

Kooste Voimaa vanhuuteen -työstä 2019- 2021 Lappeenranta

Asukasluku: 72 634, 75 vuotta täyttäneitä 8 097 (11,1 %). Lähde: Sotkanet 2021

Lappeenranta 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 Ikäinstituuttilta maksutonta koulutusta, materiaalia ja mentorointitukea. Tässä koosteessa kerrotaan kolmivuotisesta kehittämistyöstä, tuodaan esiin kehittämisehdotuksia ja tietoa liikunnan hyödyistä ja kustannuksista.

1. Poikkisektorinen yhteistyö

Kehittämistyössä on ollut mukana edustajia kunnan eri sektoreilta: liikuntatoimi, kulttuuritoimi, elinvoima- ja kaupunkikehitys sekä Eksoten kotikuntoutuksen fysioterapia ja vapaaehtoiskoordinaattori. Järjestökumppaneita ovat:

Lappeenrannan palvelukeskussäätiö, Kaakkois-Suomen sydänpiiri, Etelä-Karjalan Muisti ry, Lauritsalan Eläkkeensaajat, SPR Piristäjät, Lappeen seurakunta.

Onnistumisia

- Liikuntaan on voitu panostaa ja koronasta huolimatta.
- Ikäihmisten toiveita liikkumisesta on kuultu alueellisten asukasraatien yhteydessä toteutuissa liikuntaraadeissa.
- Monet uudet toiminnat ovat vakiintuneet: liikuntaneuvonta, tehoharjoittelujaksot, taloyhtiöjummat kesäisin, vertaisohjaajien ryhmät sekä ohjatut ulkoryhmät nyt myös talvella.

Oman toiminnan arviointi, vuosiseurantakyselystä 2021

- Kehittämistyö on onnistunut hyvin (4) asteikko 1-5
- Yhteistyöryhmän toiminta onnistunut hyvin (4), asteikko1-5

Kehittämisideoita jatkoon

- Järjestökentän sekä julkisen sektorin yhteistyön ja koordinoinnin kehittäminen ja järjestöjen välisen yhteistyön lisääminen.
- Meneillään olevan Etelä-Karjalan kumppanuusverkosto -hanke voisi tuoda järjestöjen kanssa tehtävään yhteistyöhön lisää koordinaatiota.



2. Ohjattu liikuntatoiminta

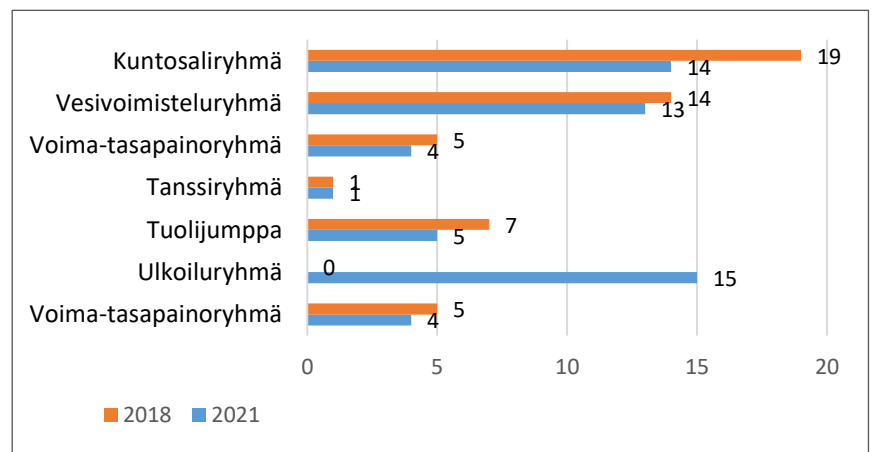
Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattujen liikuntaryhmien määrä lisääntyi alkukartoitukseen verrattuna, erityisesti liikuntatoimessa.

Järjestöissäkin on liikuntatoimintaa edelleen kiitettävästi, vaikka korona katkaisi monen ryhmän toiminnan ja osa ikäihmisistä jäi koronan jälkeen pois (taulukko 1).

Taulukko 1. Raportoidut liikuntaryhmät ja osallistujamäärät sektoreittain alkukartoituksessa 2018 ja vuosiseurannassa 2021.

