

Voimaa vanhuuteen - työpajapäivä

4.11.2024 Turku



Päivän ohjelma

- 9.30 Missä mennään Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa?
- 10.00 Varhan puheenvuoro koulutuksista, *Pauliina Pohjankukka*
+ ryhmätyöskentelyä sotealueittain
- 11.00 Liikunnan puheeksi ottaminen ja palveluketjut, *Roosa-Mari Neitola*
+ yhteinen keskustelu
- 11.45 Mitä kuuluu kaatumisten ehkäisy -projektille? *Sari Sirkelä*
- 12.00 Lounas (omakustanteinen)
- 13.00 Puolivälin arviointi
+ryhmätyöskentelyä
- 13.45 Mihin ja miten panostetaan ohjelman loppuaika 5/2026 asti?
+ yhteinen keskustelu
- 14.30 Yhteenveto päivästä ja seuraavat stepit
- 15.00 Hyvää kotimatkaa!

VoiTas -kouluttajakoulutukset

- Varsinais-Suomesta 36 henkilöä on käynyt kouluttajakoulutuksen (4 koulutusta)
- Osallistuttu 16/26 kunnasta + hyvinvointialueelta
- Liikuntatoimesta 16, hyvinvointialueelta 19 ja järjestöistä yksi osallistuja



Kuinka moni on
kouluttanut
Vertaisohjaajia tai
VoiTas -valmentajia
ohjelmakauden aikana?

Kuinka moni on
perustanut uusia
iäkkäiden liikuntaryhmiä
ohjelmakauden aikana?

Ikäinstituutin järjestämä Varhan sisäinen koulutus



Tietoa ja varmuutta iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoitteluun (n. 75 osallistujaa)

- Arviointi- ja kuntoutusyksikkö
- Kuntouttava päivätoiminta

Tavoitteet

- saada tietoa voima- ja tasapainoharjoittelun perusteista ja valmiuksia ohjata iäkkäitä liikkujia
- rohkaistua käyttämään iäkkäille soveltuvia lihasvoima- ja tasapainoharjoitteita
- löytää iäkkäille sopivia harjoitusohjelmia, materiaaleja ja oppia valitsemaan niistä eri asiakasryhmille sopivia harjoitteita
- oppia hyödyntämään liikkumissuunnitelmaa ja ohjaamaan palvelupolulla eteenpäin

Ulkoiluystävä-koulutukset

- Varsinais-Suomesta 10 henkilöä on käynyt kouluttajakoulutuksen
- Osallistuttu 8/26 kunnasta
- Uutena osiona koiraulkoiluystävä-toiminta, [katso video](#)

Onko syntynyt uutta ulkoilutoimintaa?



Yhteiset käytännöt ikäihmisten liikuntaneuvonnassa

- toukokuussa 2024 sovittua

Ota puheeksi

- Kaatumiset, kysy kaatumisista
 - kaatumisvaaran arviointilomake
 - FES-I kaatumishuoli-kysely
- Perustelut voima-atasapainoharjoittelun merkityksestä
 - ohjaus/ kannustus harjoitteluun.

- Ravitsemusasiat

[Ravitsemusopas ikääntyneille 2022](#)

[Näringsguide för äldre personer 2022](#)

Tilaukset@ruokavirasto.fi

Huolestuttaako kaatuminen?

Seuraavassa kysytään, minkä verran Teitä huolestuttaa se, että saatatte kaatua. Ajatelkaa joka kysymyksessä ensin, millä tavalla yleensä teette kysyttyä asiaa. Jos ette nykyisin tee esimerkiksi joku toinen käy kaupassa puolestanne, ajatelkaa vastatessanne, etkä kaupassa itse.

Ympyröikää riviltä se numero, joka parhaiten osoittaa, minkä verran kaatuminen huolestuttaa Teitä. Jokaiselta riviltä ympyröidään vain yksi numero.

	Ei huolestuta lainkaan	Huolestuttaa vähän	Huolestuttaa melko paljon
1. Siivoatte kotia (esim. lakaisette tai imuroitte lattiaa tai pyyhkiste pölyjä)	1	2	3
2. Pukeudutte tai riisuudutte	1	2	3
3. Laitatte tai lämmitätte ruokaa	1	2	3
4. Käytte kylvyssä tai suihkussa	1	2	3
5. Käytte lähikaupassa	1	2	3
6. Istuudutte tai nousette ylös tuolista	1	2	3
7. Nousette tai laskeudutte portaista	1	2	3

Utvärdering av risken för fallolyckor

Käytännöt ikäihmisten liikuntaneuvonnassa

Utvärdering av risken för fallolyckor

Utvärdering av risken för fallolyckor

Utvärdering av risken för fallolyckor

Utvärdering av risken för fallolyckor





Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä opas ohjaustyöhön



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä –materiaali

Ammattilaisten työn tueksi liikuntaneuvontaan.

Ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan tavoitteena on tukea ja kannustaa ryhmään osallistuvia ikäihmisiä lisäämään arkiliikuntaa ja liikuntaharjoittelua. Ryhmän vertaistuellalla ja yhdessä oppimisella on helpompi päästä tavoitteisiin.

Kuinka moni on hakenut
Suomi liikkeelle –
ohjelman avustusta
liikuntaneuvontaan?

Missä kunnissa on
liikuntaneuvontaa
ikäihmisille?

Julisteet painettuna ja sähköisenä



VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi

Muista voima ja tasapaino

Lihassoima heikkenee kiihtyvällä vauhdilla keskimmästä alkaen. Lihaksia voi vahvistaa vanhanakin. Kehittyäkseen lihaksia pitää rasittaa kunnolla, pelkkä kävely ei riitä.

Muista treenata myös tasapainoa. Se on tärkeää kaatumisten ehkäisyssä.

Kysy vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun:

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.



VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi

Tunnistatko nämä merkit?

- Hankaluuksia kulkea rappusissa
- Tuolilta nousu vaikeutunut
- Kävely hidastunut
- Kaatuminen huolettaa
- Ulkoilu vähentynyt

Nämä kertovat heikkenevästä liikkumiskyvystä. Onneksi siihen löytyy ratkaisu – säännöllinen voima- ja tasapainoharjoittelu.

Kysy vinkkejä sinulle sopivaan harjoitteluun:

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.



VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi

Hyvä olo liikkumalla

Liikkumisella on lukemattomia hyötyjä:

- Kohentaa mielialaa ja muistia
- Tarjoaa juttuseuraa
- Kehittää liikkumiskykyä
- Vähentää kipua
- Parantaa unen laatua
- Ennaltaehkäisee ja hoitaa sairauksia

Ota askel kohti hyvää oloa kysymällä vinkkejä liikkumiseen:

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

Sähköiset versiot löytyvät [Voimaa vanhuuteen –sivujen materiaalipankista](#)

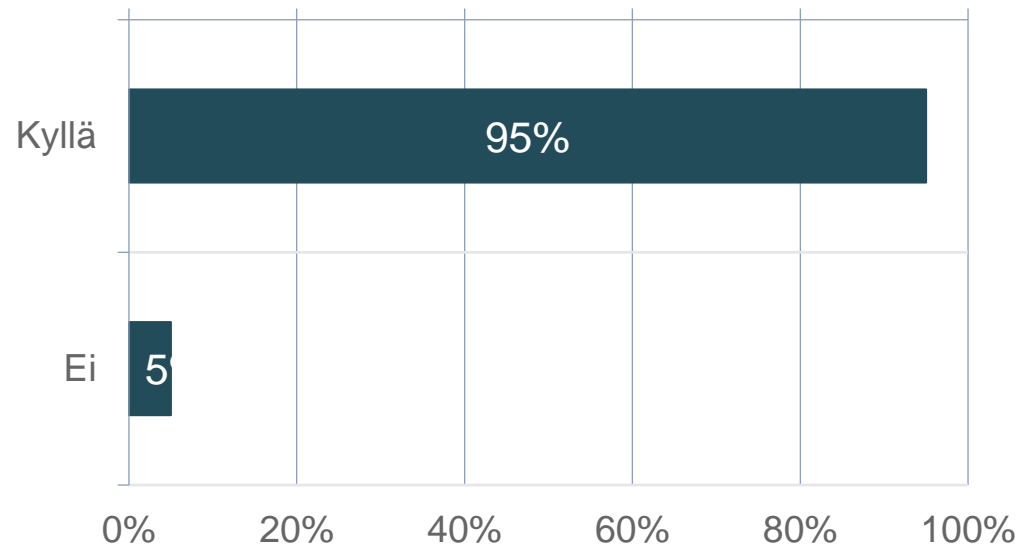


Somekuvat ja niihin
sopivat tekstit
löytyvät Voimaa vanhuuteen –
sivujen materiaalipankista

