

Voimaa vanhuuteen- ohjelmaan haku Pohjois-Savossa

Voimaa vanhuuteen Pohjois-Savossa

Mukana --/19 kuntaa



Tavoitteena toimiva yhteistyö



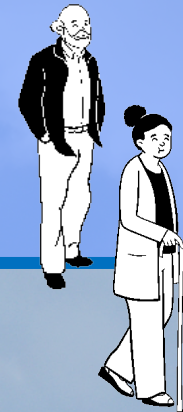
500 metrin
~1/3 kävelyssä suuria
vaikeuksia



Lähde: Sotkanet

+ 75 asukkaita
2023: 31 530 (12,8%)
2030: 39 478 (16,5%)

Lähde: Tilastokeskus



6/1000 iäkkästä saa lonkkamurtuman
vuosittain



3/100 iäkkästä joutuu sairaalahoitoon
kaatumisen takia vuosittain

Lähde: Sotkanet

Liikkumalla kotona pärjäämistä ja kustannussäästöjä

Liikunta vähentää toimintakyvyn riskejä

Kaatumismurtuma
- 50%

Arkitoimintovaikeudet
- 61 %

Gerasteniariski
- 63 %

Liikkumattomuus lisää hoivakotiriskiä 19 %

Vuosittaiset kustannukset

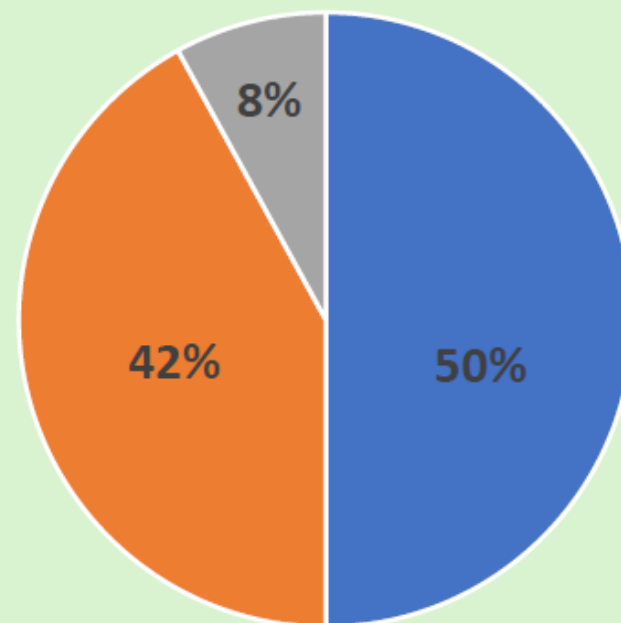
Palveluasuminen
ja laitoshoido (75+)
2,9 mrd €

Kotihoito
(+omaishoitotuki, 75+)
1,4 mrd €

Lonkkamurtumat (65+)
≈263 milj €

Voima-tasapainoharjoittelun vaikutukset liikkumiskykyyn

3kk:n harjoittelujakson tulokset
(SPPB, n=1383)



■ tulos parani ■ pysyi ennallaan ■ huononi

Väki ikääntyy ja kaatumiset lisääntyvät

Kustannukset kasvavat

LONKKAMURTUMAT		
vuosi	määrä vuosittain	kustannukset vuosittain
nyt	7 000	150 M€
2030	10 000	300 M€
2030*	9 000	280 M€



* jos seuraavan 10 vuoden aikana tapahtuvasta iäkkäiden määrän kasvusta johtuvaa ennustettua lonkkamurtumien esiintyvyyden nousua voidaan laskea 30 %.

Lonkkamurtumien esiintyvyydestä ja kustannuksista (Kannus ym. 2018).

Kustannukset

- Yli 65-vuotiaiden kaatumisvammojen pelkän sairaalahoidon kustannukset vuonna 2015 olivat 200 miljoonaa euroa.
- Lonkkamurtuma aiheuttaa keskimäärin 30 000 euron kustannuksen vammaa seuranneena vuonna.

Lonkkamurtumat 65v+ Pohjois-Savossa

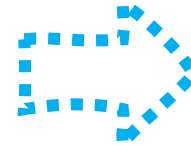
2020: 394 hlöä → 2022: **375 hlöä eli kustannukset noin 11,25 milj. €/ vuosi**

Pohjois-Savon
Lähde: UKK-instituutti ja Tulostaulukko - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki
hyvinvointialue

IKÄIHMISTEN KAATUMISET		
yli 65-vuotiaista	1/3	kaatuu vuosittain 
yli 80-vuotiaista	1/2	

Kaatumisten ehkäisyä tulee tehostaa

- Tehdä ennaltaehkäisevää ohjausta
- Kysyä kaatumisista
- Ohjata eteenpäin



Hyvä

Aktiivinen, itsenäinen,
hyvinvoinnistaan huolta pitävä.
Mahdollisuus monenlaiseen
liikuntaan.

Hieman heikentynyt

Ulkona liikkuminen vähentynyt,
tuolista nousu vaikeutunut, kävely
hidastunut, väsyy päivittäisissä
askareissa.
Lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
Kaatumisvaara kohonnut.
Apuvälinetarve?

Heikko

Liikkuminen rajoittuu
kotiloihin/pakollisiin asiointeihin,
monisairas.
Liikkumiskyky alentunut,
tasapainovaikeuksia, apuvälineen
käyttäjä.

