



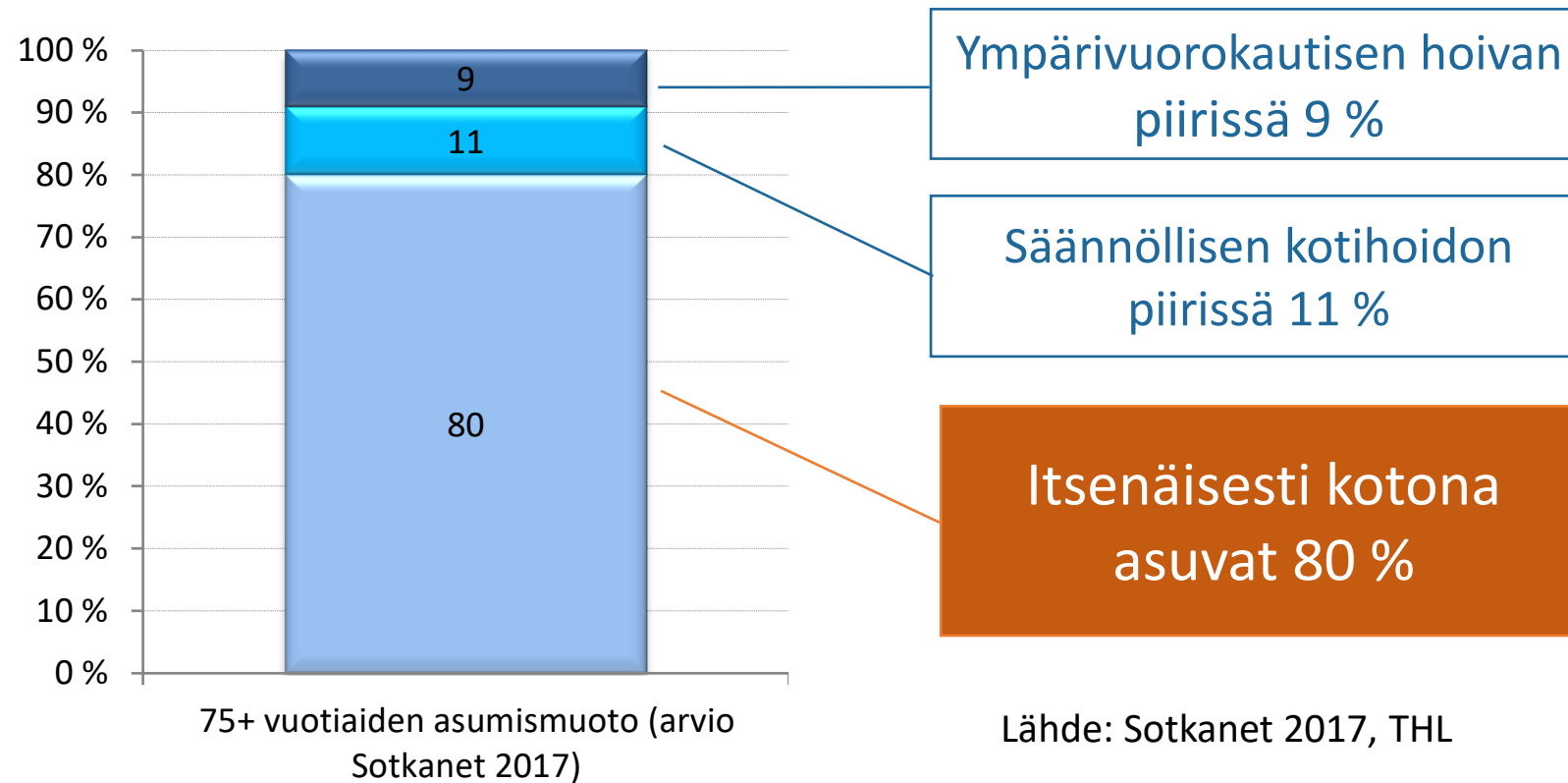
Ikäinstituutti

Kaikki voittaa huntteja, kun seniori nostaa puntteja

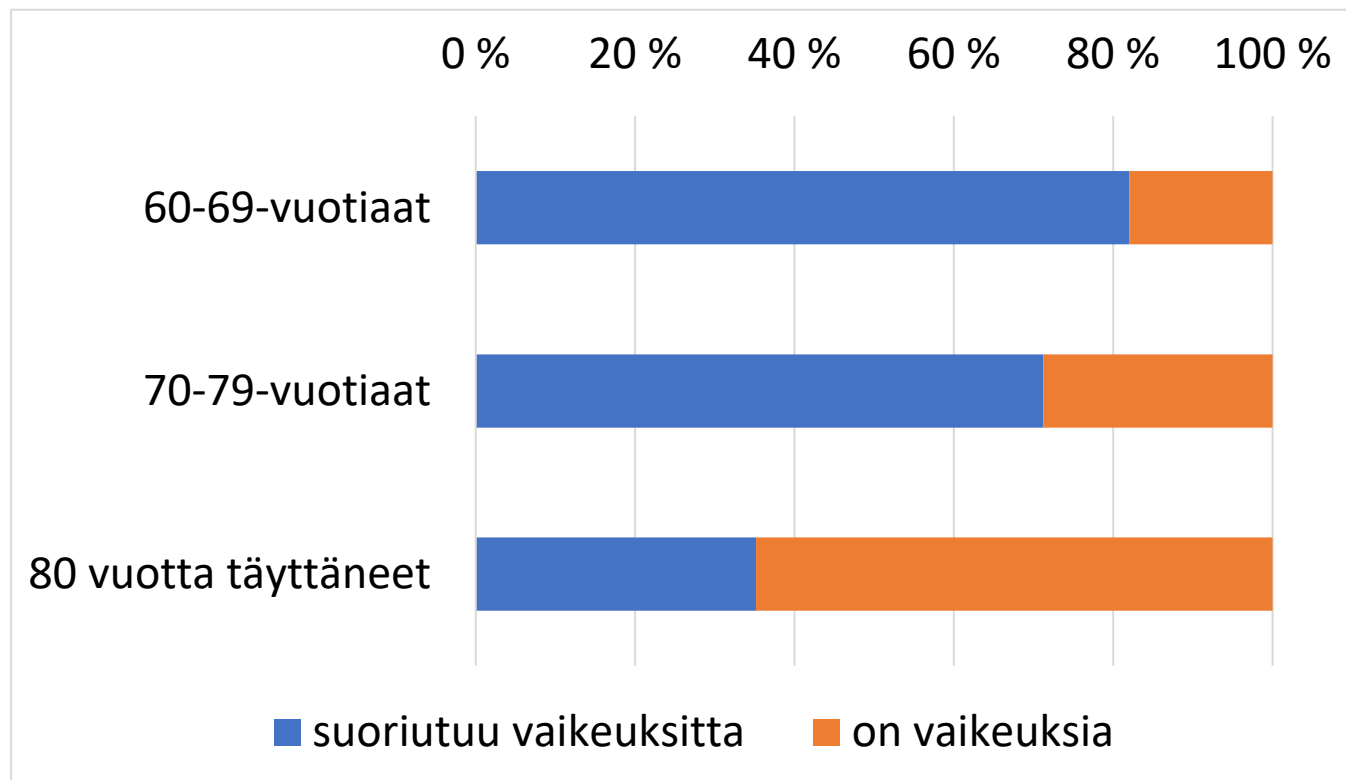
Katja Borodulin

LitM, kansanterveystieteen dosentti, Voimaa vanhuuteen -ohjelmajohtaja

75 vuotta täyttäneitä on 550.000



363.000 ei selviä vaikeuksitta puolen kilometrin kävelystä (70+)



