

Lonkkamurtumalaskuri

- Liikunnanharrastajat tuovat säästöjä

Tutkittuun tietoon ja valtakunnallisiin tilastotietoihin perustuva lonkkamurtumalaskuri kunnille.

Lukijalle

Lonkkalaskurin avulla arvioidaan lonkkamurtumien hoidon säästöjä, mikäli kunnassa saadaan uusia iäkkäitä liikunnanharrastajia.

Tietoa kannattaa hyödyntää päätöksenteossa, kun pohditaan liikunnasta saatuja terveyshyötyjä iäkkäillä. Laskurin tietojen pohjalta arvioimme, että pienissäkin kunnissa pystytään ennaltaehkäisemään ainakin yhden lonkkamurtuman ilmaantuminen.

Yhden lonkkamurtuman keskimääräinen hoito on noin 30 000 euroa ensimmäisenä hoitovuoden aikana. Samaan aikaan yhden liikunnaohjaajan palkkaus sivukuluineen on noin 50 000 euroa.

Tärkeä kysymys on, että kannattaako sama raha käyttää ennaltaehkäisyyn vai jälkikäteen hoitokuluun. Kysymys ei ole pelkästään taloudellinen, vaan siihen sisältyy laajempi inhimillisen kärsimyksen ehkäisy sekä elämänlaadun, mielen hyvinvoinnin ja arkisen itsenäisen selviytymisen tukeminen.

Laskuri perustuu tutkittuun tietoon miten liikuntaharjoittelu voi ehkäistä kaatumisista johtuvia murtumia. Siinä on hyödynnetty kansallisia kunta- tai aluetasoisia tilastotietoja sekä Voimaa vanhuuteen – ohjelmassa kerättyjä tietoja uusien liikunnan harrastajien määrästä. Liikuntaharjoittelu, erityisesti tasapaino- ja toiminnalliset harjoitukset, tulee toteuttaa 2-3 kertaa viikossa.

Laskelmat on tehty 65 vuotta täyttäneelle väestölle. Lonkkamurtumalaskuri on tehty osaksi Voimaa vanhuuteen -ohjelman liikunnan edistämistyötä.

Laskelmat on tehty kaikkiin Suomen kuntiin, mutta tiedonmäärän laajuuden tähden kuntakohtaisia lukuja ei voi julkaista. Tässä tiivistelmässä esitellään esimerkkeinä muutaman erikokoisen kunnan ja kaupungin laskelmat.

Laskuri on teoreettinen, eikä perustu Suomessa tehtyyn koeasetelmaan tai todennettuihin lukuihin.

Miten laskurin tietoja luetaan?

Kunnan tilastotietoa yli 65-vuotiaiden lukumäärästä, lonkkamurtumista ja niiden keskimääräisistä hoitokustannuksista. *Lähteet: Tilastokeskus, Sotkanet, FinSote*

Uudet liikunnanharrastajat tuovat säästöjä lonkkamurtumahoitoihin

IMATRA

Kunnan tilastotietoja

Yli 65-vuotiaita ^a	8 080
joista harrasti liikuntaa ^b	6 230
Lonkkamurtuman hoito maksaa keskimäärin ^c	30 258 €
Lonkkamurtumia kunnassa ^d	62
joiden kustannukset noin	1 875 996 €

Jos yli 65-vuotiaiden liikkujien määrä kasvaisi

20%*

uusia iäkkäitä liikunnan harrastajia saataisiin

1 246

Säästöt lonkkamurtumien hoidossa

Mikä tahansa liikunta vähentäisi

3

lonkkamurtumaa vuodessa**

90 774 €

säästää vuodessa

Tasapaino- ja toiminnalliset harjoitteet vähentäisivät

6

lonkkamurtumaa vuodessa**

181 548 €

säästää vuodessa

Huom. Laskurissa hyödynnetään erilaisia valtakunnallisia ja alueellisia tilastoja. LÄHTEET: a) Sotkanet.fi (THL), 65 vuotta täyttäneiden lukumäärä kunnassa 2018; laskettu maakuntatasoisesta tilastosta, c) Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL), PE-vakioitu (eur/potilas), d) Sotkanet.fi (THL). Lonkkamurtumien lukumäärä 62. *tyypillinen liikunnan lisääntyminen VV-ohjelmakaudella. **Lonkkamurtumariskiä voidaan vähentää millä tahansa liikunnalla 27 % ja säästöt laskennallinen. Sherrington ym. 2019, doi: 10.1002/14651858.CD012424.pub2. Lisäksi oletuksena, että lonkkamurtumapotilaiden 365 päivän hoitokustannukset Suomessa 2011–2013, laskennallinen. kokonaisluvuiksi.

