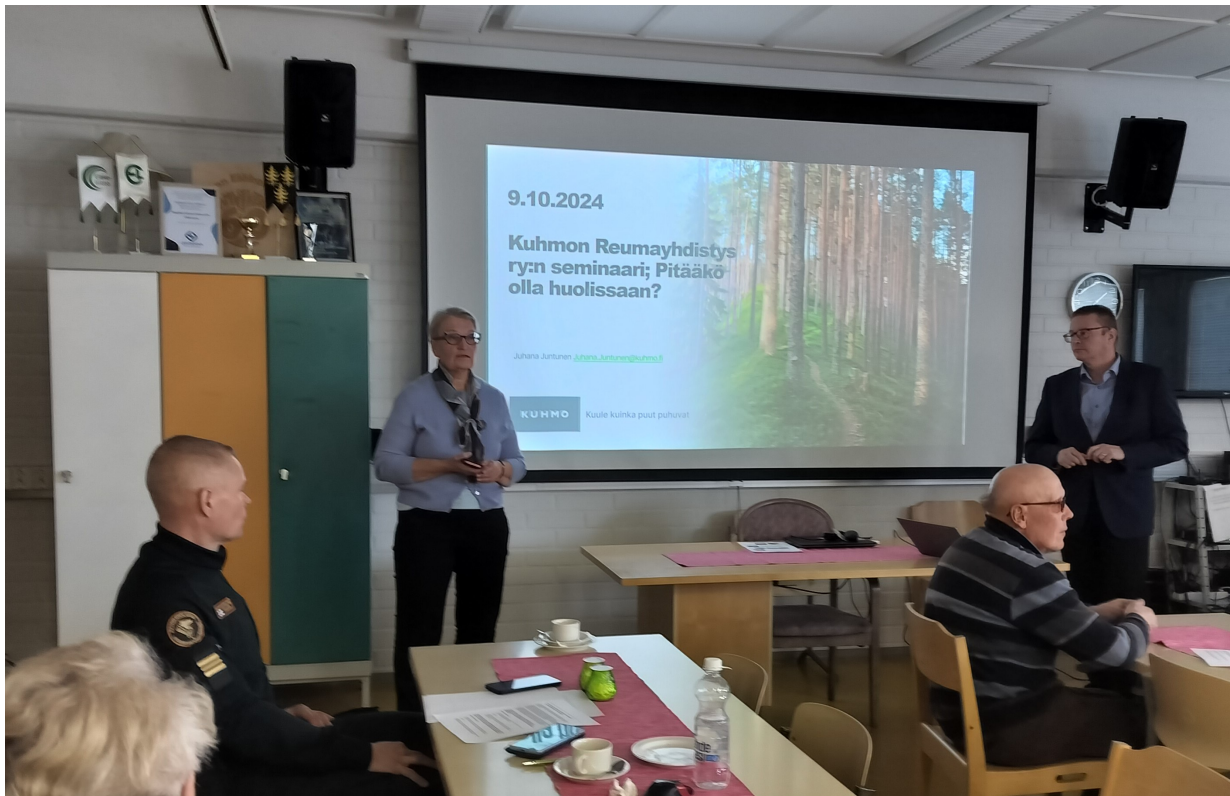
1.3. ”Pitääkö olla huolissaan” -tilaisuudet

Huolet ja murheet kuormittavat henkisiä voimavarojamme. Liiallinen huolehtiminen lisää negatiivisia tunteita ja vie tilaa positiivisilta ajatuksilta. Pitää huolehtia vain niistä asioista, joihin voi itse vaikuttaa. Tieto mahdollisista riskeistä ja niihin varautumisesta sekä omasta turvallisuuden tunteesta lisää mielihyvää ja antavat tilaa muulle aktiiviselle toiminnalle. Pitääkö olla huolissaan -asiantuntijatilaisuudet vastasivat globaalisista, paikallisista tekijöistä, joihin organisaatiot ovat varautuneet. Lähiympäristöön sekä henkilökohtaiseen turvallisuuteen voimme itse vaikuttaa enemmän.

1.3.1 Globaalit murheet ja paikalliset kriisit ja turvallisuuden tunne. 9.10.2024 klo 12:30

Globaalit murheet ja paikalliset kriisit. Kuka huolehtii niistä? Miten kuhmolaisen kansalaisen kuuluu tällöin toimia?

• **Levoton maailma ja kuhmolaisten rajaturvallisuus;** Kapteeni Jouko Kinnunen, Kainuun Rajavartiostosta kertoi mm. millainen on Rajan tilanne on nyt, mitä tehtiin rajansulun aikana ja kuinka on varauduttu mahdollisiin kriisitilanteisiin rajalla kaupungin ja yhteisöjen välisenä yhteistyönä.