Puolen kilometrin kävelystä suoriutuminen

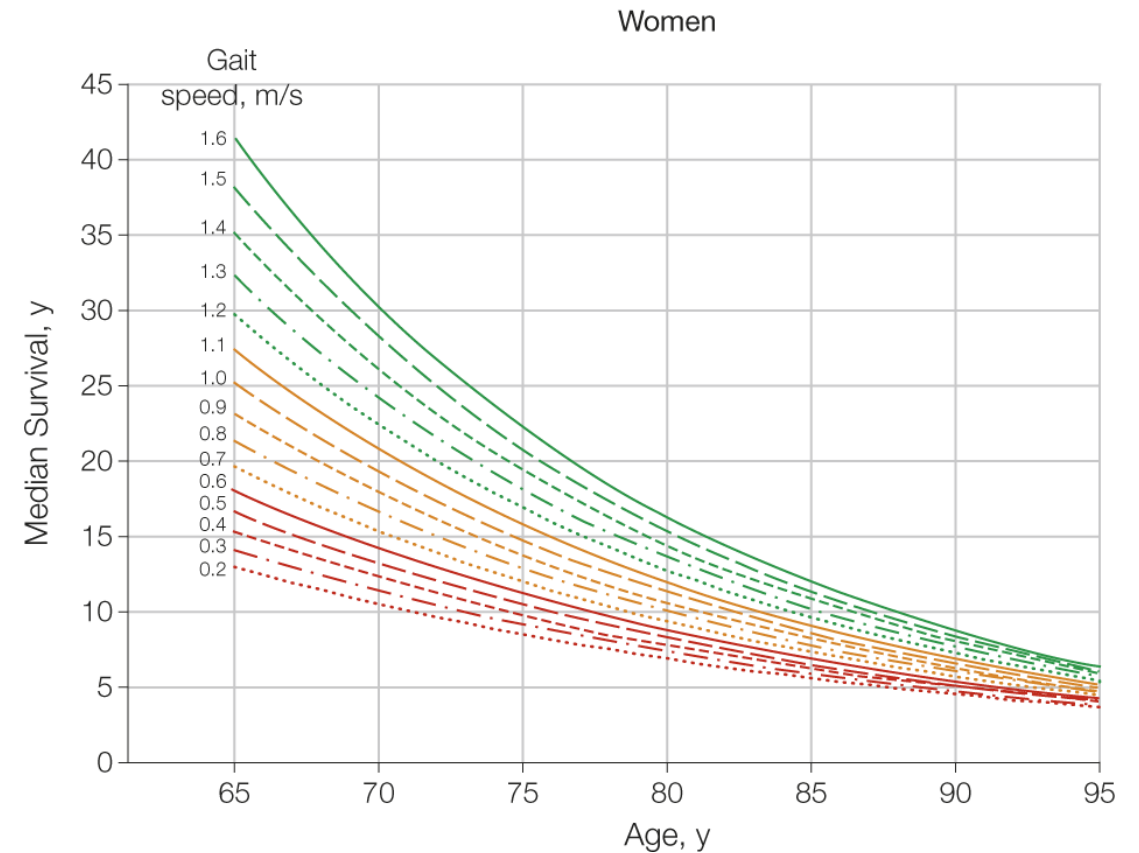
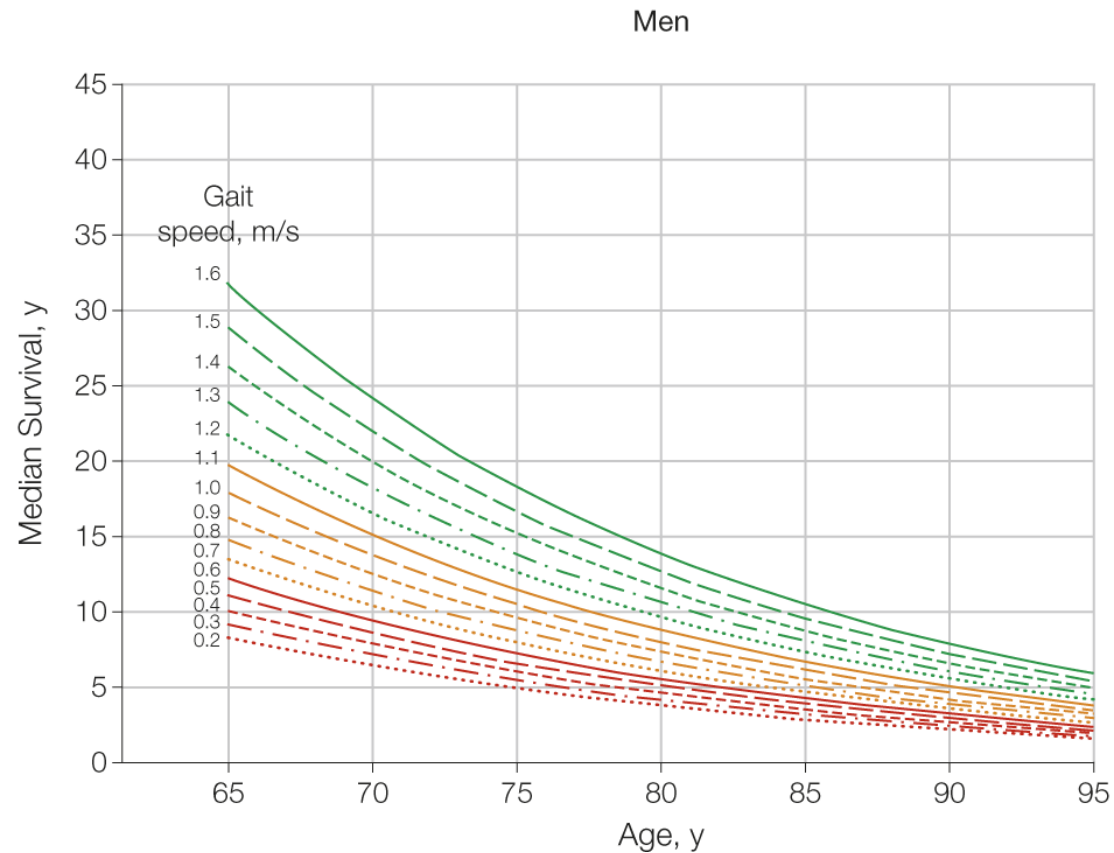
Muokattu lähteestä: Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi, Koskinen, 2018, THL
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>

KORONASULKU:
Kotona asuu 49 000
iäkästä, joilla on
suurentunut riski joutua
palveluiden piiriin
toimintakyvyn
heikentymisen tähden.