Kysely ikäihmisille liikuntatoiminnasta

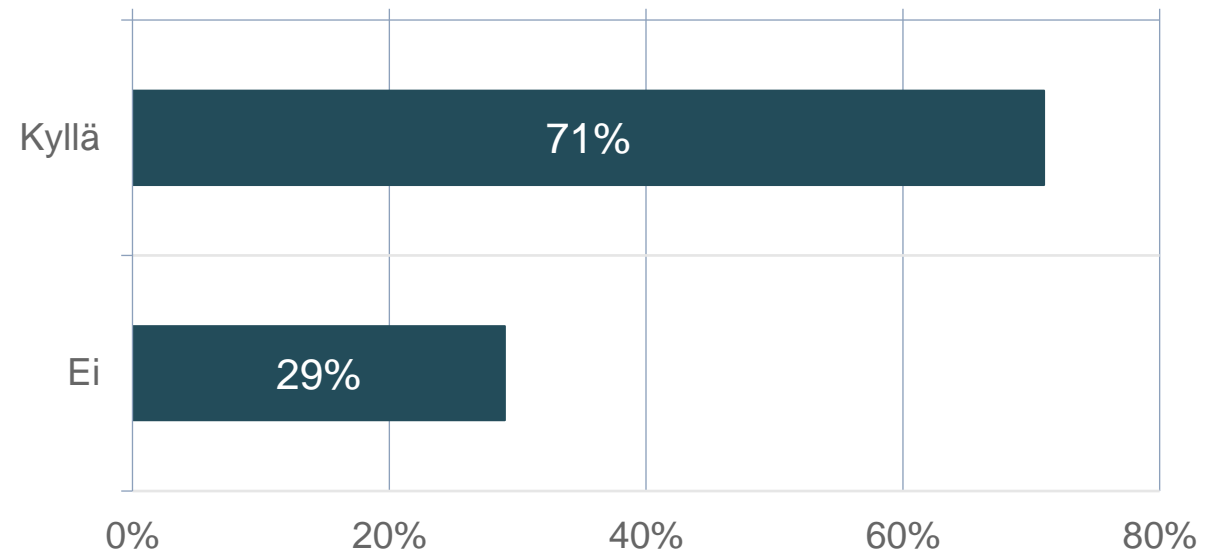
- tiedot kerätty Varhan vanhusneuvostotapahtumissa

Tiedätkö, missä toimivat teitä lähimpänä olevat liikuntaryhmät?



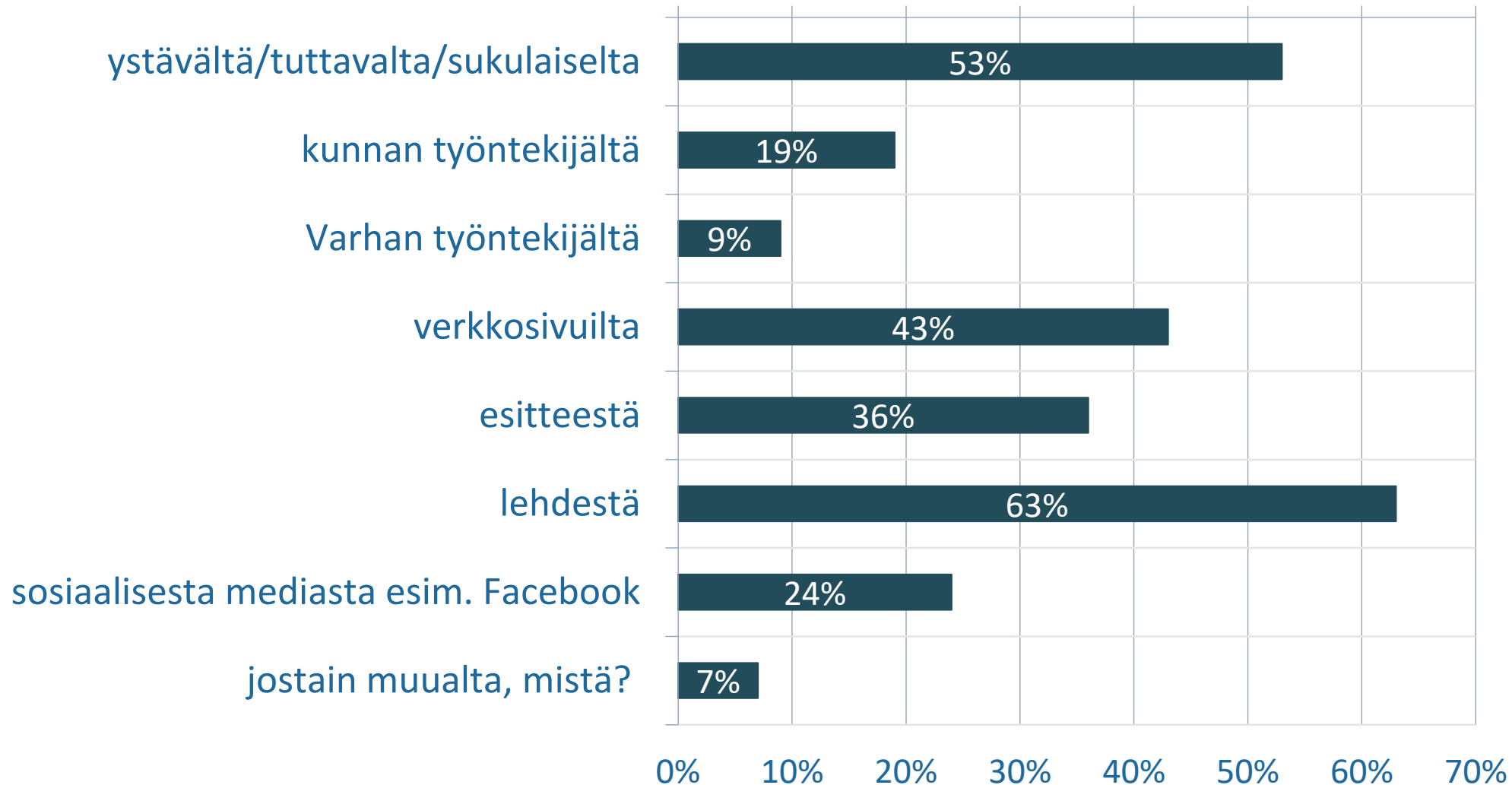
Vastaajien määrä: 197

Kävittekö tänä vuonna jossakin liikuntaryhmässä?



Vastaajien määrä: 195

Mistä saatte tietoa liikuntatarjonnasta/ liikkumiseen liittyvistä asioista?



Mikä saisi teidät/tuttavanne osallistumaan ryhmäliikuntaan?

- Hyvä asiantunteva ohjaaja, joka ymmärtää senioreiden haasteita
- Ystävän tai läheisen houkuttelu
- Saisi ystävän kokeilemaan ilmaiseksi edes kerran, ennakkoluulot karisisi pois.
- Sopivan matkan päässä kotoa/kuljetus
- Jos tietäisi, että sohvaperuna jaksaa = alkeisryhmä. Oikeasti aloittajille tarkoitettu ryhmä, jossa EI esimerkillisiä himoliikkuja
- Heti kun 102 v äitini saa palvelutalopaikan rupean harrastamaan!!



Varhan toimintakykyä tukevien palveluiden puheenvuoro koulutuksista 4.11.2024

Mitä palveluita toimintakykyä tukeviin palveluihin kuuluu?