Yleisöllä riitti kysymyksiä ja keskustelua tuli paljon aiheen parissa, koska Kuhmo on lähellä Venäjänrajaa ja Ukrainan sota on vaikuttanut monella tavalla Suomenkin tilanteeseen.

• **Paikalliset turvallisuutta uhkaavat tapahtumat.** Mitä ne ovat ja miten niissä toimitaan? Kaupunginjohtaja Juhana Juntunen kertoi Kuhmon kaupunkia kohdanneista uhkatilanteista, miten silloin toimittiin ja kuinka on varauduttu mahdollisiin uusiin kriiseihin. Kaupungin ja kuntalaisen osallisuus siinä.

Osallistujia 34

1.3.2 Lähiympäristö ja henkilökohtainen turvallisuus. 20.11.2024 klo 12:30

Aiheena oli "Vaaroja ja uhkia, joista pitääkin olla huolissaan – miten varoa huijareita ja vähentää omaa riskikäyttäytymistä."

• **Ikääntyvien kohtaamat huijausyritykset. Iän vaikutus liikenteessä, Ajokorttiasiat ja aseiden hallussapito tai niistä luopuminen.** Keskustelijoina Vanhempi konstaapeli Sini Laitila ja Elisa

Heikkinen

• **Vaaranpaikat koti- ja lähiympäristössä sekä niiden ennakoiminen, välttäminen, toimenpiteet ja tarvittavista ensiapumenetelmistä** kertoi keskustellen Ensiapu ja turvallisuuskouluttaja Anneli Kinnunen.

Kumpikin aihe kosketti monen kuuntelijan omakohtaista käyttäytymistä ja varautumista ennaltaehkäisevään toimintaan kotona ja lähiympäristössä.

Osallistujia 42

2. Kulttuuriliikuntatilaisuudet

Tavoitteena oli tutustua kulttuuri- yhteiskunta- luonto ja terveystapahtumiin. Luonto ja puutarhan hoitaminen lisäävät tutkitusti hyvinvointia. Kulttuuri- ja museokäynnit sekä lapsuusajan muistot lisäsivät mielihyvää ja ihmettelyä yhteiskunnan nopeasta kehitymisestä.

2.1 Unelmien liikuntapäivä 15.5. 2024 Kajaanissa

Aloitimme osallistumalla Kainuun aivoyhdistyksen järjestämään ”Unelmien liikuntapäivään” Joutenlammella 17.5. 24. Tapahtuman järjesti Suomen Aivoliitto. Liitosta oli kaksi luennoitsijaa, joiden aiheena oli aivoterveys, siihen vaikuttavat tekijät mm. ravinto ja liikunnan merkitys. Ohjelmassa oli myös liikuntapolun kiertäminen Joutenlammen ympäri, jossa oli tietovisailu luentoon liittyen. Aktiivisella kuuntelijalla oli oikeiden vastauksien saamiseen mahdollisuus hyvä.

2. 2 Retki 3.7. 2024 Härmän- ja Kuusamonkylälle

Härmänkylällä tutustuttiin Pentti Heikuran kotimuseoon, jossa on vanha kyläkauppa museotuotteineen. Toinen näyttelykohde navetanvintillä oli kotitalouteen liittyvistä tavarista ja liikuntavälineistä. Pentti Heikura kertoi kotikyläkaupan historiaa ja tapahtumia. Tutut tuotteet ja tavarat saivat muistojen kätköt esille. Tarinaa elämän varrelta oli kerrottavana ystäville ja matkatovereille. Maataloustoiminta, koulumatkat, kauppareissut jne omalla kylällä ja kotona palasivat muistoihin.



Samalla reissulla menimme Kuusamonkylälle taiteilija / puutarhuri Urho Kähkösen Vanhan Pihlajan kotitalalle ja tutustuimme taidekahvilaan.

Aluksi saimme juoda kahvit ja syödä herkulliset leivokset taidekahvilassa. Pöytiin oli valmiiksi katettu kahvitarjoilu. Istuimme taidekahvilan pöytien ympärille, joihin tarjottiin kahvit. Samalla kahvittelun parissa saimme ihailla Urhon maalaamaa kuvataidetta seinille ripustetuista tauluista.

Urho Kähkösen hoitama puutarha sisältää kasvihuoneen, perennapuiston, rosarion, puistoalueen ja lammaslaitumen. Urho kertoi kuljettaen meitä puutarhassaan kasvattamistaan puista, pensaista, kukista, kasvihuoneesta ja niiden hoitamisesta. Lammastarhan ylläpidosta ja lampaiden laiduntamisesta kotitilallaan jne. Osallistujia 29

2.3. Käynti Kuhmon kesäteatterissa 8.8.2024 klo 15:00

Kuhmon kesäteatteri esitti näytelmän ”Viimeiset kiusaukset”, joka on näytelmä Ruotsalaisen Paavosta. Näytelmä toteutettiin kuhmolaisten harrastajien toimesta ja sen ohjasi Kuhmon ent. kulttuurisihteeri Topi Mikkola. Paavo Ruotsalainen on ollut aikanaan kansakoulunopettaja, kirjailija ja yksi suomalaisista hengenmiehistä körttiläisyyden saarnaajana 1800 luvulla. Körttiläisyys on tuonut vaikutteita myös joidenkin kuhmolaisten elämään.