Liikunta on tärkein
yksittäinen tekijä
toimintakyvyn
ylläpitämiseksi.

Mitä hitaampi kävelyvauhti, sitä vähemmän elinvuotia edessä



Predicted median life expectancy by age and gait speed (9 cohorts, n=34 485, follow-up 6-21 yrs)

JAMA. 2011;305(1):50-58. doi:10.1001/jama.2010.1923

Copyright © 2011 American Medical Association. All rights reserved.

24.8.2021 Katja Borodulin@, Ikäinstituutti



$\frac{1}{2}$ iäkkäiden
kaatumismurtumista
on ehkäistävissä
voima- ja
tasapainoharjoittelulla.

24.8.2021 Katja Borodulin©

Sherrington ym. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019,
DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2

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 €

säästöä vuodessa

Tasapaino- ja toiminnalliset
harjoitteet vähentäisivät

6

lonkkamurtumaa
vuodessa**

181 548 €

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.



Kestävyyshuolto



Lihaskuonuharjoittelu



Monipuolinen yhdistelmäharjoittelu

MÄÄRÄ

Kohtuukuormitteinen
2,5–5 h/vk tai

raskaskuormitteinen
1,25–2,5 h/vk

tai edellisten yhdistelmä

Ainakin 2 krt/vk

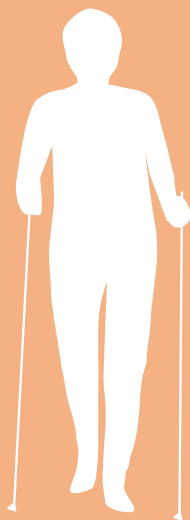
Suuria lihasryhmiä
vahvistava vähintään
kohtuukuormitteisena