Sektori	2018		2021	
	Ryhmiä	Osallistujia	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	18	351	35	1105
Sote	6	109	1	31
Järjestöt	18	320	14	199
LPR palvelukeskussäätiö	8	42	9	65
Muu, asukasyhdistys			1	23
Yhteensä	50	822	60	1423

Suosituin harjoittelumuoto oli edelleen kuntosali ja vesivoimistelu. Ulkoiluryhmiä ei raportoitu alkukartoituksessa, mutta koronan myötä liikunta siirtyi ulos. Suositut parvekejummat käynnistyivät. Lisäksi eri asuinalueilla järjestettiin ulkoliikunta- ja kävelyryhmiä (kuvio 1).



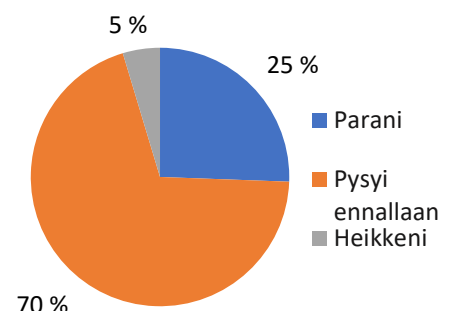
Kuvio 1. Harjoitusmuodot ja ryhmien lukumäärä alkukartoituksessa ja vuoden 2021 vuosiseurannassa.

Tavoitteellinen harjoittelu tuottaa tulosta

Kuntosaliharjoittelua, joihin sisältyi myös liikkumiskyvyn testi, oli kahdeksassa (8) Lappeenrannan palvelukeskuksen ja kahdessa liikuntatoimen teoharjoitteluryhmässä. Testinä oli SPPB-testi ja yhdessä ryhmässä puristusvoima.

Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa, 60 min. Kahdessa ryhmässä oli ammattilainen ohjaamassa, osa harjoitteli omatoimisesti tai vertaisohjaajan johdolla ja ammattilainen oli mukana säännöllisin väliajoin.

Testien perusteella harjoittelu kannattaa. Neljännes paransi tulosta ja 70 %:lla pysyi ennallaan, mikä on kohde-ryhmän iäkkäiden kohdalla myös hyvä tulos (kuvio 2).



Kuvio 2. Muutos osallistujien n=43 testituloksissa 2021. Ryhmissä (10), testeinä SPPB (9 ryhmää), puristusvoima (1 ryhmä).

Vertaisohjaajat liikuttavat ikäihmisiä

Vertaisohjaajia ja ulkoiluystäviä on koulutettu - koronasta huolimatta - ohjelmakauden aikana useita kymmeniä.

Vuonna 2021 oli vertaisohjaajien osittain tai kokonaan vetämiä ryhmiä yhteensä 12 ja osallistujia yli 100 ikäihmistä. Ryhmät olivat kunto- sali- tai kuntojumpparyhmiä, boccia sekä kaksi Iloa kimpassa -kävelyryhmää.

[Kts video Ikäihmisen ulkoiluääni.](#)



Onnistumisia

- Koordinointi ja koulutusvastuut on jaettu: liikuntatoimessa pääosin vertaisohjaajat, Eksotessa ulkoiluystävät ja vapaaehtoistoimijat, SPR organisoivat Piristäjien toimintaa.

3. Liikuntaneuvonta

Ikäihmisille on tarjolla yksilöllistä liikuntaneuvontaa kahdella hyvinvointiasemalla sekä Lappeenrannan ja Lauritsalan uimahalleilla.

Toimintaan on saatu rahoitus perintökaaren rahaston varoista. Korona rajoitti ja vähensi käyntejä, mutta vuonna 2021 neuvontaa saaneita ikäihmisiä oli 10 naista ja 3 miestä.

- neuvontaan tullaan ammattilaisen ohjaamana tai esitteiden/ilmoitusten perusteella
- neuvojana on fysioterapeutti, kuntahoitaja tai liikunnanohjaaja
- 6 kk maksuton neuvontajakso
- 2-3 tapaamiskertaa
- tehdään alkukartoituksen jälkeen yhdessä liikkumissuunnitelma
- ravitsemusasioita otetaan myös puheeksi

Myö liikutaa!