Ikäinstituutti

Laskettu kuinka monta lonkkamurtumaa voidaan ennaltaehkäistä, kun liikunnan harrastajia on saatu lisää.

Arvioitu lonkkamurtumien hoidosta saatu keskimääräinen säästö.

Arviot on tehty kahdella liikkumisen tavalla (mikä tahansa liikunta, tasapaino- tai toiminnalliset harjoitteet).

Arvioitu uusien iäkkäiden liikunnan harrastajien määrä. Luku perustuu arvioon Voimaa vanhuuteen -ohjelmakunnista, joissa tyypillisesti on saatu 20 %-yksikön kasvu liikkujien määrään.

Jos harrastajia saadaan enemmän, niin myös lonkkamurtumien määrässä ja hoitokuluissa säästetään enemmän.

Lähde: Voimaa vanhuuteen -ohjelma, Ikäinstituutti

Ikäinstituutti

Uudet liikunnanharrastajat tuovat säästöjä lonkkamurtumahoitoihin

IMATRA

Kunnan tilastotietoja

Yli 65-vuotiaita^a

8 080

joista harrasti liikuntaa^b

6 230

Lonkkamurtuman hoito
maksaa keskimäärin^c

30 258 €

Lonkkamurtumia kunnassa^d

62

joiden kustannukset noin

1 875 996 €

Jos yli 65-vuotiaiden
liikkujien määrä kasvaisi

20 %*

uusia iäkkäitä liikunnan
harrastajia saataisiin

1 246

Säästöt lonkkamurtumien hoidossa

Mikä tahansa liikunta
vähentäisi

3

lonkkamurtumaa
vuodessa**

90 774 €

säästää vuodessa

Tasapaino- ja toiminnalliset
harjoitteet vähentäisivät

6

lonkkamurtumaa
vuodessa**

181 548 €

säästää vuodessa

Huom. Laskurissa hyödynnetään erilaisia valtakunnallisia ja alueellisia tilastotietoja, ja se on laskennallinen.

LÄHTEET: a) Sotkanet.fi (THL). 65 vuotta täyttäneiden lukumäärä kunnassa vuonna 2019, b) Sotkanet.fi (THL). Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus 65 vuotta täyttäneistä vuonna 2018; laskettu maakuntatasoisesta tilastosta, c) Terveysme.fi (THL). PERFECT-hankkeen tuloksia: Lonkkamurtumapotilaiden 365 päivän hoitokustannukset Suomessa 2011–2013, vakioitu (eur/potilas), d) Sotkanet.fi (THL). Lonkkamurtumien lukumäärä 65 vuotta täyttäneillä vuonna 2018

*tyypillinen liikunnan lisääntyminen VV-ohjelmakaudella

**Lonkkamurtumariskiä voidaan vähentää millä tahansa liikunnalla 27 % ja tasapaino- ja toiminnallisilla harjoitteilla 56 %, ks. Sherrington ym. 2019, doi: 10.1002/14651858.CD012424.pub2. Lisäksi oletuksena, että lonkkamurtumien ilmaantuvuus on vuoden 2018 tasolla; pyöristetty kokonaisluvuiksi.

Uudet liikunnanharrastajat tuovat säästöjä lonkkamurtumahoitoihin

JYVÄSKYLÄ

Kunnan tilastotietoja

Yli 65-vuotiaita^a

26 080

joista harrasti liikuntaa^b

20 160

Lonkkamurtuman hoito
maksaa keskimäärin^c

30 258 €

Lonkkamurtumia kunnassa^d

165

joiden kustannukset noin

4 992 570 €

Jos yli 65-vuotiaiden
liikkujien määrä kasvaisi

20 %*

uusia iäkkäitä liikunnan
harrastajia saataisiin

4 032

Säästöt lonkkamurtumien hoidossa

Mikä tahansa liikunta
vähentäisi

8

lonkkamurtumaa
vuodessa**

242 064 €

säästöä vuodessa

Tasapaino- ja toiminnalliset
harjoitteet vähentäisivät

16

lonkkamurtumaa
vuodessa**

484 128 €

säästöä vuodessa

Huom. Laskurissa hyödynnetään erilaisia valtakunnallisia ja alueellisia tilastotietoja, ja se on laskennallinen.