Ainakin 3 krt/vk

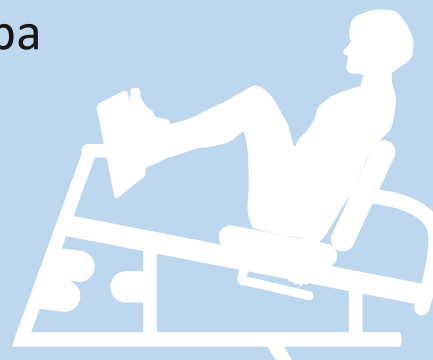
Tasapainoa ja
koordinaatiota
haastava

ESIMERKIT

- kävely
- uinti
- pyöräily
- jumppa
- hiihto



- kuntosaliharjoittelu
- kuntopiiri
- etäjumppa



- porraskävely
- tanssi
- voimistelu
- tasapainorata
- kaupassakäynti



Hyviä käytäntöjä ja tuloksia



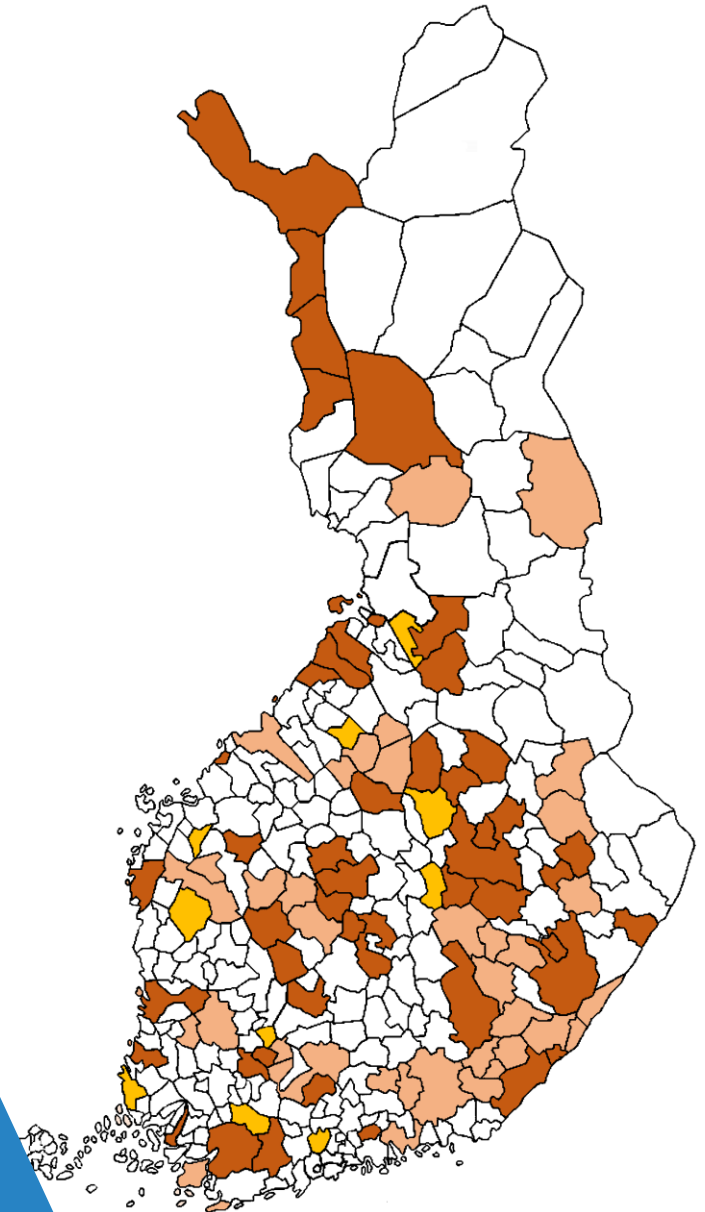
Voimaa vanhuuteen
-ohjelmassa 96 kuntaa

Kuntatyössä mukana
yli 250 järjestöä/yhdistystä

14 alueellisessa oppimisverkostossa
mukana 163 kuntaa

Ikäinstituutin kouluttajaverkostossa
noin 1600 jäsentä

UUSI KUNTAHAKU AUKI 29.10 ASTI



Poikkisektoristen yhteistyöryhmien mentorointi: Mentorointimenu

- Liikuntatoiminnan kartoitus, kehittämis- ja juurrutussuunnitelma
- Toimijaverkoston kokoaminen
- Paikallisen kouluttaja- ja ohjaajaverkoston koulutus
- Hyvien toimintatapojen käyttöönotto
- Päätäjäviestintä
- Kehittämistyön jatkuva arviointi
 - Tiedonkeruu eri sektoreiden toiminnasta
 - Yhteistyöryhmän itsearviointi
 - Iäkkäiden palautteet ja liikuntaraadit

MENTOROINTIMENU

ALKUPALAT

1. Yhteistyö käyntiin • Kuntatoimijoiden kokoontuminen
2. Toimintakentän kartoitus • Alkukartoitus
3. Iäkkäiden ääni esiin • Liikuntaraati
4. Liittyminen valtakunnalliseen Voimaa vanhuuteen -verkostoon
Seminaari kuntien yhteistyöryhmille, kumppanuusjärjestöille ja sidosryhmille
5. Suunnittelu toiminnan pohjana • Kehittämis- ja juurtumissuunnitelma

PAARUOKA

6. Toiminta tunnetuksi • Paikallinen Voimaa vanhuuteen -seminaari
7. Päätäjiin vaikuttaminen • Valtuustoinfo ja tiedotteet päätäjille
8. Osaamisen vahvistaminen • Kouluttajakoulutukset, muut aihepiiriin koulutukset ja paikallisten ohjaajien kouluttaminen
9. Liikuntaneuvonnalla liikkeelle • Ikäihmisten liikuntaneuvonta
10. Voima- ja tasapainoharjoittelu lisää liikkumiskykyä • Liikuntaryhmät ja yksilöllinen harjoittelu
11. Ulos iäkkäiden ulkoilupulasta • Ulkoiluystävätoiminta ja ohjatut ulkoiluryhmät
12. Yhdessä oppimisen areenat • Voimaa vanhuuteen -kuntien verkostopäivät

JALKIRUOKA

13. Tulosten jakaminen • Valtakunnallinen ja paikallinen juhlaseminaari sekä tuloksista viestinen
14. Toiminnan vakiintuminen

HUOM!
Kaikissa annoksissa käytetään raaka-aineena myös VIESTINTÄÄ.

**HYVIÄ
LIIKUNTAHETKIÄ!**

Tehoharjoittelujakso auttaa pärjäämään kotona

1 Osallistujien valinta:

Yhdessä määritellyt kriteerit
Apuna esim. seulontalomake.

2

Liikkumiskyvyn testaus
ja yksilöllinen
harjoitusohjelma.

3

Nousujohteinen harjoittelu
2–3 kk ajan, 2 x viikossa
Painopiste jalkalihasliikkeissä.