Asiantuntijapalvelut

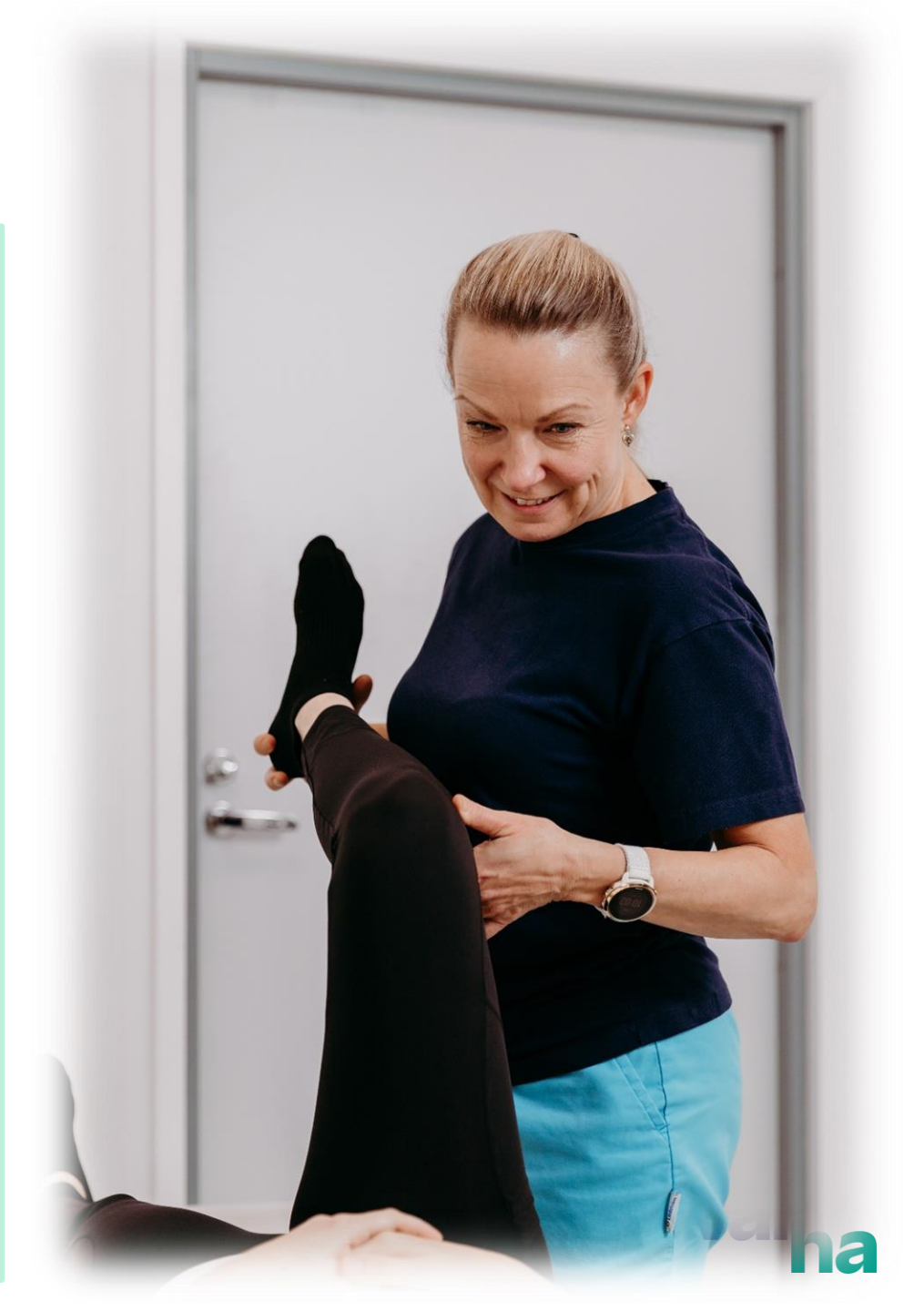
- Fysioterapia
- Toimintaterapia
- Puheterapia
- Ravitsemusterapia
- Apuvälinepalvelut

Ikäkeskus

- Kotikuntoutus
- Muistikeskus
- Ikäneuvola
- Veteraanikuntoutuksen ohjaus

Topan henkilöstö lukuina

- Fysioterapeutit + kuntohoitajat yhteensä 205
- toimintaterapeutit 58
- puheterapeutit 35
- ravitsemusterapeutit 9
- geronomi/ kuntoutusohjaaja 4
- Hoitotyön ammattilainen 43
- muistihoitaja + koordinaattori 33
- ikäneuvola n. 10
- Lääkärit Topassa 2 yl, 5 el



VoiTas kouluttaja koulutuksen käyneet sote-alueittain

Sote-alue	Koulutuksen käyneitä
1	1 ft
2	3 ft
3	3 ft
4	1 ft (ruotsinkielinen koulutus)
5	3 ft
6	3 ft
7-8	10 ft

Alue 1 – Vakka-Suomi

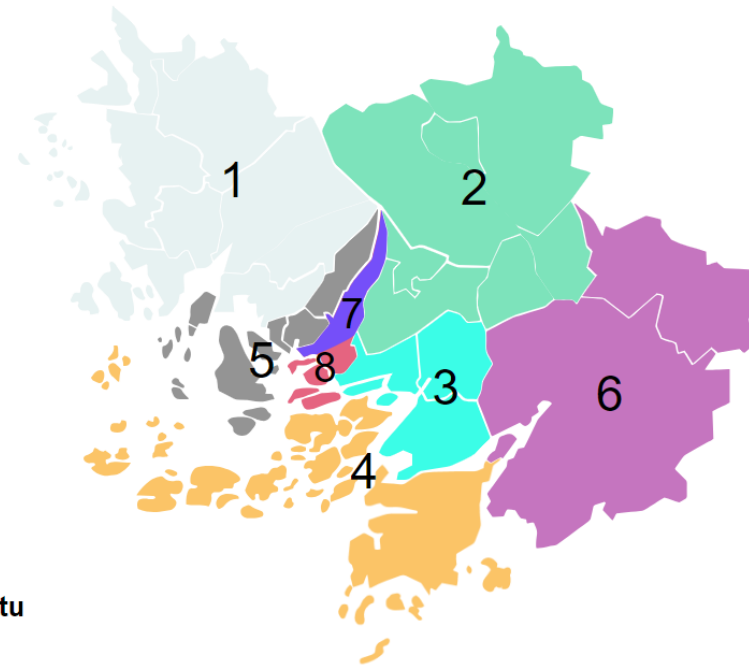
Kustavi
Laitila
Masku
Mynämäki
Nousiainen
Pyhäranta
Taivassalo
Uusikaupunki
Vehmaa

Alue 2 – Loimaan seutu

Aura
Koski t.l.
Lieto
Loimaa
Marttila
Oripää
Pöytyä

Alue 3 – Itäinen Turun seutu

Kaarina
Paimio
Sauvo



Alue 4 - Turunmaa

Kemiönsaari
Parainen
Åbo

Alue 5 - Läntinen Turun seutu

Naantali
Raisio
Rusko

Alue 6 - Salon seutu

Salo
Somero

Alue 7 - Turku pohjoinen

Turku

Alue 8 - Turku etelä

Turku

Suunnitelma to-pan henkilökunnan VoiTas koulutuksista

- Toimintakykyä tukevissa palveluissa järjestetään sisäisesti VoiTas koulutusta kouluttajien toimesta.
- Koulutuksiin osallistuvat ikääntyneiden voima- ja tasapainoryhmiä ohjaavat ammattilaiset sekä kotikuntoutuksen henkilöstö.
- Sisäisen koulutuksen tavoitteena on edistää osaamista sekä yhtenäisiä toimintatapoja kuntoutuksen voima- ja tasapainoharjoittelussa.
- Koulutuksia järjestetty jo pitkään Turussa, Kaarina-Paimio-Sauvo alueella syksyllä 2024. Vuonna 2025 koulutuksia järjestetään koko Varhan alueella.
 - Mukaan koulutuksiin kutsutaan alueellisesti myös muiden Varhan toimijoiden terapeutit

Kotikuntoutuksen voima- ja tasapainoryhmä Varhan alueella

- Perustuu Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen –ohjelmassa kehitettyyn VoiTas –malliin (voimaa ja tasapainoa ikääntyneille).
- Voima –ja tasapainoryhmässä harjoitellaan 2–3 kuukauden ajan kaksi kertaa viikossa. Harjoittelukertoja kertyy jakson aikana 15-20 yksilöllisen tavoitteen mukaisesti.
- Jokaiselle asiakkaalle muodostetaan ryhmän alussa kuntoutumisen tavoitteet. Ryhmän lopussa asiakkaan kanssa laaditaan jatkosuunnitelma (arkikuntoutussuunnitelma). Jatkosuunnitelmana voi olla esim. yksilöllinen harjoittelu kotona, liikuntapalveluissa tai kuntosalilla.

Kiitos!