Kohtaavatko palvelut ja asiakkaat

- Toiminta keskittyy pääasiassa vihreään kohderyhmään
- Ongelma on tunnistettu, mutta kohderyhmän tavoittaminen koetaan haastavana
- Keltaisen kohderyhmän huomiointi

Voimaa vanhuuteen -ohjelman kohderyhmä

Kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet (75+), joilla on

- Liikkumisvaikeuksia
- Alkavia muistiongelmia
- Lievää alakuloa, joka vaikeuttaa osallistumista
- Yksinäisyyden kokemusta
- Riskejä lisäävä elämäntilanne



Muut toimijat mm.

- Omaiset
- Ammattilaiset
- Vapaaehtoiset
- Päättäjät

Ohjelmaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö.



Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteet

Kohderyhmän ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät

- ➔ ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyminen ja/tai paraneminen
- ➔ mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhuuteen vahvistuvat

Me itse päätämme mitkä tavoitteet ja toimenpiteet yhteistyölle asetetaan

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.

Alueellinen haku Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan 2.9.-29.11.2024



Haemme hyvinvointialuetta sekä alueen kuntia ja järjestöjä mukaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan.

Hyvinvointialueuudistus mahdollistaa uudet tavat toteuttaa iäkkäiden terveysliikuntaa yhdessä alueen kuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa.

Lisätietoja hausta

- [Voimaa vanhuuteen -verkkosivut](#)
- Koordinaattori
saila.hanninen@ikainstituutti.fi

Ikäinstituutti tarjoaa kunnille kolmen vuoden ajan

- Monipuoliset ja maksuttomat terveystoiminnan koulutukset hyvinvointialueella
- Alueellisia tapaamisia ja kuntakohtaista ohjausta
- Webinaareja ja verkostotapaamisia
- Oppimateriaalia ja malleja hyviin terveystoiminnan toimintatapoihin
- Apua tiedottamiseen ja vaikuttamistyöhön
- Tietoa mielen hyvinvoinnin ja ikäystävällinen liikkumisympäristö -teemoista



Toimijoille ei myönnetä erillistä rahoitusta. Kolmelle vuodelle kannattaa varata työajan lisäksi varoja mm. koulutuksiin liittyviin matkajajamajoituskuluihin sekä paikallisten koulutusten toteuttamiseen

Miten mukaan?

- Valinnassa painotetaan eri toimijoiden sitoutumista, yhteistyövalmiutta, ikäihmisten liikunnan strategista painopistettä ja alueen ikärakennetta
- Hyvinvointialueella ja sen kunnilla on alustavat yhteiset tavoitteet ikäihmisten liikkumisen edistämiseen sekä nimetyt tahot yhteistyöverkostoon
- Ohjelmassa mukana olevat toimijat eri sektoreilta sitoutuvat yhteiskehittämiseen mm.:
 - verkostotapaamisiin
 - toiminnan kehittämiseen paikallisesti
 - osallistumaan kouluttajakoulutuksiin
 - raportoimaan toiminnasta ikäinstituuttiin erikseen sovitulla tavalla



Miten kunta mukaan?



- Oma hyvinvointialue hakee Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan (VV)
- Kunnalla on tarve vahvistaa yhdyspintatyötä ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi alueen kuntien, järjestöjen ja hv-alueen kanssa
- Kunta on määritellyt VV-kehittämiskohteet
- Ohjelmaan hakemisesta on tehty lautakunta- tai viranhaltijapäätös.
Viranhaltijapäätöksestä tieto keskeiselle lautakunnalle. Huom: Mikäli kunta on parhaillaan VV-mentoroinnin piirissä, riittää ilmoitus jatkohalukkuudesta sekä viranhaltijapäätös.
- Kunta on nimennyt yhteyshenkilöt VV-työhön liikunta-/vapaa-aika-, kulttuuri- ja sivistystoimesta, vanhusneuvostosta sekä järjestöistä (ainakin 2). Kunnan hyvinvointikoordinaattori tai vastaava on mukana VV-kehittämistyössä

Miten hyvinvointi alue mukaan?



- Pääosa alueen kunnista on lähdössä mukaan kolmen vuoden kehittämistyöhön (asiasta on hyvää pitää yhteinen kokous kuntien kanssa ennen hakua)
- Hyvinvointialueen johto on tehnyt päätöksen ohjelmaan hakemisesta
- Hyvinvointialue on nimennyt yhteyshenkilön/henkilöt VV-työhön esim. hyvinvointiyksiköstä tai ikääntyneiden palveluista
- VV-työhön on nimetty edustajat alueellisesta vanhusneuvostosta sekä muista alueellisista järjestöistä
- Liikunnan aluejärjestön mukanaolo toivottava

Miten edetään

- Valinta edellyttää, että hyvinvointialue sen kunnat ja alueellinen vanhusneuvosto ovat sitoutuneet ohjelmaan, toiveena myös liikunnan aluejärjestön mukana olo. → Hyvinvointialueelta valittu Ikäkeskuksesta projektikoordinaattori Ninni Lappi ja HYTE- ja osallisuuspalveluyksiköstä hyvinvointikoordinaattori Marika Lätti koordinoimaan ohjelmaan hakua
- Kunnissa on tehty Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan hakemisesta lautakunta- tai viranhaltijapäätös, joka on välitetty tiedoksi keskeiselle lautakunnalle.
- Hyvinvointialueella on tehty virallinen päätös ohjelman mukaan lähtemisestä. → Suullinen päätös on ja virallista valmistellaan, päätökseen vaikuttaa muiden toimijoiden riittävä sitoutuminen
- Toimijoiden kanssa tullaan tekemään omat aiesopimukset.