2.4. Nuotiopäivä Tönölässä 16.10.24 luonnon helmassa.



Menimme kimppakyydein Kuhmon kaupungin ylläpitämälle nuotiopaikalle. Kirjastosta lainattu mölkky sai pientä kilpailuhenkeä aikaan, kun jaoimme porukan kahteen osallistujakuntaan. Leikkimielisyys voitti ja jokainen yritti parhaansa pelin ratkaisemisessa. Iloisia ja innokkaita ilmeitä löytyi osallistujien kasvoilta. Lisäksi oli mahdollisuus tikanheittoon. Nuotiolla kahvi maistui paremmalta kuin kotona ja makkarat nuotiossa paistettuna ja savustettuna lisämausteineen antoivat potkua kotimatkalle. 19 osallistujaa

3. Kuntaryhmä

Kuntaryhmän kokoamisessa oli projektia aloitassa pieni huoli siitä, saadaanko osallistujia kuntaryhmään. Osoittautui kuitenkin että kokoon saatu ryhmä oli suurempi (16 hlöä) kuin suunnittelimme (10-12).

Kuntaryhmälle tehtiin suunnitelma, jossa tavoitteena oli omaehtoisen aktiivisuuden lisääminen ja liikunnan sisältäminen arkirutiineihin. Tavoitteena oli myös kunnon kohentuminen tai sen säilyminen eli kotikuntoisuus. Tarkoitus oli sitouttaa osallistujat järjestettyyn toimintaan ja omaehtoiseen liikunnan seurantaan

3.1 Hyveke Kuntaryhmän suunnitelma



Tavoitteet:

1. Omaehtoisen aktiivisuuden lisääntyminen/ kotona itsenäinen selviytyminen säilyy tai paranee
2. Liikunnasta tulee päivittäistä rutiinia. Se pitää yllä terveyttä ja mielen hyvinvointia
3. Sitoutuminen ryhmän toimintaan, jossa pidetään huolta itsestä ja toisista yhdessä
4. Omaehtoinen liikunnan seuranta ja yleiskunnon kohottaminen

Toteutus:

- Alussa Toimivatestit ja kehonkoostumusmittaukset, verenpaineen ja pulssin mittaus sekä haastattelu, jonka pohjalta ryhmän mukainen liikunta suunnitella
- Kotiseurantaohjeet ja lomakkeet sekä niiden täyttäminen
- Kotijumppaohjeet
- Ohjatut liikuntatunnit x1/ vk:ssa paitsi kesällä x1 /kk
- Osallistuminen ryhmälle tarkoitettuihin liikunnallisiin ja toiminnallisiin retkiin
- Osallistuminen Teemallisiin Hyveke hyvinvointitapahtumiin ja toiminnallisiin kulttuuritapahtumiin.

Arviointi :

- Toimivatestit ja kehonkoostumusmittaus/ muutokset
- Kotiseurantalomakkeiden arviointi ja omat kokemukset
- Kyselylomake ja haastattelu

3.2 Toteutustavat

Projektin alussa ja lopussa tehtiin Ikäinstituutin laatimat Toimivatestit kaikille osallistujille ja kehonkoostumusmittaus Reuman kehonkoostumusvaa'alla. Mitattiin myös verenpaine,- pulssi- ja

saturaatio sekä haastateltiin osallistujat

Jokaiselle tehtiin Kansio, jossa oli tietoisku treenistä, liikunnasta, liikuntasuosituksista ja ravitsemuksesta sekä levosta ja lääkityksistä. Nämä tiedot tulostettiin ikäinstituutin sivuilta. Kansioon tulostettiin myös jumppaohjeet (52 eri liikettä) kotikäyttöön ja seurantalomakkeet liikkuntasuoritusten merkitsemiseen.

Ohjatut jumppatunnit olivat kerran viikossa Reumayhdistyksen tiloissa ja myöhemmin Rajakadunsalissa. Syksyllä varattiin Syke-kuntosalivuoro kuntoryhmälle ja muille reumayhdistyksen jäsenille.

Ryhmäläisiä sitoutettiin osallistumaan järjestettyihin retkiin ja jumppiin sekä -asiantuntijatilaisuuksiin ja teemallisiin tapahtumiin.

3.3 Arviointimenetelmät

- Vertailtiin testien ja mittausten tulostulokset projektin ajalta alku- ja lopputestien avulla
- Tehtiin nimetön palautekysely kuntoryhmälle toiminnasta ja vaikutuksesta mm. fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen kuntoon.
- Arvioitiin täytetyt kotiseurantalomakkeet liikkumisesta aikamääreellä.
- Henkilökohtainen palaute lopputestien yhteydessä.