Kirjatkaa värilliselle paperille

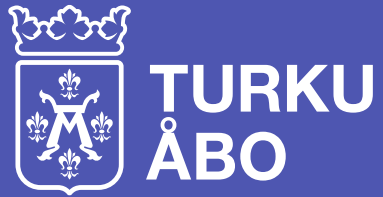
1. Mitä koulutuksia alueella on järjestetty?

2. Onko tehty yhteistyötä kuntien kesken tai kuntien ja Varhan välillä?

3. Millaisia jatko-suunnitelmia koulutusten suhteen?

Liikunnan puheeksi ottaminen ja palveluketjut





Ikääntyneiden liikkuminen puheeksi terveydenhuollossa

**Nostoja kyselyn tuloksista ja ehdotuksia
toimenpiteiksi**

Roosa-Mari Neitola, Turun liikuntapalvelut

Taustaa



Turun kaupunki on kirjannut Voimaa vanhuuteen –ohjelman kehittämiskohteikseen Varha-liikuntapalvelut-yhteistyön tiivistämisen ja asiakasketjujen vahvistamisen

- Kaikissa asiakaskontakteissa otetaan liikkuminen puheeksi
- Liikuntapalveluiden pariin ohjaaminen tehostuu

Jotta edellä mainittu voisi toteutua tarvitaan yhteistyön tiivistämistä

- Viime vuosien muutokset haastaneet → Turussa edelleen halu ylläpitää ja vahvistaa yhteistyötä Varhan kanssa
- Varha vahvasti sitoutunut Voimaa vanhuuteen –ohjelmaan

Nykytilan kartoitus (opinnäytetyö):

- Ikääntyneiden liikkumisen puheeksiotto terveydenhuollon palveluissa tällä hetkellä?
- Keinoja puheeksioton ja liikuntapalveluihin ohjaamisen edistämiseksi



Miksi liikuntapalveluiden ja Varhan yhteistyötä tulisi tiivistää?

Turun väestöstä yli 65-vuotiaita on noin 21 % eli noin 41 000 asukasta. 84 % asuu itsenäisesti kotona.

Vain 32 % ikääntyneistä liikkuu terveystuokuntasuositusten mukaisesti.

Ikääntyneiden toimintakyvyn haasteet huolestuttavia (n. 50 % yli 75-vuotiaista alkavia liikkumiskyvyn ongelmia, n. 20 % suuria vaikeuksia 500m kävelyssä).

Liikkumisen hyödyt sairauksien ennaltaehkäisy ja hoidon näkökulmasta ovat vahvat. Liikunta tärkein yksittäinen tekijä toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja kaatumisten ehkäisemiseksi.

lakkäät itse nostaneet liikkumisen esteiksi mm.

- ammattilaisen opastuksen, rohkaisun tai kannustuksen puutteen
- tiedon puutteen mm. harrastusmahdollisuuksista tai liikunnasta yleisesti

Turun kaupungin ja Varhan strategioihin on kirjattu tavoitteeksi terveyden edistäminen ennaltaehkäisyyn ja yhteistyöhön panostamalla.

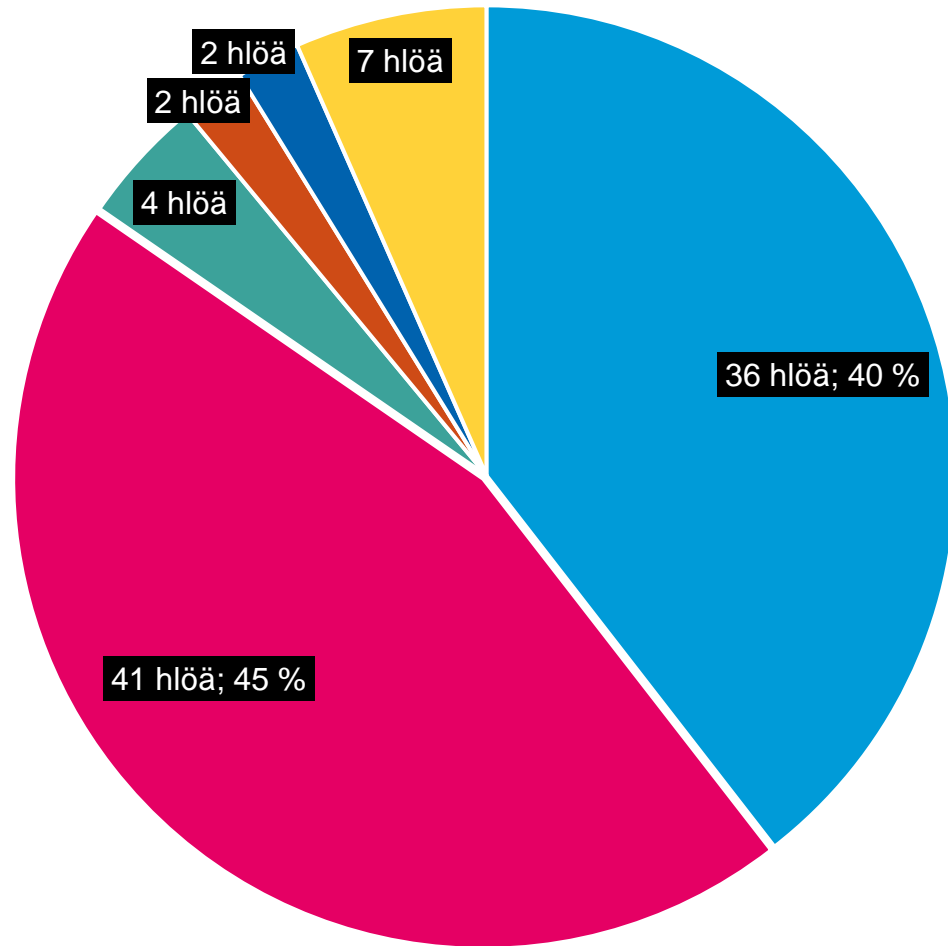
Liikkumattomuuden ja paikallaan olon kustannukset ovat valtavat. Koko Turun väestön osalta kustannukset ovat yli 103 000 000 euroa

Ikääntyneiden terveyden edistämisen HyTe-kertoimet: kunnan tulosindikaattorina kaatumiseen liittyvien hoitajaksojen väheneminen ja hyvinvointialueen tulosindikaattorina yli 65-vuotiaiden lonkkamurtumien väheneminen.

Tarvitaan laaja-alaisia ja moniammatillisia toimia, jotta yhä useampi yli 65-vuotias saadaan lisäämään liikuntaa arkeensa.



Kysely liikkumisen puheeksiotosta



- Kysely toteutettiin keväällä 2024 sotealue 7 ja 8 toimintakykyä tukevien palveluiden ja avoterveydenhuollon asiakastyötä tekeville työntekijöille (n. 350 hlöä)
- 91 vastausta, vastausprosentti 26 %
- Vastaajista enemmistö hoitajia sekä fysio- ja toimintaterapeutteja

- Fysioterapeutti, toimintaterapeutti tai kuntohoitaja
- Sairaanhoitaja, lähihoitaja tai terveydenhoitaja
- Lääkäri
- Puheterapeutti
- Ravitsemusterapeutti
- Muu: kuntoutusohjaaja (2), muistikoordinaattori (2), jalkahoitaja (2), apulaisosastonhoitaja (1)

Liikkumisen puheeksioton nykytilaa



- Yli 65-vuotiaat suuri asiakasryhmä

- 92 % fysio- ja toimintaterapeuteista ja 86 % hoitajista vastasi, että yli 65-vuotiaiden osuus asiakkaista on puolet tai enemmän.

Runsaasti kohtaamisia ikääntyneiden kanssa

- Hoitajien osalta liikkuminen otetaan puheeksi harvemmin

- Liikkumisen ottaa puheeksi lähes kaikkien asiakkaiden kanssa fysio- ja toimintaterapeuteista 80 % ja hoitajista 29 %

Turun VV-ohjelman tavoitteena, että liikkumien otettaisiin puheeksi lähes kaikissa asiakaskohtaamisissa

- Kirjataanko puheeksiottoa, liikuntasuunnitelman tekoa tai liikuntapaleluihin ohjaamista?

- Lähes kaikkien asiakkaiden kohdalla em. toimet kirjaa 61 % fysio- ja toimintaterapeuteista ja 29 % hoitajista

Miten liikkumisen puheeksiottoa tai liikunnan pariin ohjaamista seurataan?
Mistä tiedetään onko asiakas tarttunut tuumasta toimeen?
Mistä tiedetään toimivatko palvelupolut?