4

Liikkumiskyvyn testaus ja
ohjaus jatkoharjoitteluun.

6

Uusille iäkkäille on tilaa
tehojaksolla.

Toiselle jaksolle pääsee
tarvittaessa.

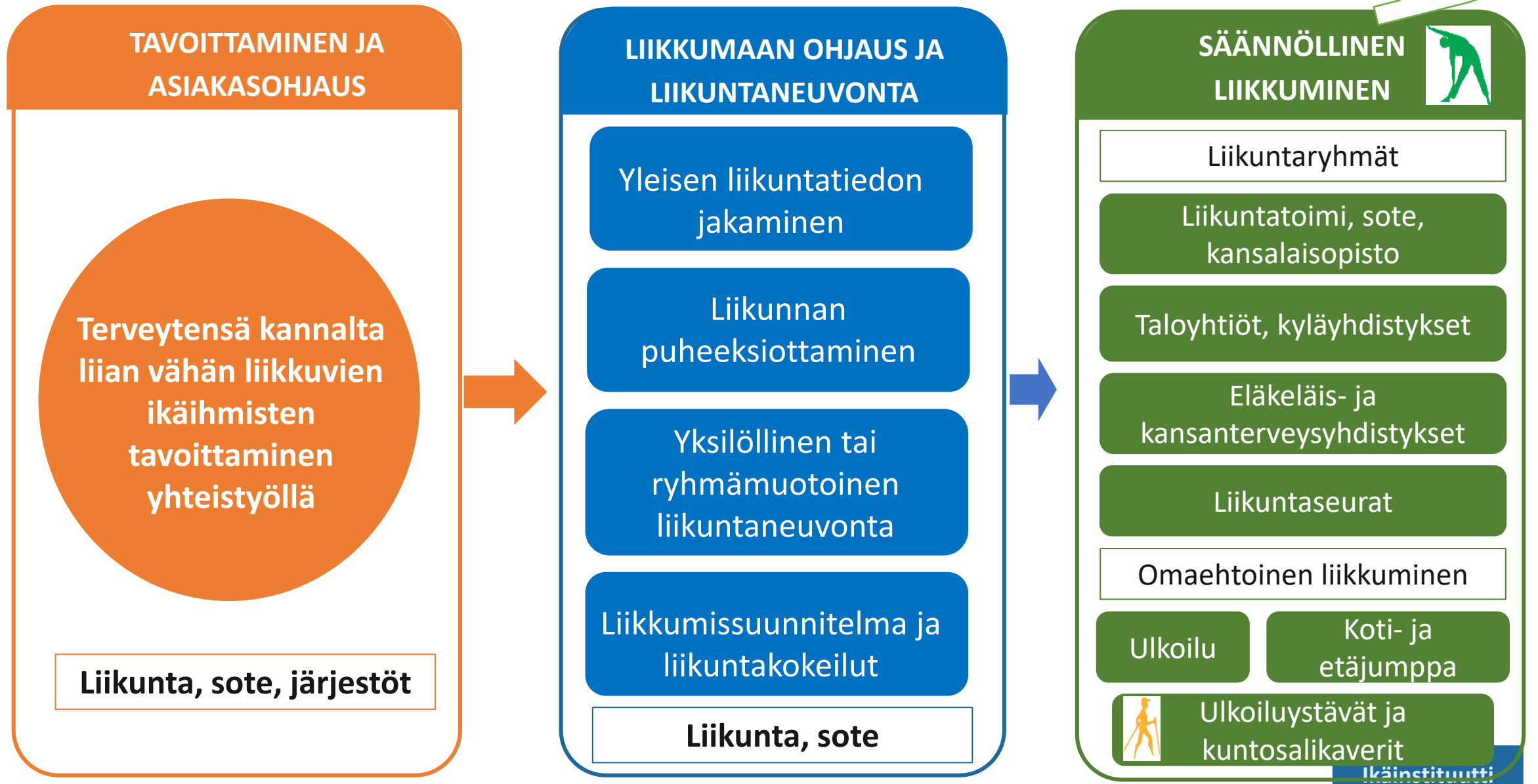
5

Jatkoharjoittelu 1 x viikossa
esim. vertaisohjatuissa
ryhmissä.