3.4 Tulokset

3.4.1 Ryhmätietoja Alkuhaastattelun pohjalta:

- Kaikki osallistujat olivat kotona asuvia naisia, joilla ei ollut säännöllistä palvelun tarvetta
- Apuvälineitä ulkona liikkumiseen tarvitsi 3 hlöä, lähinnä rollaattori, sauvat tms. Sisätiloissa kaikki selviytyivät ilman apuvälineitä
- Henkilöiden ikäjakauma toimintaa aloittaessa 60-87 vuotta. Heistä alle 65 v oli 1 hlö, 65-70 v oli 2 hlöä, 70 -80 vuotiaita oli 8 hlöä ja yli 80 vuotiaita oli 3 hlöä. Keski-ikä 75,5 vuotta.
- Säännöllinen lääkitys perussairauksiin oli menossa 13 hlö:llä. Kipulääkkeitä tarvittaessa myös muilla. Monella ilmeni nivelongelmia muiden sairauksien ohessa.
- Kuudestatoista yksinasuvia oli 13 hlöä. Kaikilla oli kuitenkin läheisiä, vaikka kaikilla lapset eivät asuneet Kuhmossa.
- Useampi henkilö oli menettänyt läheisensä viimevuosien aikana ja sen aiheuttama suru oli vaikuttanut aktiivisuustasoon. Samoin korona-aikana ihmiset olivat jääneet kotiin.
- Suurin osa oli harrastanut jotain liikuntaa elämänsä erivaiheissa tai raskas maataloustyö on ylläpitänyt kuntoa.
- Liikunnan merkitys elämänjatkumisen edistäjänä oli kaikille tiedossa. Monelle ryhmässä toimiminen, toisten näkeminen, keskustelut, sosiaalinen tuki ja kotona selviytyminen oli tavoitteena kuntoryhmään osallistumisessa. Painon hallinta tuli esille yhdessä kyselyssä.
- Toiveita kuntoryhmän toteuttamisessa oli ryhmäliikunta, erilaiset retket, kahvihetket ja yhdessä oleminen.

3.4.2 Fyysisenkunnon testaus

Kuntoryhmän Toimivatestit tehtiin Ikäinstituutin lomaketta ja ohjeita käyttäen. Testiin kuului neljä mittausta:

1. alaraajojen voima: istumasta ylös nousu kertoina 1min aikana

2. yläraajojen voima: puristusvoiman mittaaminen laitteella
3. tasapaino: yhdellä jalalla seisomisen aika
4. kävely: aika sekunneissa 10 metrin matkalta.

Kuntoryhmän Toimivatesteihin saapui Rajakadunsalille 3.4 -24 yhteensä kuusitoista (16) henkilöä, jolloin tehtiin istumastanousutestit. 19.4.24 tehtiin muut testit.

Yksi jäi pois Toimivatesteista jo keväällä silmäleikkauksen vuoksi. Matkan varrella yksi osallistuja sairastui vakavasti. Hoidot, tutkimukset ja sairauden hoito estivät hänen aktiivisen osallistumisen. Yksi muutti pois Kuhmosta kesällä toiselle paikkakunnalle. Nivelkipujen paheneminen ja perussairaudet ja niiden tutkiminen sekä tutkimustulosten saaminen esti kahta osittain osallistumasta syksyn toimintaan. Kesäaika katkasi muutamalla henkilöllä kotiseurannan. Kesätyöt ja mökkeilyaika lisäsivät kuitenkin ulkoilua ja arkiliikuntaa.

Toimivatesteissa oli 19.11-24 oli kolmetoista (13) ja kehonkoostusmittauksessa 14 hlöä.

3.5 Tulosten arviointi

3.5.1 Toimivatestit

- Istumasta ylösouseminen parani kahdella (2) hlö:llä. Tulokset pysyi samana 4:llä ja muilla 8:lla tulos oli jonkin verran kevyttä huonompi
- Käsien puristusvoimat parani 8 hlö:llä ja pysyi samana tai tuli pieni heikennys 6 hlö:llä
- 10 m kävelyaika parani 6 hlö:llä ja 8:lla pysyi samana tai jonkin verran heikkeni. Heistä yhdellä oli erittäin hyvä kävelyaika (5-6 sek), ja kahdellatoista (12) hyvä (7-9 sek.). Kukaan ei ylittänyt 10 sek aikaa, jolloin kunto olisi ollut erittäin huono.
- Tasapainossa oli enimmän heikennystä. Vain kahdella aika parani. Erittäin hyvällä tasolla oli 3 hlöä (20-30 sek). Heikko tasapaino oli tai testi ei onnistunut 9 hlö:llä . Tasapainotulokseen vaikutti mm. huimaus, tasapaino-ongelmat, nivelkivut.