Mistä asioista keskustelet, kun otat liikkumisen puheeksi?




- Fysio- ja toimintaterapeutit ottivat asiakkaiden kanssa puheeksi liikkumiseen liittyvät asiat useammin
Liittyy selkeämmin työnkuvaan? → Matalampi kynnyks puheeksiottoon?
- Eniten keskusteltiin liikunnan/liikkumisen vaikutuksista terveyteen ja toimintakykyyn sekä nykyisistä liikuntatottumuksista
- Harvemmin keskustellaan:
yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksesta → Suositus kuitenkin tukisi monipuoliseen liikkumiseen kannustamista. Tunnetaanko suositus? Koetaanko merkitys vähäisenä?
terveydellisistä rajoituksista liikkumiselle → Nämä kuitenkin potilaan kannalta merkityksellisiä: Mitä saan tai uskallan tehdä? Liikkumispelon ehkäisyn näkökulma?
Koetaanko, että tämä asia kuuluu lääkärille?
- Liikkumisen puheeksiotossa ohjattiin myös harvemmin liikuntapalveluiden tai eri liikuntamuotojen pariin. Tämä korostui hoitajien vastauksissa. → Tunnetaanko liikuntapalvelut? Selkeät palvelupolut?

Turun Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteena on liikuntapalveluihin ohjaamisen tehostuminen.



Liikkumisen puheeksiottoa rajoittavat tekijät

- Fysio- ja toimintaterapeuttien näkökulmasta mikään ei erityisesti rajoita liikkumisen puheeksiottoa
- Liikkumisen puheeksiottoa eniten rajoittavaksi tekijäksi nousi riittämätön tieto liikuntapalveluista.
- Lisäksi hoitajien vastauksissa vähintäänkin jonkin verran rajoittavaksi tekijöiksi nousee ajanpuute, tukimateriaalin puute ja liikkumista koskevien tietojen puute.
- Puheeksioton sovitusta käytännöistä kysyttäessä ”en osaa sanoa” –vastaus korostuu. Sovitut käytännöt nousee lisäksi puheeksiottoa rajoittavaksi tekijäksi.
- Vähiten rajoittava tekijä kaikissa ammattiryhmissä oli puheeksioton kokeminen merkityksettömänä tai vaikuttamattomana. 

Turun Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteena on liikuntapalveluihin ohjaamisen tehostuminen.

Kyselyssä nousseita ja yhdessä ideoituja toimenpiteitä



TIETOA LIIKUNTAPALVELUISTA

Varhan työntekijöille säännölliset infot liikuntapalveluista
(lähi- tai etäinfo tai tallenne)

Ajantasaiset esitteet niitä työssään hyödyntäville

Senioreiden hyvinvointiopus, jossa palvelut kootusti → jakoon
terveysasemille

Yhteystietolista

KOULUTUSTA

Erilaisia koulutuksia hoitajille ja kuntoutuksen väelle motivointiin
ja puheeksiottoon

Varhan sisäistä koulutusta? (esim. sairauksien rajoittavat tekijät)

Koulutusta ikäihmisten liikkumisesta/liikunnasta, ongelmien
tunnistamisesta

Koulutusta miten ja mihin asiakasta voi ohjata mahdollisimman
helposti

YHTEISTYÖN TIIVISTÄMINEN

Moniammatillinen yhteistyöryhmä (säännölliset kokoontumiset,
yhteinen tavoite)

Toimivan palveluketjun rakentaminen ja seuranta

Vaikuttavuuden seuranta

Terveysasemilla liikuntalähettiläät, jotka yhteyshenkilöinä
liikuntapalveluiden suuntaan

SOVITUT KÄYTÄNNÖT

”Checklist” potilasohjaukseen

Puheeksiotto ja liikuntapalveluihin ohjaus osaksi työkäytänteitä
asiakastyössä (varhainen puuttuminen)

Yhteiset kirjaamiskäytännöt

Yli 65-vuotiaiden liikuntasuositukset kaikkien tiedossa ja käytössä

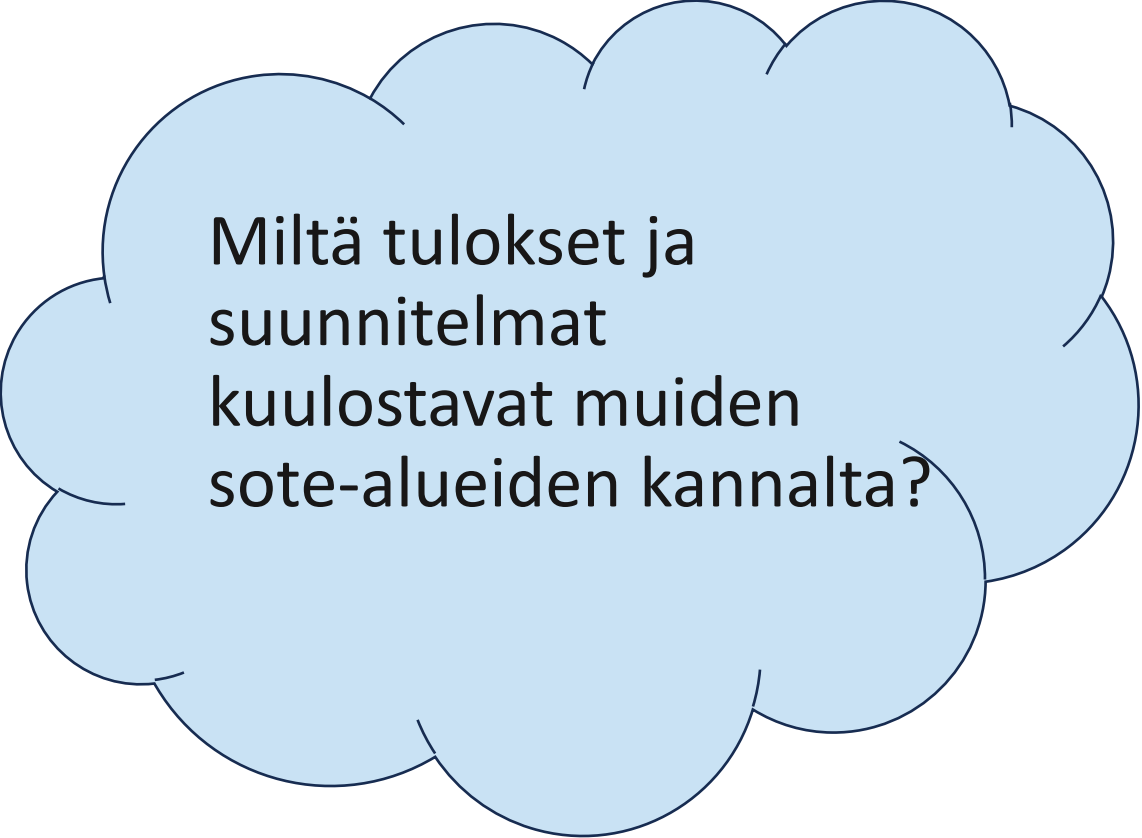


Kiitos!



Kuva: Mika Kurkilahti

- Liikuntainfot Varhan henkilökunnalle
- Koulutusta liikunnan puheeksiottoon, toimintakyvyn heikkenemisen tunnistamiseen
- Terveysasemilla liikuntalähettiläät
- Puheeksiotto ja liikuntapalveluihin ohjaus osaksi työkäytänteitä asiakastyössä
- Yhteiset kirjaamiskäytännöt



Miltä tulokset ja suunnitelmat kuulostavat muiden sote-alueiden kannalta?

Kaatumisen ehkäisyn toimintamallin kuulumiset 4.11.24

Sari Sirkelä
Asiantuntija
Hyte-yksikkö



Nykytila

Varhan alueella ei ole selkeää kaatumisen ehkäisyn toimintamallia, joka kattaisi koko Varhan alueen.

Toimintamallin kehittäminen ja käyttöönottoaminen kohdentuvat merkittävään osaan Varhan asukkaista.