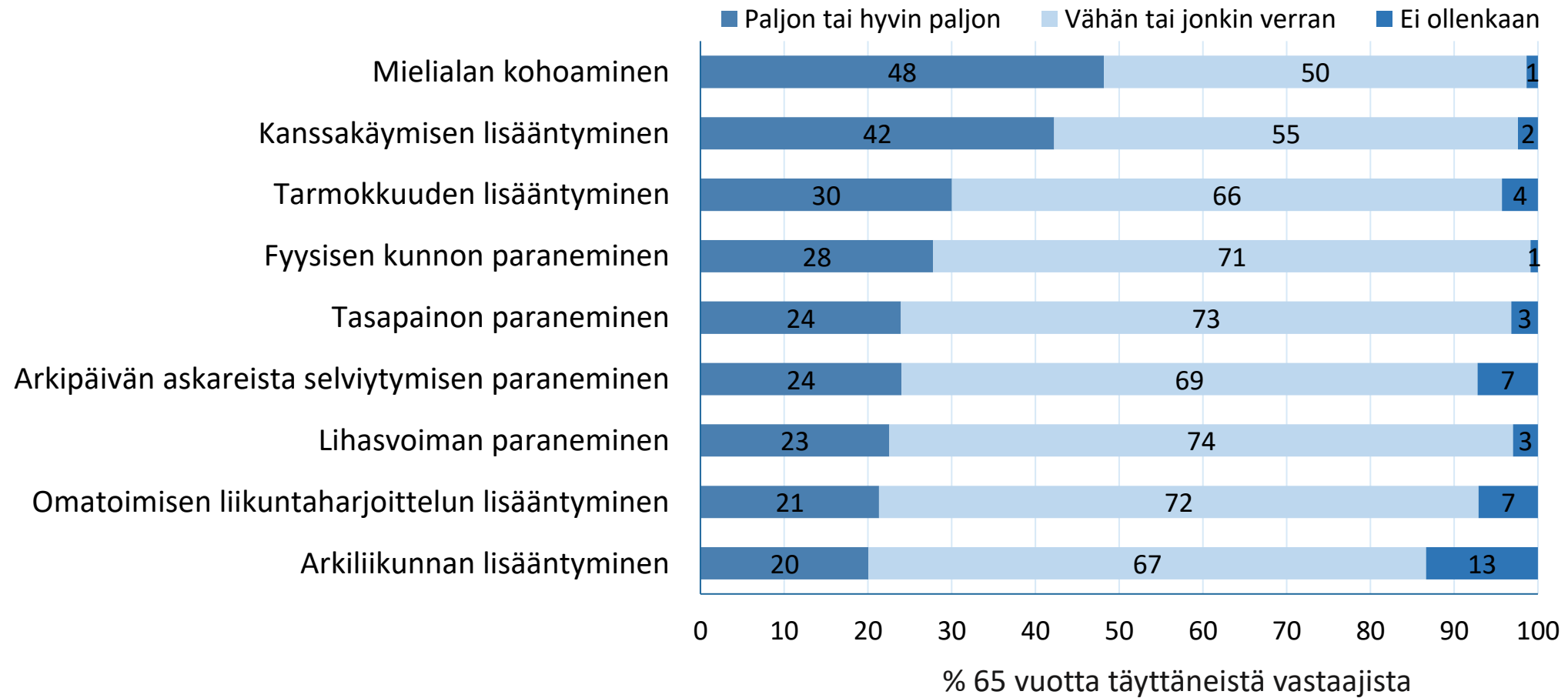


**Lihasvoima
karttuu
kuntosalilla**

Ikäihmisten liikuntapolku



Ryhmäliikunnan koetut hyvinvointivaikutukset

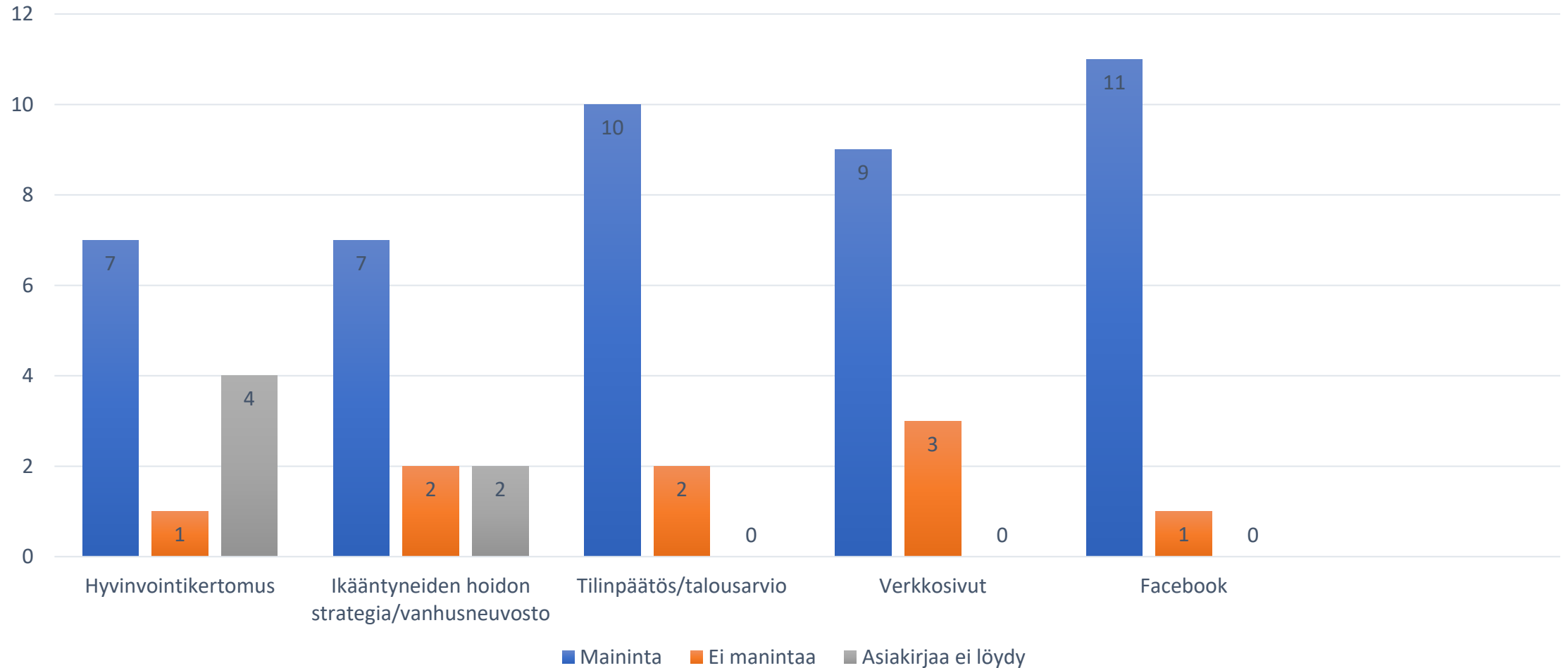


Lähde: Voimaa Vanhuuteen -osallistujakysely 2019, n=1017–1047.

Jokainen kunta vakiinnuttanut hyviä käytäntöjä

Hyvä käytäntö	Käytössä x/12 kunnassa
Ohjatut ulkoiluryhmät	9
Henkilökohtainen liikuntaneuvonta	8
Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta	6
Tehoharjoittelujakso kuntosalilla	8
Taloyhtiöjumppa	6
Yksilöllinen ulkoiluystävällisyys	6
Liikuntaraati/ muu kuulemistilaisuus	6
Muu vertaisohjattu liikuntaryhmä	5

Voimaa vanhuuteen -ohjelma näkyy kuntien (12) strategisissa asiakirjoissa ja viestintäkanavissa



Lähde: kuntien (2017-2020) verkkosivujen ja sosiaalisen median kartoitus 2021

24.8.2021 Katja Borodulin©

Ikäinstituutti

Yhdessä kotikulmilla

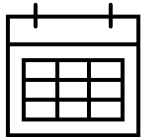
Mukavaa yhteistä tekemistä taloyhtiöihin



- ☞ Suunnattu läkkäille ja muille asukkaille.
- ☞ Asukkaat suunnittelevat yhdessä.