3.5.2 Kehonkoostumusmittaukset

Kehonkoostumusmittausvaaka antaa suuntaa antavia tuloksia, jotka ovat kuitenkin vertailukelpoisia toistensa kanssa. Keväällä oli ehkä jonkin verran vähemmän vaatteita päällä kuin syksyllä, mikä vaikuttaa painoon ja suhteutettuna muihin tuloksiin. Niiden arvo ei ole kuitenkaan merkittävä. Testaukset teki molemmilla kerroilla sama henkilö eli testaja ei vaihtunut. Vaaka oli myös sama molempien testausten aikana eikä mittaukseen vaikuttavia asetuksia muutettu.

Kehonkoostumusmittauksissa arvioidaan kolmentoista (13) hlön tuloksia. He pystyivät olemaan mukana aktiivisesti koko projektin ajan tai suurimmaksi osaksi siitä.

Tuloksia verrataan painon, keskimääräisen rasvaprosentin, viskeraalisen rasvaprosentin ja keskimääräisen lihasmassaosuuden osalta toiminnan alussa ja lopussa

- Neljällä (4) paino oli pysynyt jokseenkin samana, kahdeksalla (8) paino oli laskenut 1-4 kg ja vain yhdellä paino oli noussut.
- Kaikkien kolmentoista osallistujien yhteinen rasvaprosentti oli laskenut keskimäärin noin 0.7 % (huom! prosenttiyksikköä)
- Viskeraalisen rasvan määrä oli laskenut noin 0,6 % (prosenttiyksikköä) . Yhdellätoista (11) pysynyt samana tai laskenut ja kahdella jonkin verran noussut.
- Lihasmassan määrä oli keskim. noussut noin 0,6 % (prosenttiyksikköä). Kahdeksalla lihasmassan määrä oli noussut nousut 1-2%, yhdellä pysynyt samana ja neljällä jonkin

verran vähentynyt.

Projektilla oli liikuntaa lisäävä vaikutus. Kuntosalilla, jumppaamisella ja omaehtoisella liikunnalla oli positiivinen vaikutus kehonkoostumusmittaustulosten perusteella. Etenkin lihasmassan osuus oli lisääntynyt heillä, joiden terveys antoi säännölliseen ja aktiiviseen liikkumiseen mahdollisuuden.

3.5.3 Verenpaine

Verenpaineen mittauksissa tuli selkeä ero toiminnan alkuun ja loppuun tehtyjen mittausten vertailussa. Verenpaine oli laskenut miltei kaikilla osallistujilla. Systolisen verenpaineen lasku keskimäärin 20-30 / ja diastolisen 10-20 . Yhdellä kivut oli mahdollinen syy RR nousuun loppumittauksessa. Kahdella verenpaine oli pysynyt samalla tasolla. Yhdelle oli aloitettu verenpainelääkitys seurannan jälkeen (huhtikuussa jo korkeat arvot), jolloin kehoitettu kotimittauksiin ja yhteydenottoon perusterveydenhuoltoon. Pulssit ja saturaatiot mittaustulosten mukaan pysyivät ennallaan.

3.5.4 Kotiliikunnan arviointi kotiseurantalomakkeiden avulla

Liikunnan seuraamisella oli tarkoitus motivoida liikkumaan ja saamaan henkilökohtainen käsitys omasta liikunnan määrästä.

Kahdeksan osallistujaa oli täyttänyt liikunnan seurantalomaketta koko seuranta-ajalta aktiivisesti. Liikuntakorttien merkitsemiseen vaikutti mm. väsymys ja kesäajan tekemä katko ohjatussa toiminnassa. Osa oli eritellyt liikuntamuodot ja osa merkinnyt koko ajalta yhteisajat eriliikuntamuodoista, johon oli kuulunut arkiliikunta, pyöräily, kävely kotityöt, kuntosalilla käynnit jne. Jokainen osallistuja oli liikkunut oman kuntonsa mukaan rajoitteista huolimatta.

Liikuntatunteja tuli kuitenkin tosi paljon ikä-ihmisten suosituksiin vertailtuna, jopa 2-6 tuntia päivässä kesällä. Liikunnan rasittavuusaste ei selvinnyt tuloksista.

Liikuntakorttien perusteella arkiliikunta oli yleisin liikuntamuoto. Kävelyä tuli myös useita tunteja päivässä. Osalla liikkumiseen liittyvät ongelmat estivät pitemmän matkan kävelyn. Aktiivisia uimahallin käyttäjiä oli kolme.

Kotijumppaohjeita oli käyttänyt vajaa puolet. Osalla ne olivat kansiossa odottamassa inspiraatiota eli eivät hyödyntäneet heidän liikkumistaan. Lihashuoltoa ja venyttelyä oli tehnyt myös muutama yksittäinen henkilö.