Senioreiden liikuntaneuvonta

LAPPEENRANTA

Kenelle <p>Onko liikkumisesi vähentynyt? Hengästytkö aikaisempaa helpommin? Väsytkö arkaaskareissa? Onko tuollilla ylösnousu vaikeutunut? Oletko huolissasi tasapainostasi tai kaatumisestasi? Onko vireytesi ja toimelaisuutesi vähentynyt?</p> <p>Senioreiden liikuntaneuvonta on tarkoitettu yli 65-vuotaille kuntalaisille, joiden lihasvoima on heikentynyt, toimintakyky alentunut tai henkilöille, joiden liikunta on vähäistä tai yksipuolista.</p> <p>Ei aktiivilukijalle.</p> <p>Liikuntaneuvontajina toimivat liikunnanohjaajat.</p> <p>Liikuntaneuvonta on maksutonta.</p>	Sisältö <p>Ensimmäinen tapaaminen</p> <ul style="list-style-type: none">• Lähtöliiannekkartoitus• Motivaatiotaso• Liikuntasuunnitelma• Ryhmiin ohjaus <p>Soitto- tai tapaamisaika, 2-3 kk päähän</p> <ul style="list-style-type: none">• Miten on mennyt?• Miten jatketaan?• Suunnitelman päivitys <p>Yhteenvetopalaveri, 5-6 kk päähän</p> <ul style="list-style-type: none">• Tavoitteiden toteutuminen• Jatkosuunnitelmat <p>Senioreiden liikuntaneuvonta kestää maksimissaan 6kk, soitto- tai tapaamiskertoja voi olla 2-3 kpl.</p>	Tavoite <p>Terveyttä edistävien elämäntapamuutosten saavuttaminen ja ylläpitäminen.</p> <p>Toimintakyvyn ja jaksamisen kohottaminen säännöllisen ja mielekkään liikunnan avulla ja sitä kautta elämäntilanteen parantaminen.</p> <p>Varaa aika liikuntaneuvontaan</p> <p>Keskustan alue p.040 674 2869</p> <p>Sammonselän alue hyvinvointiasema, Joutsenon hyvinvointiasema p.040 481 9399</p> <p>Lauritsalan alue p.040 8296162</p>
---	---	---

Liikuntatoimi

Onnistumisia

- Liikuntaneuvonta on prosessimaista ja yksilöllistä.
- Liikuntapalveluketju on toimiva ja se on kirjallisesti kuvattu toimintasuunnitelmaan.

Kehittämideoita

- Kannattaa kehittää toimintaa edelleen [Liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten](#) mukaan.

Tietoa päättäjille iäkkäiden liikkumisen hyödyistä ja kaatumisen ehkäisystä

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

- **Vaikeuksia 500 m kävelyssä** on (FinTerveys 2017)
 - 53 %:lla 80 vuotta täyttäneistä miehistä
 - 70 %:lla 80 vuotta täyttäneistä naisista
- **Muistisairaudet ovat merkittävin syy laitoshoitoon**, missä kustannukset ovat noin 46 000€/vuosi/hlö (Kansallinen muistiohjelma 2012–2020, STM). Muistisairaiden ihmisten toimintakyvyn parantaminen liikunnan keinoin on taloudellisesti merkittävää.
- **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
- **Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä**
Coelho-Junior ym. 2020 Resistance training improves cognitive function in older adults with different cognitive status. DOI: 10.1080/13607863.2020.1857691.
- **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)
- Lappeenrannassa 65 vuotta täyttäneillä 109 lonkkamurtumaa (0,6 %), koko Suomen ilmaantuvuus 0,6 %. (Sotkanet 2020) → Kustannukset 3 270 000 €

1-2 lonkkamurtuman hinnalla palkkaisi liikunnan ammattilaisen vuodeksi.

Tästä on hyvä jatkaa yhteistyötä ja ikäihmisten terveysliikunnan kehittämistä Ikäystävällinen Etelä-Karjala -ohjelman, Kaatumisten ehkäisyn sekä muiden alueellisten hankkeiden kanssa.

Lappeenrannan Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Anna Seppänen, liikuntapalvelupäällikkö, anna.seppanen@lappeenranta.fi

Ulla Pyysalo, liikunnanohjaaja, ulla.pyysalo@lappeenranta.fi

Lappeenrannan mentori Minna Säpyskä-Nordberg, minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