LÄHTEET: a) Sotkanet.fi (THL). 65 vuotta täyttäneiden lukumäärä kunnassa vuonna 2019, b) Sotkanet.fi (THL). Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus 65 vuotta täyttäneistä vuonna 2018; laskettu maakuntatasoisesta tilastosta, c) Terveys.fi (THL). PERFECT-hankkeen tuloksia: Lonkkamurtumapotilaiden 365 päivän hoitokustannukset Suomessa 2011–2013, vakioitu (eur/potilas), d) Sotkanet.fi (THL). Lonkkamurtumien lukumäärä 65 vuotta täyttäneillä vuonna 2018

*tyypillinen liikunnan lisääntyminen VV-ohjelmakaudella

**Lonkkamurtumariskiä voidaan vähentää millä tahansa liikunnalla 27 % ja tasapaino- ja toiminnallisilla harjoitteilla 56 %, ks. Sherrington ym. 2019, doi: 10.1002/14651858.CD012424.pub2. Lisäksi oletuksena, että lonkkamurtumien ilmaantuvuus on vuoden 2018 tasolla; pyöristetty kokonaisluvuiksi.

Uudet liikunnanharrastajat tuovat säästöjä lonkkamurtumahoitoihin

KONTIOLAHTI

Kunnan tilastotietoja

Yli 65-vuotiaita^a

2 543

joista harrasti liikuntaa^b

1 945

Lonkkamurtuman hoito
maksaa keskimäärin^c

30 258 €

Lonkkamurtumia kunnassa^d

16

joiden kustannukset noin

484 128 €

Jos yli 65-vuotiaiden
liikkujien määrä kasvaisi

20 %*

uusia iäkkäitä liikunnan
harrastajia saataisiin

389

Säästöt lonkkamurtumien hoidossa

Mikä tahansa liikunta
vähentäisi

1

lonkkamurtumaa
vuodessa**

30 258 €

säästöä vuodessa

Tasapaino- ja toiminnalliset
harjoitteet vähentäisivät

2

lonkkamurtumaa
vuodessa**

60 516 €

säästöä vuodessa

Huom. Laskurissa hyödynnetään erilaisia valtakunnallisia ja alueellisia tilastotietoja, ja se on laskennallinen.

LÄHTEET: a) Sotkanet.fi (THL). 65 vuotta täyttäneiden lukumäärä kunnassa vuonna 2019, b) Sotkanet.fi (THL). Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus 65 vuotta täyttäneistä vuonna 2018; laskettu maakuntatasoisesta tilastosta, c) Terveystemme.fi (THL). PERFECT-hankkeen tuloksia: Lonkkamurtumapotilaiden 365 päivän hoitokustannukset Suomessa 2011–2013, vakioitu (eur/potilas), d) Sotkanet.fi (THL). Lonkkamurtumien lukumäärä 65 vuotta täyttäneillä vuonna 2018

*tyypillinen liikunnan lisääntyminen VV-ohjelmakaudella

**Lonkkamurtumariskiä voidaan vähentää millä tahansa liikunnalla 27 % ja tasapaino- ja toiminnallisilla harjoitteilla 56 %, ks. Sherrington ym. 2019, doi: 10.1002/14651858.CD012424.pub2. Lisäksi oletuksena, että lonkkamurtumien ilmaantuvuus on vuoden 2018 tasolla; pyöristetty kokonaisluvuiksi.

Uudet liikunnanharrastajat tuovat säästöjä lonkkamurtumahoitoihin

ROVANIEMI

Kunnan tilastotietoja

Yli 65-vuotiaita^a

12 169

joista harrasti liikuntaa^b

9 394

Lonkkamurtuman hoito
maksaa keskimäärin^c

30 258 €

Lonkkamurtumia kunnassa^d

88

joiden kustannukset noin

2 662 704 €

Jos yli 65-vuotiaiden
liikkujien määrä kasvaisi

20 %*

uusia iäkkäitä liikunnan
harrastajia saataisiin

1 879

Säästöt lonkkamurtumien hoidossa

Mikä tahansa liikunta
vähentäisi

4

lonkkamurtumaa
vuodessa**

121 032 €

säästöä vuodessa

Tasapaino- ja toiminnalliset
harjoitteet vähentäisivät

7

lonkkamurtumaa
vuodessa**

211 806 €

säästöä vuodessa

Huom. Laskurissa hyödynnetään erilaisia valtakunnallisia ja alueellisia tilastotietoja, ja se on laskennallinen.