3.5.5 Ohjatut liikunnat, saljumppa ja kuntosali

Ohjatun kuntojumpan vertaisohjaajana oli Anna-Liisa Kilpeläinen ja Kuntosalilla liikunnanohjaajana Niko Haverinen.

Jumppaa järjestettiin viikottain ryhmäliikuntana sisätiloissa, johon syksyksi saatiin suurempi tila Rajakadunsalista. Jumpissa tehtiin lihaskuntojumppaa omankehon voimalla, mukana käytettiin myös keppiä, kuminauhaa ja painoja. Tuoli oli tukena jokaisella kerralla. Osa ajasta liikuttiin seisallaan ja osa istuen.

Syksyllä aloitettiin myös kuntosalitoiminta Sykkeessä. Kuntosalilla on ollut aktiivisia kävijöitä (13-17), koska salivuorolle otettiin muitakin reumayhdistyksen jäseniä. Aluksi oli yksi salivuoro kuntoryhmäläisille, jolloin oli laitteen käyttöohjaus. Muina kuntosalivuoroina on Niko Haverinen

ohjannut, avustanut ja seurannut laitteiden turvallista käyttöä. Salilla toimittiin sirkuutin tyyppisesti laitteesta toiseen siirtyen. Rajoitteet estivät osittain joidenkin laitteiden käytön ja joidenkin mielestä siirtyminen laitteesta toiseen ei ollut mielekästä. Suurin osa kävijöistä tykkäsi kuntosaliharjoittelusta. He kokivat, että lihaskunto oli parantunut. Joillekin kuntosali on ollut raskasta ja jopa rasittavaa.

3.6 Palautetilaisuus kuntoryhmäläisille Reumatuvalla

Yhteenvetotilaisuus kuntoryhmälle pidettiin 11.12.2024, jolloin käytiin läpi ja keskusteltiin Hyveke-projektin antia ja kuntoryhmän tuloksia täytekakun kera. Kuntoryhmäläiset palkittiin järjestämällä elokuvateatterissa käynti klo 16.00. Menimme Pajakkakinoon katsomaan elokuvan ISMO.

Osallistujia 16.

Projektin tarkastelu

Projekti suunniteltiin kahden henkilön toteuttamaksi. Alussa olikin kaksi henkilöä vastuussa projektin toteuttamisesta, mutta heti toiminnan alettua Irma Kovalainen jäi pois projektista vakavan sairauden vuoksi. Projektin ainoaksi vastuuhenkilöksi jäi Anna-Liisa Kilpeläinen. Vaikka muutos tapahtui heti toiminnan alkuvaiheessa, yhdistys ei tullut aktiivisesti etsineeksi toista tekijää mukaan. Vaikka projektin kaikki tehtävät toteutuivat hyvin, on selvää, että työkuorma oli yhdelle tekijälle liian suuri ja vaativa, koska projekti oli suunniteltu kahden vapaaehtoisen vertaistukihenkilön resursseista vastaavaksi. Vastaisuudessa yhdistyksen on pidettävä huoli riittävistä työntekijäresursseista kaikissa olosuhteissa.

Hyvä ja selkeä suunnitelma auttoi ja antoi hyvän pohjan projektin toteuttamiseen.

Viestintä yleisölle ja yhdistysten jäsenille oli koko ajan aktiivista yleisellä ja henkilökohtaisella tasolla. Sen kautta saimme hyvin aktiivisia osallistujia ja kuuntelijoita avoimiin luentotilaisuuksiin, kulttuuri- ja luontoretkille ja kuntoryhmään.

Järjestetyt yleiset luentoaiheet painottivat aivoterveystta ja turvallisuudentunteen edistämistä sekä vaaratilanteisiin varautumista ja niiden ennalta ehkäisemistä. Tilaisuuksissa pohdittiin ja keskusteltiin omien kokemusten kautta aiheesta käsiteltyjä asioita ja tilanteita. Moni mietti myös henkilökohtaisia ja kodinturvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja niiden parantamista. Osallistujat saivat uutta tietoa ja mahdollisesti myös turvallisuudentunne on lisääntynyt antaen tilaa positiiviselle ajattelulle.

Kulttuuritoiminta ja toteutetut retket ovat saaneet kiitosta osallistujilta. Yleisön palaute tapahtumista on ollut positiivista.

Kuntoryhmän toiminnan tiedottamiseen pyrittiin erityisesti panostamaan ryhmäviestien ja henkilökohtaisten viestien avulla ja soittamalla tapahtumista saman aamun aikana. Ryhmästä jäi pois kokonaan kaksi henkilöä, joilla oli selkeä syy siihen. Yhden muisti kasvoivat niin suuriksi, että muistilaput ja aktiivisempi henkilökohtainen viestintä ei auttanut osallistumaan kuntoryhmän toimintaan. Toinen muutti toiselle paikkakunnalle. Kesän aikajana, jolloin toimintaa ei järjestetty, ei vaikuttanut ryhmästä pois jäämiseen. Kuntoryhmän antaman palautteen mukaan suurin osa ryhmän jäsenistä säilytti motivaation ja oli kiinnostunut ryhmätoiminnasta. He aikoivat jatkaa liikuntaa myös projektin jälkeenkin.