Varhan rahoituspohjaan tulee vaikuttamaan

- Hyte-kerroin tulosindikaattori ; Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, prosenttia vastaavan ikäisestä väestöstä
- Indikaattori nousee erikoissairaanhoidon tilastoista: Lonkkamurtuman (sivu- tai päädiagnoosi S72) vuoksi sairaalassa hoidettujen yli 65-vuotiaiden osuus prosentteina vastaavan ikäisestä väestöstä

Varhassa lonkkamurtumia vuonna 2023 Sotkanetin tilastoissa 743 kpl

Kustannusvaikutukset: lonkkamurtumat vähenevät 75kpl, josta tulee säästöä 2,25-4,5M€/v

•Lonkkamurtumien kustannukset 30 000- 60000 euroa/ kaatuminen ensimmäisenä vuonna

Mikäli lonkkamurtumat vähenevät 75 kpl vuodessa , joka on tavoitetaso projektisuunnitelmassa

• Jos asiakkaan lonkkamurtuman hinta on **30 000 / 2,25 milj. säästöt saavutetaan vuodessa**

• Jos asiakkaan lonkkamurtuman hinta on **60 000 / 4,5 milj. säästöt saavutetaan vuodessa**

•**Tarvitsemme myös kunnat ja järjestöt mukaan tähän kaatumisen ehkäisyn toimintamalliin.**

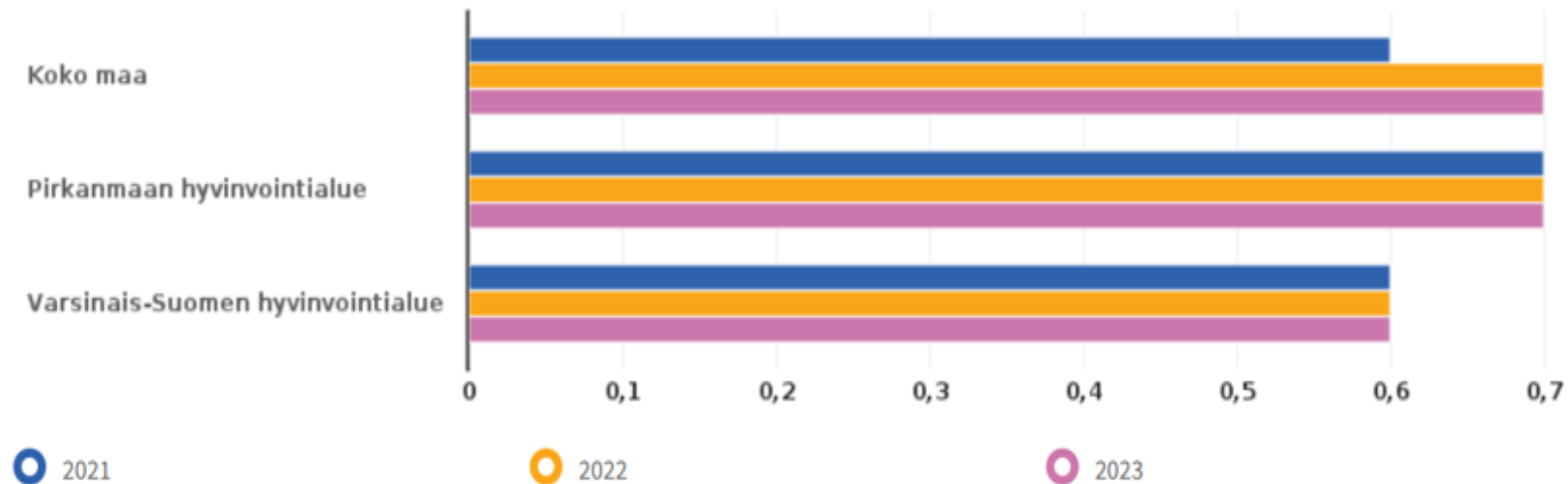
HVA hyte-kertoimen muodostuminen

Tulosindikaattori Hyte-kertoimessa raja-arvona 0,4 %

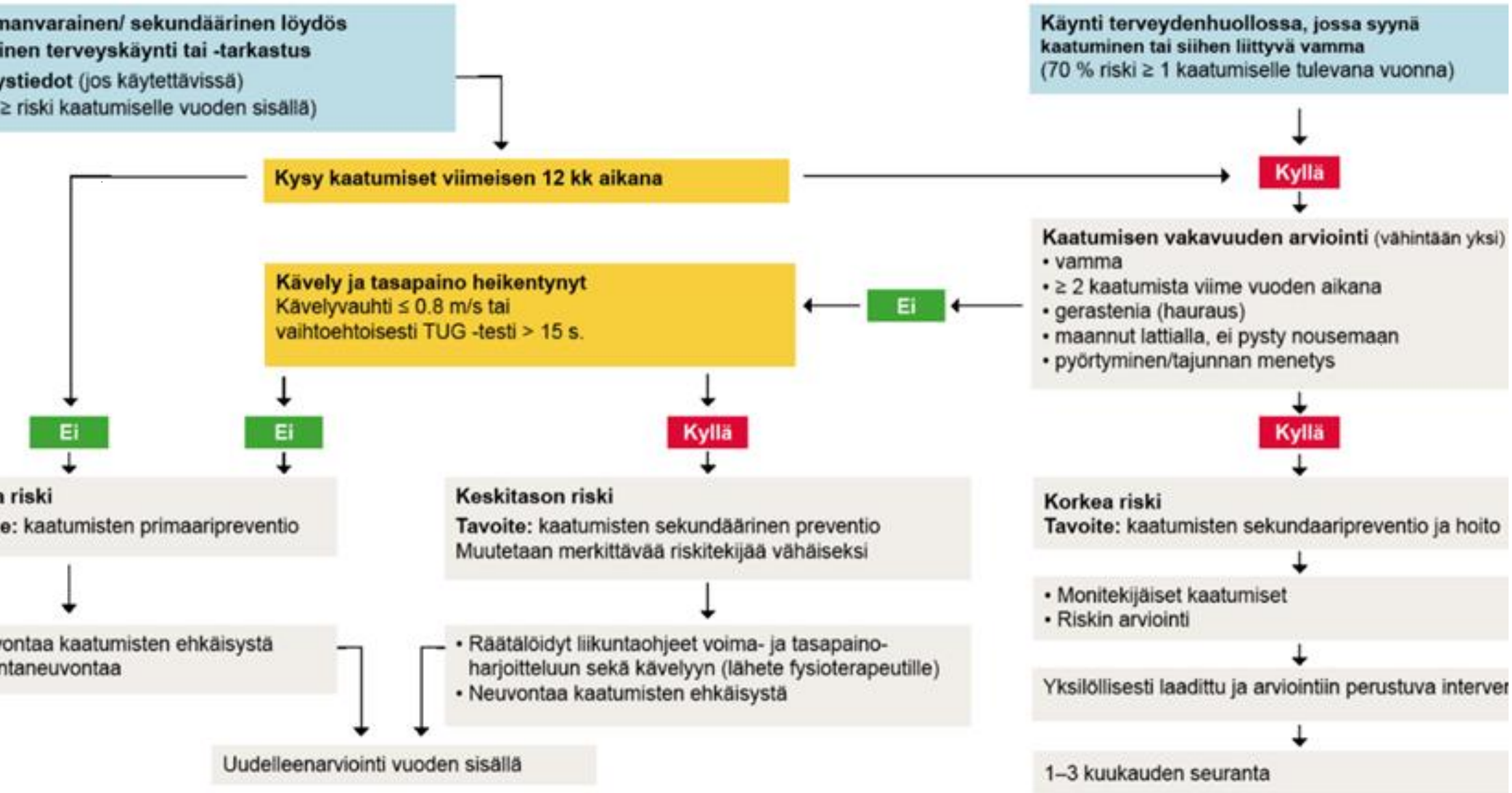
Tällä hetkellä Varhalla lonkkamurtumat prosentteina ovat nyt 0,6 % vastaavan ikäisestä väestöstä (743 kpl)

Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan ikäisestä väestöstä

info ind. 699 Sukupuoli: Yhteensä



Kaatumisten ehkäisyn toimintapolku



Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli

VAIKUTTAVUUS:

Rahoituspohjan vahvistuminen (hyte-kerroin) ja hoitokulujen väheneminen kaatumisten vähentyessä.

TAVOITE: Kaatumisista johtuvat lonkkamurtumat ja niiden hoitajaksot 65-vuotta täyttäneillä vähenevät vuodesta 2023 vuoteen 2025 loppuun (- 10 %, n=75.)

