

Voimaa vanhuuteen -työ Lapualla 2019-2021

Asukasluku: 14 203, 75 vuotta täyttäneitä 1 571 (11,8 %). Lähde: Sotkanet 2021

Lapua oli mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa vuosina 2019-2021. Ohjelmassa kehitetään liikuntatoimintaa kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä. Kunnan yhteistyöryhmä on saanut Ikäinstituutilta maksutonta koulutusta, materiaalia ja mentorointitukea. Tässä koosteessa kerrotaan tärkeimpiä nostoja kolmivuotisesta kehittämistyöstä sekä esitetään tutkimustietoa päätösten tueksi.



1. Poikkisektorinen yhteistyö

Yhteistyöryhmässä on ollut mukana: liikuntatoimi, ikäpalveluiden fysioterapeutit, eläkeläisjärjestöjä (Eläkelitto, EKL, Kansalliset seniorit) sekä kansalaisopisto ja kirjasto.

Poikkisektorisen työryhmän oman toiminnan arviointi, vuosiseurantakyselystä 2021

- Kehittämistyö on onnistunut hyvin (4) asteikolla 1-5
- Yhteistyöryhmän toiminta on onnistunut hyvin (4), asteikolla 1-5

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä pystyttiin koronasta huolimatta järjestämään myös vuonna 2021, vaikka ryhmäkoot olivat edelleen pienempiä.

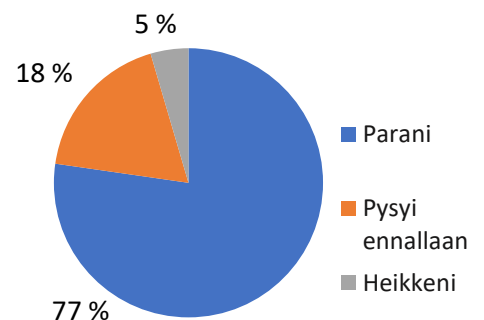
- Kotona asuvien ikäihmisten kuntosaliryhmissä (6 ryhmää) on noin 60 henkilöä viikoittain.
- Senioritalojen tuolijumpissa (3 ryhmää) käy noin 30 henkilöä viikoittain.

Tavoitteellinen harjoittelu tuottaa tulosta

Ikäpalveluiden tehostetut kuntosaliryhmät ovat onnistuneet tavoittamaan oikeaa kohderyhmää. Ryhmäkoot ovat pieniä, jotta yksilöllinen ohjaus on mahdollista.

- Jakso on kahdeksan (8) viikkoa, kaksi kertaa viikossa 60 min.
- Alku- ja lopputestaus (SPPB)
- Yksilöllinen harjoitusohjelma.

Lähes kaikilla tulos parani tai pysyi ennallaan, mitä voi pitää kohderyhmän kohdalla myös hyvänä tuloksena (kuvio1).



Kuvio 1. Muutos kuntosaliryhmään osallistuneiden SPPB-testituloksissa 2021 (n=22)

Eläkeläisjärjestöjen vertaisohjaajat liikuttavat ikäihmisiä

- Patruuna-areenan koulutetut vertaisohjaajat ovat saaneet ikäihmisiä liikkeelle.
- Eläkeläisjärjestöjen omassa kuntosaliryhmässä harjoittelee viikoittain 30-40 ikäihmistä ja tuolijumpassa sydänyhdistyksen kanssa liikkuu yli 20 ikäihmistä.
- Keväällä 2021 järjestettiin koronaturvallisesti ulkoilutapahtuma ikäihmisille, mukaan uskaltui kymmeniä ikäihmisiä.
- Myös sosiaali- ja terveystoimi onnistui järjestämään ulkoilutapahtuman vanhustenviikolla.

Kehittämiskohde

Kannattaa tiivistää Voimaa vanhuuteen -yhteistyötä myös muidenkin kansanterveysjärjestöjen kanssa ja lisätä liikuntatoimintaa paikallisyhdistyksissä.

Korona-ajan sovelluksia

Kun liikuntatilat sulkeutuivat 2020, toimintaa siirrettiin ketterästi ulos ja verkkoon sekä kotipalveluun.

- Palvelutaloilla järjestettiin parveke- ja pihajumppia.
- Palvelukoteihin vietiin virtuaaliset tuolijumput osana kansalaisopiston toimintaa.
- Kotijumppaohjeita jaettiin ateriapalvelun kautta ja eri puolilla kuntaa.

3. Liikuntaneuvonta

Kaatumisvaaran arviointilomake ja liukuesteiden jakaminen kohderyhmälle osoittautui hyväksi keinoksi tavoittaa ikäihmisiä, jotka hyötyvät liikuntaharjoittelusta ja liikuntaneuvonnasta. Toimintaa kehitetään edelleen.

Kehittämiskohde

Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa tulisi järjestää ikäihmisille, jotka liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän. Tutustu

[liikuntaneuvonnan valtakunnallisiin suosituksiin](#)

Tietoa päättäjille iäkkäiden liikkumisen hyödyistä ja kaatumisen ehkäisystä

Liikkumiskyvyn heikkeneminen on merkittävä syy kotihoidon palvelujen käyttöön ja laitoshiitoon siirtymiseen.

- **Vaikeuksia 500 m kävelyssä** on (FinTerveys 2017)
 - 53 %:lla 80 vuotta täyttäneistä miehistä
 - 70 %:lla 80 vuotta täyttäneistä naisista
- **Monipuolinen liikuntaharjoittelu (tasapaino-, toiminnallinen- ja voimaharjoittelu) vähentää kaatumisten määrää 34 %.** Sherrington ym. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2
- **Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista** on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla. Sherrington ym. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2
- **Yhden lonkkamurtuman hinta on noin 30 000 € (30 258 €).** Terveys.fi (THL). PERFECT-hankkeen tuloksia: Lonkkamurtumapotilaiden 365 päivän hoitokustannukset Suomessa 2011–2013, vakioitu (eur/potilas)
- **Lapuaalla 23 lonkkamurtumaa 65 vuotta täyttäneillä** (ilmaantuvuus 0,7 %, koko maan ilmaantuvuus 0,6 %, Sotkanet 2020) → Kustannukset 690 000 €.

1-2 lonkkamurtuman hinnalla palkkaisi liikunnan ammattilaisen vuodeksi.

Hienoa, että Voimaa vanhuuteen -työ on kirjattu myös 2022 talousarvioon.

Tästä on hyvä jatkaa kehittämistyötä.

Lapuan mentori Säpyskä-Nordberg, Ikäinstituutti, minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

