

Kooste Voimaa vanhuuteen -työstä 2019-2021

Siilinjärvi

Asukasluku: 21 293, 75 vuotta täyttäneitä 2025 (9,5 %). Lähde: Sotkanet 2021

Siilinjärvi oli mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa, jossa 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 kolmi-vuotisesta kehittämistyöstä sekä esitetään kehittämisideoita ja tietoa pää-tösten tueksi.



1. Poikkisektorinen yhteistyö

Voimaa vanhuuteen -toiminnassa on mukana edustajia kattavasti eri tahoilta: liikuntatoimi, sosiaali- ja terveydenhuolto, palveluohjaus, kotihoidon fysioterapia, liikuntajärjestö Vuorelan kunto, eläkeläisjärjestöjä ja kansanterveysjärjestöjä, SPR, seurakunta.

Onnistumisia

- Voimaa vanhuuteen -toimintatapoja on kehitetty ja käynnistetty niin tehoharjoittelun, ulkoilun kuin liikuntaneuvonnan osalta.
- Iäkkäiden osallisuutta on vahvistettu liikuntaraadilla sekä syksyn ulkoilukampanjan aikana päättäjäkävelyillä, joissa päättäjät ovat saaneet suoraa palautetta ikäihmisiltä.
- Voimaa vanhuuteen -toiminta ja Ikiliikkuja-hanke on yhdistänyt voimavaroja, Ikiliikkuja-hankerahoituksella on saatu lisää resursseja mm. viestintään ja välinehankintoihin.

Oman toiminnan arviointi, vuosiseurantakyselystä 2021

- Kehittämistyö on onnistunut hyvin (4), asteikko 1-5

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja liikuntaryhmiä järjesti 2021 edelleen pääosin liikuntatoimi (vuosiseuranta 2021).

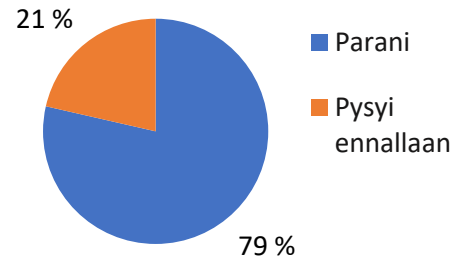
- Kuntosaliryhmiä on 14, alkukartoituksessa 3.
- Osallistujista on miehiä 43 %, alkukartoituksessa 28 %.
- Vertaisohjaajien ryhmiä on 11, alkukartoituksessa 9 ryhmää.
- Liikkumiskyvyn testaus 5 ryhmässä (liikuntatoimen tehokuntosaliryhmät)
- Ostopalveluna kolme matalan kynnyksen kuntosalin starttiryhmää (Kunnonpaikka)
 - 10 kerran harjoittelu 2x/vko, 60 min.
- Järjestöjen ryhmissä pelejä, kuntojumppaa, vesijumppaa sekä kuntosali- uintiryhmä.
- Järjestöjen ryhmissä liikkuu n. 300 ikäihmisiä

Tavoitteellinen harjoittelu tuottaa tulosta

Liikuntatoimen ja soten yhteistyössä järjestetty tehokuntosalijaksoja (5 ryhmää).

- ryhmä kahdesti viikossa, n. 3 kk jakso
- alku- ja lopputestaus (SPPB tai 1RM, yhden toiston maksimi)
- yksilöllinen, nousujohteinen harjoitusohjelma.

Testitulokset parani suurimmalla osalla ja pysyi ennallaan viidenneksellä (kuvio 1).



Kuvio 1. Muutos kuntosaliryhmään osallistuneiden testituloksissa (%) vuonna 2021 n= 28. Testeinä SPPB tai 1 RM eli yhden toiston maksimi.

Onnistumisia

- Kuntosaliharjoittelu on lisääntynyt alkukartoitukseen verrattuna.
- Tehojaksot liikkumiskyvyn testeineen on jo vakiintunut toimintaa.
- Miehiä on paljon mukana toiminnassa.
- Vertaisohjaajia ja ulkoiluystäviä on koulutettu ja koulutetaan edelleen iäkkäiden liikunta- ja ulkoiluryhmien vetäjiksi ja henkilökohtaisiksi ulkoiluystäviksi kotona asuville iäkkäille.



Ulkoilu kuuluu hyvään vanhuuteen

- Supersiskojen kävelyryhmä kokoontuu viikoittain.
- Pysäkkilenkit Vuorelan ja Leppäkaarten alueilla
- Mummonkammarin hoidetulla kävelyringillä Siälänkki
- Ulkoilutapahtumia, opastusta ulkokuntosalilaitteisiin



3. Liikuntaneuvonta

Yksilöllistä liikuntaneuvontaa on tarjolla liikuntatoimen järjestämänä terveyskeskuksessa. ikäihmisiä ohjautuu neuvontaa lähetteellä ja ammattilaisten ohjaamana tai ilmoitusten perusteella.

Kehittämiskohde

- Yhteistyötä sosiaali- ja terveydenhuollon sekä liikuntatoimen kanssa tulisi vielä tiivistää, jotta terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia osataan ohjata liikuntaneuvontaan.
- Kannattaa tutustua [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset 2021](#)

4. Viestintä ja tapahtumat

Voimaa vanhuuteen -toiminnasta, liikunnan hyödyistä ja kaatumisten ehkäisystä on pidetty tapahtumia, messuja ja tempauksia säännöllisesti.

- Vie vanhus ulos -kampanjassa on saatu myös päättäjiä mukaan ulkoilutapahtumiin.
- Kaisan kaljamat ja Liisan liukkaat -tapahtuma marraskuussa on perinteinen kaatumisten ehkäisyn tilaisuus.
- Luentoja ja tietoiskuja eri tilaisuuksissa: Vuorelan kunto, eläkeläisjärjestöjen ja seurakunnan tapahtumat.
- Toiminnasta kerrotaan aktiivisesti kunnan some-kanavilla ja Voimaa vanhuuteen -VIP-ryhmässä.
- Voimaa vanhuuteen -teema ollut esillä ja ikäihmisille on järjestetty tapahtumia myös muilla temaviikoilla, Sydänviikko ja Unelmien liikuntapäivä.



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 €).** Terveystemme.fi (THL). PERFECT-hankkeen tuloksia: Lonkkamurtumapotilaiden 365 päivän hoitokustannukset Suomessa 2011–2013, vakioitu (eur/potilas)
- **Siilinjärvi: 19 lonkkamurtumaa 65 vuotta täyttäneillä** (ilmaantuvuus 0,4 % vastaavan ikäisestä väestöstä, koko maan ilmaantuvuus 0,6 %, Sotkanet 2020) → Kustannukset 570 000 €.

1-2 lonkkamurtuman hinnalla palkkaisi liikunnan ammattilaisen vuodeksi.

Tästä on hyvä jatkaa Voimaa vanhuuteen -kehittämistyötä. Kunnat ovat edelleen tervetulleita Pohjois-Savon [Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostoon](#).

Siilinjärven Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Tanja Moilanen, hyvinvointisuunnittelija

Tanja Korhonen, erityisryhmien liikunnanohjaaja

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