Jatkoa ajatellen kuntosalilla omatoimisen käymisen avuksi Liikuntaneuvoja Jussi Heikkinen tulosti

kuntosalilaitteiden käyttöohjeet kuvien kera. Niistä on koottu eri lihasryhmiä vahvistat liikesarjat omiksi ryhmiksi, joista voi ottaa 2-3 liikesarjaa ja toistaa niitä oman kunnon mukaan yksin tai parin kanssa salilla ilman ohjausta tai ryhmätoimintaa aikana, jolloin sitä ei järjestetä yhdistyksessä mm. kesäaika ja muut pitemmät lomajaksot.

Vetäjän pohdintaa

Projektin sisältö oli monipuolinen yhdeksän kuukauden aikajaksolle, kun siinä oli kolme toiminnallista tasoa. Niistä kuntoryhmän toiminta vei aikaa enimmän. Se oli liian suuri yhdelle vetäjälle (Ihanneryhmä olisi 5-10 hlöä). Ryhmän kanssa yhteiset keskustelut ja tutustuminen ryhmäjäsenten kesken olisi antanut enemmän tilaa ryhmädynamiikan muodostumiselle, jossa kaikki tuntevat toisensa ja kokevat kuuluvansa ryhmään ilman ulkopuolisuuden tunnetta. Toiminta painottui nyt liikunnan ohjaamiseen, kuntoryhmän mittaamiseen ja arviointiin. Ajallisesti projekti oli lyhyt selkeimpien tulosten saavuttamiseksi ja pysyvimpien elämäntapojen muuttamiseksi.

Nykyinen globaalitilanne huolestuttaa useampaa, sillä tiedotusvälineet kertovat sodista ja yhteiskunnan levottomuuksista. Nettihuijaukset ovat yleistyneet ja kohdistuvat vanhempiin ikäihmisiin. Monen tietotekniset taidot ja tiedot ovat puutteellisia, joten varautumista ja ennalta ehkäisevää tietoa tarvitaan.

Hyvä aivoterveys ja fyysinen kunto lisäävät mahdollisuuksia itsenäiseen toimimiseen ja kotona asumiseen. Sote- puolella myös painotetaan kotona asumiseen tärkeyttä mahdollisimman yhteiskunnan resurssien vähentyessä ja ikäluokkien lisääntyessä. Sosiaali- ja terveydenhuollossa laitoshoidon karsittu jo vuosikymmenten aikana. Yhteiskunnan ja valtion osallisuus ikäihmisten terveyden edistämiseen, ylläpitämiseen ja tukemiseen on vähentynyt myös terveydenhuollon ammattilaisia vähentämällä.

Yhdistysten ja muun kolmannen sektorin toimintaa painotetaan mm. sen edullisuuden ja yhteisöllisyyden merkityksellisyydellä. Yksinäisyys on yleistynyt keski- iän noustessa ja suurien ikäluokkien vanhentuessa. Tarvitaan vetäjiä ja motivaattoreita heille, joilla on syrjäytymisen mahdollisuus. Mitä toimia tarvitaan? Olisiko naapuri tai ystävä, joka hakee mukaan syrjäytymisvaarassa olevan? Mitä yhteiskunta pystyisi tarjoamaan heille? Tiedottaminen ja henkilökohtainen viestintä on tärkeää, jos toimintaa järjestetään. Ensimmäinen kohtaaminen yhdistyksessä tai muussa tilanteessa on tärkeää. Kokemus, jossa tulee yhteisöön kuuluvuuden tunne ja nähdäksi tuleminen, nousee tärkeäksi osaksi vierailijalle tai toimintaan tutustujalle. Tästä nousee halu ja motivaatio uudelleen osallistumiseen.

Omaakohtaisesti voin sanoa, että projekti oli haastava ja on vaatinut aikaa ja suunnittelua. Reumayhdistyksen Hyvinvointiryhmä on ollut koko ajan tukena projektin toteutuksessa. Projektin Kuntoryhmän kanssa on ollut mukava tehdä töitä ja siitä saatu palaute on antanut voimia sen loppuun asti viemiseksi. Sairaanhoidajan työ ennen eläkkeelle jääntiä on auttanut ihmisten kohtaamisessa ja projektin / ryhmätoiminnan toteuttamisessa.

Tämän Kokonaisvaltaisen Hyvinvointi -projektisuunnitelman pohjalta voidaan rakentaa ja toteuttaa muita hyvinvointiohjelmia vaihtaen kohdeteemoja. Yksi tärkeä osa-alue on liikunta, sillä fyysinen hyvinvointi muiden osa-alueiden lisäksi takaa omaehtoisen aktiivisuuden.