MITTARI : Lonkkamurtuman (sivu- tai päädiagnoosi S72) vuoksi sairaalassa hoidettujen yli 65-vuotiaiden osuus prosentteina vastaavan ikäisestä väestöstä

Osatavoitteet ; Ikääntyneiden tietämyksen ja omaehtoisen toimintakyvyyden parantaminen

Toimenpiteet;

Parannamme väestöviestintää mm nettisivujen perustamisella, väestöesitteillä, kuntakierroksilla ja webinaareilla jolloin

- Ikääntyneiden oma toiminta sekä omaehtoinen liikunta- ja voimatasapanoryhmiin hakeutuminen paranee
- Tieto, terveellisistä elintavoista, kaatumisten ehkäisystä, apuvälineistä sekä esimerkiksi kotitapaturmien ehkäisystä paranevat
- Osallisuus asiakasosallisuus, mahdollisuus osallistua kaatumisen ehkäisyn mallin tietoisuuteen, kehittämiseen ja arviointiin paranee
- vastuullisuus omasta toimintakyvyn ylläpidosta lisääntyy kaatumisten ennaltaehkäisyssä.

Osatavoitteet ; Kaatumisriskissä olevien tunnistaminen ja riskiin puuttuminen sotepalveluissa

Toimenpiteet;

- Ikääntyneiden kaatumisriski arvioidaan Varhassa eri palvelualoilla systemaattisesti, näyttöön perustuen ja yhtenäisesti .
- Ammattilaisten osaamisen lisääminen eri koulutuksilla kaatumisriskin puheeksi ottamiseen, tunnistamiseen sekä arviointiin
- Systemaattinen toimenpidekoodien seuraaminen ja niihin reagointi

Osatavoitteet; Toimintamallien ja interventioiden kehittäminen sotepalveluissa

Toimenpiteet;

- Luodaan palvelualueittain asiakkaille kaatumisen ehkäisyn toimintamallit.
- Työryhmät laativat yhteisen toimintamallin Ikinä-mallin pohjalta, päivitettyinä maailman laajuisilla kaatumisen ehkäisyn suosituksilla.
- Palvelualueittain jokainen yksikkö räätälöi kaatumisen ehkäisyn toimintamallin toimintaansa sopivaksi ja ottaa mallin käyttöön
- Kehitetään palveluohjausta kuntien liikuntapalveluihin sekä kolmannen sektorin palveluihin.
- Tiedolla johtamisen hyödyntäminen jatkuvassa kehittämisessä , jolloin puututaan interventioiden ja koulutuksen tehostamisella, mikäli jossain yksikössä kaatumiset lisääntyvät

Väestöviestintää



Miten voin itse ennaltaehkäistä kaatumista?



- Lähde liikkeelle, tapaa ystäviä ja tuttuja sekä säilytä harrastukset ja sosiaaliset suhteet
- Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti
- Käytä hyviä jalkineita ja liukuesteitä liukkaalla
- Ota apuvälineitä käyttöön oikea-aikaisesti
- Huolehdi kodin ja kotipihan esteettömyydestä
- Syö ja juo monipuolisesti sekä säännöllisesti
- Huomioithan, että alkoholin käyttö voi vaikuttaa tasapainoon
- Unilääkkeiden käyttö aiheuttaa kaatumisriskejä, lääkkeettömiä hoitomuotoja on saatavissa
- Huolehdi terveydentilastasi ja lääkityksen ajantasaisuudesta, ota puheeksi ammattilaisen kanssa, mikäli jokin huolettaa
- Säännöllinen voima-tasapainoharjoittelu on tärkeää kaatumisten ehkäisyssä!
- Kuntasi liikuntatoimesta saat tietoa ja ohjausta monipuoliseen liikuntaan liittyen sekä voimatasapainoryhmistä.

Tutustu Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan:

<https://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-varsinais-suomi/>



Kaatumisen ehkäisy

Kaatumiset yleistyvät ikääntyessä ja ne aiheuttavat terveysongelmia. Kaatumisen riski kasvaa ikääntyessä ja joka toinen yli 80-vuotiaista kaatuu vähintään kerran vuodessa.

[Ehkäisevä päihdetyö](#)

[Elintapaohjaus](#)

[Kaatumisen ehkäisy](#)

[Mielen hyvinvoinnin edistäminen](#)

Kaatumisen
ehkäisyn nettisivut
julkaistu lokakuun
alussa - paljon
tietoa asukkaalle
kaatumisen
ehkäisystä



YLE uutiset 16.10.24

Onnettomuudet

Yli 1 200 ihmistä kuolee vuosittain kaatumalla ja usein omassa kodissa – asiantuntijat kertovat, mitä pitäisi tehdä

Moni kaatumisesta johtuva kuolema jää puutteellisten tietojen vuoksi kirjaamatta kuolinsyiksi, sanoo tapaturmaisten kaatumisten huippuasiantuntija, professori Jari Parkkari.



Pekka Kaven, Hilikka Stenroos ja Elina Rinne kertovat videolla, mitä ajatuksia kaatumiskuolemien määrä heissä herättää. Kuva: Yrjö Hjelt / Yle

YRJÖ HJELT

16.10. 8:02

 Kuuntele juttu 4:32

[Yli 1 200 ihmistä kuolee vuosittain kaatumalla ja usein omassa kodissa – asiantuntijat kertovat, mitä pitäisi tehdä | Kotimaa | Yle](#)

Kaatumisten kimppuun

Maailmanlaajuiset kaatumisen ehkäisyn suositukset painottavat kaatumisen riskitekijöiden systemaattista selvittämistä.

Monilla sote-alueilla panostetaan nyt asiaan. Esimerkiksi Varsinais-Suomen hyvinvointialueella (Varha) ollaan kehittämässä toimintamallia kaatumisten ehkäisemiseksi.

Henkilökunta koulutetaan tunnistamaan kaatumisriski eri yksiköissä ja tehdään yhteistyötä liikuntapalveluiden kanssa.

– Luuston ja lihasten vahvistaminen on tärkeää. Siksi kunnissa järjestetään nyt voimatasopainoryhmiä ja liikuntaneuvontaa ikäihmisille, sanoo Varhan hyvinvoinnin ja terveyden asiantuntija **Sari Sirkelä**.

Sirkelän mielestä on tärkeää, että omaiset ja ikäihmiset itse ovat aktiivisia ja tuovat huolensa esiin.

– Toimintakyvyn laskeminen tai kaatumispelko on syytä käsitellä ammattilaisen kanssa terveyspalvelussa jo varhaisessa vaiheessa.

Lopputulos ja eteneminen

Varhan alueella on jatkossa maailmanlaajuisiin suosituksiin pohjautuva pysyvä, näyttöön perustuva kaatumisen ehkäisyn toimintamalli, jossa kaatumiset otetaan puheeksi kaikilla yli 65-vuotiaalla eri palvelualueilla.

Asukkaiden oma tietoisuus kaatumisten ehkäisyssä paranee ja lonkkamurtumien määrät kääntyvät laskuun ja

Olemassa olevia Voimaa vanhuuteen toimintamallin palvelupolkuja hyödynnetään ja ohjataan asukkaita VoiTas ryhmiin



Lounastauko



Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa - puolivälin arviointi

	Yhteistyö (Varha-kunnat, kunnat, VV-tapaamiset, palvelupolut)
Onnistumiset	Varha-kunta -yhdyspintatyö käynnistynyt ja kuntien välinen yhteistyö toimivaa, VoiTas -ryhmätoiminta vakiintunut, eri toimijat saaneet kasvot, uudet vertaisohjaajat ja ulkoiluystävät, alueelliset yhteistyöpalaverit, liikuntaneuvonnan palveluketju
Haasteet	Vertaisliikuttajien löytäminen, tila-asiat, Varhan muutokset ja hidas päätöksen teko, viestinnän haasteet, välimatkat ja kulkeminen ryhmiin, taloudellinen tilanne
Kehittämisideat	PTV käyttöön, yhteisten käytänteiden prosessikaavio, moniammatilliset yhteistyöryhmät, ravitsemusterapeutti mukaan ohjaamaan asiakkaita

Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa - puolivälin arviointi

	Toiminta (tehoharjoittelu, muut liikuntaryhmät, ulkoilu, liikuntaneuvonta)
Onnistumiset	Kuntien väliset yhteiset tehoharjoitteluryhmät kuntosalilla, joista ohjaus vertaisohjaajan ryhmään, liikuntapaikkojen ylläpito ja huolto, kohdennettu tiedottaminen, liikuntatarjonnan monipuolisuus, vertaisliikuttaja- ja ulkoiluystävätoiminta, liiku lähellä -ryhmät
Haasteet	Oikean kohderyhmän tavoittaminen, esteettömien tilojen puute, kulkeminen ryhmiin, talvikunnossapito, asiakkaiden moninaisuus, vertaisliikuttajien rekrytointi, ulkoiluystäviä vaikea löytää yksilöulkoiluun, palvelutarjonnan tunteminen
Kehittämisideat	Opiskelijat mukaan toimintaan, palveluohjaus aktiivisemmin mukaan asiakkaiden liikuntapalveluihin ohjaamiseen, laajalla rintamalla vietävät yhteiset uudet painopisteet ½ vuosittain, omaishoidettavien /hoitajien ryhmät, VV- tilaustuotteet

Mihin ja miten panostetaan ohjelman loppuaika 5/2026 asti?