- ☞ Tapahtuu taloyhtiön kerhohuoneessa, pihalla ja läheisyydessä.
- ☞ On maksutonta tai edullista.
- ☞ Useat vapaaehtoiset TaloTsempparit ohjaavat.

Kohteena eläkkeelle jäävät: Hyvinvointia Elämäni eläkevuodet -valmennuksesta

Elämäni eläkevuodet - valmennusryhmä



8 tapaamiskertaa
1–2 viikon välein



4–10 osallistujaa



pohdintatehtäviä



keskustelua

Eläkeiän taitekohdassa oleville

- Vertaistukea uuteen elämänvaiheeseen
- Motivaatiota ja iloa liikkumiseen
- Keinoja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

Ohjaajina Ikäinstituutin kouluttamat vertaisvalmentajat sekä liikunnan ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset



Keskeiset ratkaisut ovat jo olemassa.

Miten sinun kunnassasi mahdollistetaan hyvien käytäntöjen leviäminen ja juurtuminen?

Lähde ulos iäkkään kanssa ja jaa tarinasi somessa #VieVanhusUlos
Tarjoa työntekijöille mahdollisuus käyttää tunti työajasta ulkoiluun
ikäihmisen kanssa.



Yhdessä
askeltaen

vievanhusulos.fi



[@vievanhusulos](https://www.instagram.com/vievanhusulos)