Kiitokset

Saan kiittää kaikkia reumayhdistyksen jäseniä ja hyvinvointiryhmää tuen antamisesta. Soten raha-

avustus taloudellisesti mahdollisti projektin toteuttamisen. Asiantuntijat antoivat omaa aikaa ja jakoivat käytännön läheistä tietoa Avoimissa tapahtumissa. Saimme myös ”mummojen kyytimiehen” Markku Piiraisen linja-auton kuljettamiseen. Tervetulleeksi toivotettiin myös kultturipaikkoihin, joissa kävimme. Niko ja Jussi antoivat ammatillista apua kuntoryhmän liikuntaan ja testeihin.

Liikuntavastaava Kuhmon Reumayhdistys Ry/ projektivastaava Anna-Liisa Kilpeläinen

HYVEKE KUNTORYHMÄN PALAUTELOMAKE

Mieti vastauksia verraten omaa tilaasi ennen Hyveke -projektin alkamista ja mitä ajattelet tällä hetkellä kuntoryhmätoiminnasta

KYSYMYS	Kyllä	Ei osaa sanoa	Ei
Onko sitoutuminen Hyvekeryhmään ollut mielekästä?	14	0	0
Onko sitoutuminen Hyvekeryhmään ollut tarpeellista?	14	0	0
Saavutitko omat tavoitteesi kuntoryhmässä?	9	2	3
Oliko omat tavoitteesi kuntoryhmän tavoitteiden mukaiset?	9	3	2
Oliko Hyveke-kansion sisällöstä hyötyä omaehtoiseen liikuntaan?	12	2	0
Käytitkö kansion Kotijumppaohjeita ?	7	2	6
Koetko, että liikunnasta on tullut enemmän luonnollista arkirutiinia?	13	1	0
Onko päivittäisten kotitöiden tekeminen helpompaa nyt?	11	2	1
Onko liikunnalla ollut vaikutusta unen laatuun ?	6	3	5
Onko mielialaan ollut virkistävää vaikutusta ryhmätoiminnalla?	13	1	0
Oletko kokenut ulkopuolisuuden tunnetta ryhmässä?	1	1	12
Onko yksinäisyyden tunne vähentynyt?	9	5	0
Saitko omia toiveita toteutettua? Jos et, mikä sen esti? Nivelkivut jaloissa. Kuntosalia toivoin ja sain, en osannut vaatia,.Olen sairastunut rintasyöpään. Kotiaskareet ovat vieneet paljon aikaa. Asun kaukana keskustasta. Terveiden huononeminen, hengenahdistuksen syyt, joista tutkimuskierre alkoi, enkä voinut kaikkeen osallistua. Kyllä. Sairaudet	5	1	2
Mitä muutoksia toivoisit, jos uusi ryhmä alkaisi? Ei muutos toiveita, näin on hyvä. Alussa olisi ollut hyvä kunnolla tutustua muihin ryhmän jäseniin. Kuntosalilla tehnyt harjoitukset olivat aika raskaita, välillä vaikeita. Kyllä suosittelen. Suosittelisin. Kyllä ryhmässä toimiminen on mukavaa!			1
Suosittelisitko ryhmää toisille, jos se uudelleen toteutettaisiin? Suosittelen! Kyllä suosittelen. Suosittelisin. Kyllä. Ryhmässä toimiminen on mukavaa! Ei muutos toiveita, näin on hyvä.	11		
Mitä muuta haluat sanoa? Kiitos, Anna-Liisa! Ryhmässä on ollut kiva käydä. Jumpat ovat olleet tehokkaita. Kiitos kun sain tulla. Hyveke kuntoryhmä oli mielenkiintoinen ja innostava. Sairauteni esti osallistumasta kokonaisvaltaisesti. Ryhmän vetäjä oli taitava, erityisesti jumpassa. Kiitokset! Minulla on sekasidekudos reuma. Se hankaloittaa joidenkin liikkeiden tekemistä kuivajumpassa. Allasjumpassa onnistuu paremmin. Ei mennyt nappiin.... Lonkka. Jatkoa. Oikein kiva asia. Kiitos ryhmänvetäjälle hyvästä ohjauksesta ja tiedottamisesta, oli ilo tulla mukaan kaikkiin tilaisuuksiin. Kiitos. Retket oli mukavia kesäaikana kun käytiin sellaisissa paikoissa missä en ollut ennen käynyt. Ryhmässä tuli jumpattua ja kuntosalilla käynti oli hyvää liikuntaa. Kiitokset Anna-Liisalle!			

Heino Polvinen kokosi teidot palautelomakkeista. HUOM! Kyselyssä oli kyllä ja ei sarake, Eos tulee tyhjästä vastauksista tai kyllä ja ei vastauksien välisestä raksistaKronikka kuntoryhmään osallistujalta