Viestintä eri kohderyhmille (iäkkäät, ammattilaiset, päättäjät).

Mitä halutaan viestiä, millä välineellä?

- Iäkkäät: koko alueen yhteinen teemavuosi/-kuukausi/-viikko. Esim. Ikiliikkuja-viikko (vk 11), toivotaan iäkkäiden tarinoita yhteiseen viestintään
- Päättäjät: alkuvuodesta tiedote VV-tuloksista. Päättäjäwebinaarit syksy -25 ja kevät -26. Aiheena toiminnan juurtuminen



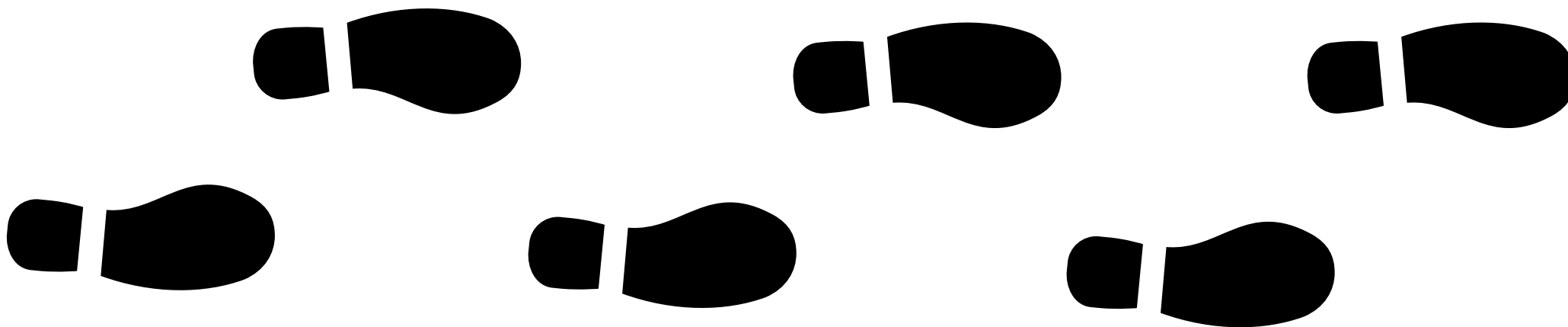
Miten saadaan järjestöt vielä paremmin mukaan?

- Yhteiseen verkostopäivään kutsutaan myös alueelliset järjestöt

Millaista tukea Ikäinstituutilta kaivataan järjestöjen tukemiseen?

- Osallistuminen paikallisiin järjestöfoorumeihin

Seuraavat stepit



Loppuvuoden tapahtumat

- Yhteisporinat 12.12. klo 8.30-10.30 Teema: Ikäystävälliset ympäristöt, [ilmoittaudu](#)
- Sotealuekohtaiset tapaamiset ammattilaisille
 - 27.11 sotealueet 5, Raisio
 - 13.12. sotealueet 7 ja 8, Turku
- Kuntakohtaiset puhelut/teamsit loppuvuodesta
- Lisää voimaa vuosiin –webinaari ikäihmisille 14.11.klo 13-13.45
- Mielitreenistä hyvinvointi, [Ilmoittaudu](#)
- Senioritansseja istuen ja seisten 20.11. klo 9-12 etä, [ohjelma](#)

Kysely vertaisohjaajille ja ulkoiluystävälle marraskuussa

- Selvitetään mm.
 - miksi lähdetään mukaan vertaisohjaajaksi / ulkoiluystäväksi
 - mitä kokee saavansa toiminnasta
 - mitä on oppinut
- Webropol-kysely, jonka välittämisessä tarvitsemme apuanne
- Myöhemmin toteutetaan myös teemahaastattelu joillekin vertaisohjaajille



Ikiliikkuja-oppimisverkostot

Avoimia kaikille 65+ liikkumisen edistämisestä kiinnostuneille

14 alueellista oppimisverkostoa

75%

kunnista ja kaikki hyvinvointialueet mukana



544

osallistujaa edistämässä iäkkäiden liikkumista (v. 2023)

Syksyn 2024 teema: Yhteinen työ ikäihmisten liikkumisen edistämisessä

Valtakunnalliset tapaamiset

- Ti 3.12. klo 8.30–11 pienet kunnat
- Ti 3.12. klo 13–15.30 keskikokoiset kunnat/kaupungit
- Ke 4.12. klo 8.30–11 isot kaupungit

Katso tarkempi ohjelma [täältä](#).

Voit valita tapaamisen kuntakoon tai aiheiden kiinnostavuuden mukaan.

Kevään koulutukset

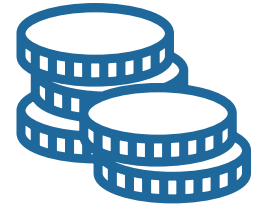
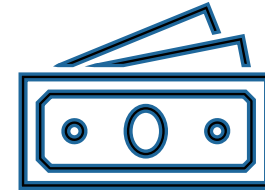
- Voitas -kouluttajakoulutus, Salo 6.-7.5.2025 [ilmoittaudu](#)
- Voitas -kouluttajakoulutus, Oulu 25.-26.3.2025 [ilmoittaudu](#)
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus + koiraosio 10.12.2024 - 4.2.2025 [ilmoittaudu](#)
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus + koiraosio 11.3.- 8.4. [ilmoittaudu](#)
- Liikunta ja muistisairaudet, 11.2.2025 [ilmoittaudu](#)
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille 6.5.2025 [ilmoittaudu](#)
- Lempeää liikuntaa istumajoogasta 21.5.2025 [ilmoittaudu](#)
- Voimaa etäjumpasta, itseopiskelu [ilmoittaudu](#)

Ikiliikkuja-viikko tulee taas!

- Liikunnallinen teemaviikko 10.-16.3.2025 (vk 11) tarjoaa tietoa ja vinkkejä liikunnasta sekä monipuolisia liikkumismahdollisuuksia
- Info-tilaisuus ikäihmisten liikunnan parissa toimiville 21.1.2025 klo 15-16
- Lisää voimaa vuosiin –webinaari 13.3. klo 10
- Ideoita toteutukseen:
 - Järjestä avoimet ovet -tapahtuma tai tarjoa maksuton tutustumiskerta.
 - Organisoி liikuntatapahtuma
 - Markkinoi liikunnallista kevätkurssia
 - Ota liikkuminen puheeksi iäkkään kanssa
- [Tutustu materiaaleihin tästä linkistä.](#)
- #LisääVoimaaVuosiin #Ikiliikkujaviikko.



Rahoitusta vuodelle 2025



- Lähivirkistysalueiden kunnostaminen ja kehittäminen
 - Hakuaika 22.10.–2.12.2024
 - Hakijana kunta tai kuntayhtymä
 - Avustetaan yleishyödyllisiä hankkeita, jotka edistävät mahdollisimman monen käyttäjän ulkoilua ja liikkumista luonnossa
 - Maksimissaan 200 000€ ja 50 % kokonaiskustannuksista
- Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset
 - Hakuaika 12.11.-16.12.2024
 - Hakijana kunta
 - Hankkeiden tulee olla kokeilu- ja kehittämishankkeita
 - Painopisteenä Ikiliikkuja-kohderyhmä: 65+ terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat
 - Painotetaan yhteistyötä eri toimijoiden kesken
 - Omarahoitus 50 % kokonaiskustannuksista