LÄHTEET: a) Sotkanet.fi (THL). 65 vuotta täyttäneiden lukumäärä kunnassa vuonna 2019, b) Sotkanet.fi (THL). Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus 65 vuotta täyttäneistä vuonna 2018; laskettu maakuntatasoisesta tilastosta, c) Terveys.fi (THL). PERFECT-hankkeen tuloksia: Lonkkamurtumapotilaiden 365 päivän hoitokustannukset Suomessa 2011–2013, vakioitu (eur/potilas), d) Sotkanet.fi (THL). Lonkkamurtumien lukumäärä 65 vuotta täyttäneillä vuonna 2018

*tyypillinen liikunnan lisääntyminen VV-ohjelmakaudella

**Lonkkamurtumariskiä voidaan vähentää millä tahansa liikunnalla 27 % ja tasapaino- ja toiminnallisilla harjoitteilla 56 %, ks. Sherrington ym. 2019, doi: 10.1002/14651858.CD012424.pub2. Lisäksi oletuksena, että lonkkamurtumien ilmaantuvuus on vuoden 2018 tasolla; pyöristetty kokonaisluvuiksi.

Uudet liikunnanharrastajat tuovat säästöjä lonkkamurtumahoitoihin

RUOVESI

Kunnan tilastotietoja

Yli 65-vuotiaita^a

1 579

joista harrasti liikuntaa^b

1 236

Lonkkamurtuman hoito
maksaa keskimäärin^c

30 258 €

Lonkkamurtumia kunnassa^d

12

joiden kustannukset noin

363 096 €

Jos yli 65-vuotiaiden
liikkujiin määrä kasvaisi

20 %*

uusia iäkkäitä liikunnan
harrastajia saataisiin

247

Säästöt lonkkamurtumien hoidossa

Mikä tahansa liikunta tai tasapaino- ja
toiminnalliset harjoitteet vähentäisivät

1

lonkkamurtuman vuodessa**

30 258 €

säästöä vuodessa

Huom. Laskurissa hyödynnetään erilaisia valtakunnallisia ja alueellisia tilastotietoja, ja se on laskennallinen.

LÄHTEET: a) Sotkanet.fi (THL). 65 vuotta täyttäneiden lukumäärä kunnassa vuonna 2019, b) Sotkanet.fi (THL). Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus 65 vuotta täyttäneistä vuonna 2018; laskettu maakuntatasoisesta tilastosta, c) Terveys.fi (THL). PERFECT-hankkeen tuloksia: Lonkkamurtumapotilaiden 365 päivän hoitokustannukset Suomessa 2011–2013, vakioitu (eur/potilas), d) Sotkanet.fi (THL). Lonkkamurtumien lukumäärä 65 vuotta täyttäneillä vuonna 2018

*tyypillinen liikunnan lisääntyminen VV-ohjelmakaudella

**Lonkkamurtumariskiä voidaan vähentää millä tahansa liikunnalla 27 % ja tasapaino- ja toiminnallisilla harjoitteilla 56 %, ks. Sherrington ym. 2019, doi: 10.1002/14651858.CD012424.pub2. Lisäksi oletuksena, että lonkkamurtumien ilmaantuvuus on vuoden 2018 tasolla; pyöristetty kokonaisluvuiksi.

Pohdintaa

- 🕒 Laskuri on teoreettinen ja luvut ovat arvioita. Tämä ei ole tutkimustietoa, vaan eteenpäin jalostettua pohdintaa olemassa olevan tiedon pohjalta.
- 🕒 Laskurissa on mukana vain lonkkamurtumat. Tärkeää on kuitenkin huomioida, että liikuntaharjoittelusta saadut kustannussäästöt ovat tässä ikäryhmässä huomattavasti laajemmat, kun huomioidaan muut keskeiset kansantaudit. Liikuntaharjoittelusta saadut muut hyödyt esimerkiksi muistisairauksien ehkäisyyn, elämänlaatuun ja yksinäisyyden torjuntaan, sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn ovat yhtä tärkeitä iäkkäiden sote-kustannuksia lisääviä tekijöitä.
- 🕒 Suurin osa liikunnan terveyshyödyistä toteutuu iäkkäässä väestössä. Elinikäinen liikuntaharrastus tuottaa säästöjä siis erityisesti tässä ikäryhmässä.

Lisätietoa: johtaja Katja Borodulin 050 591 2413 tai katja.borodulin@ikainstituutti.fi