

lääkäiden terveysliikuntaan kannattaa panostaa

Katja Borodulin

LitM, kansanterveystieteen dosentti, Voimaa vanhuuteen -ohjelmajohtaja

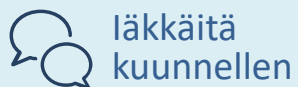


Ikäinstituutti

INNOSTAA JA RAKENTAA RATKAISUJA HYVÄÄN VANHUUTEEN



KEHITTÄMINEN, TUTKIMUS, KOULUTUS JA VIESTINTÄ



lääkkeitä kuunnellen



Kumppanuudella



Asiantuntijuudella

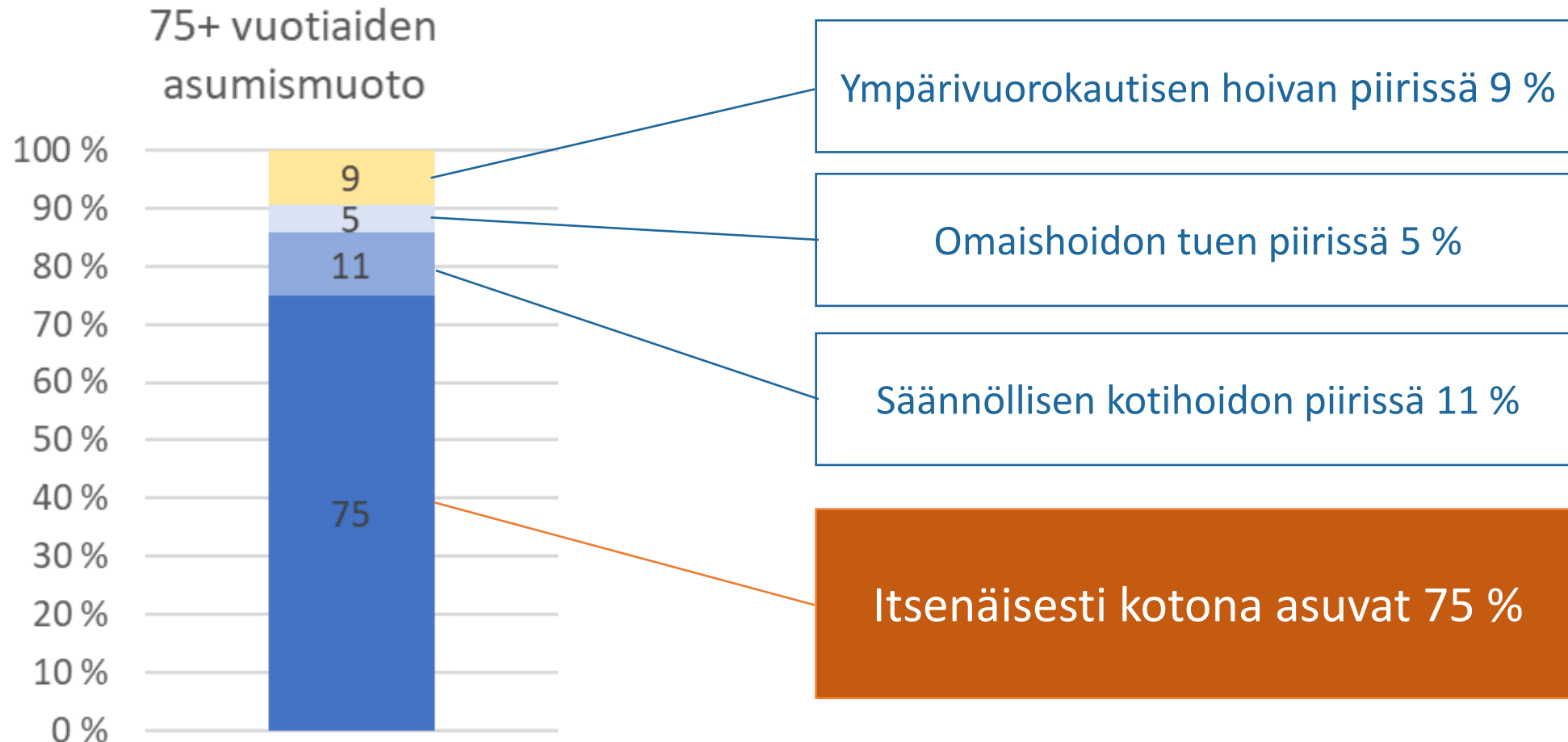


Ratkaisukeskeisesti



Vaikuttavasti

75 vuotta täyttäneitä on 550.000, kotona asuu 91 %

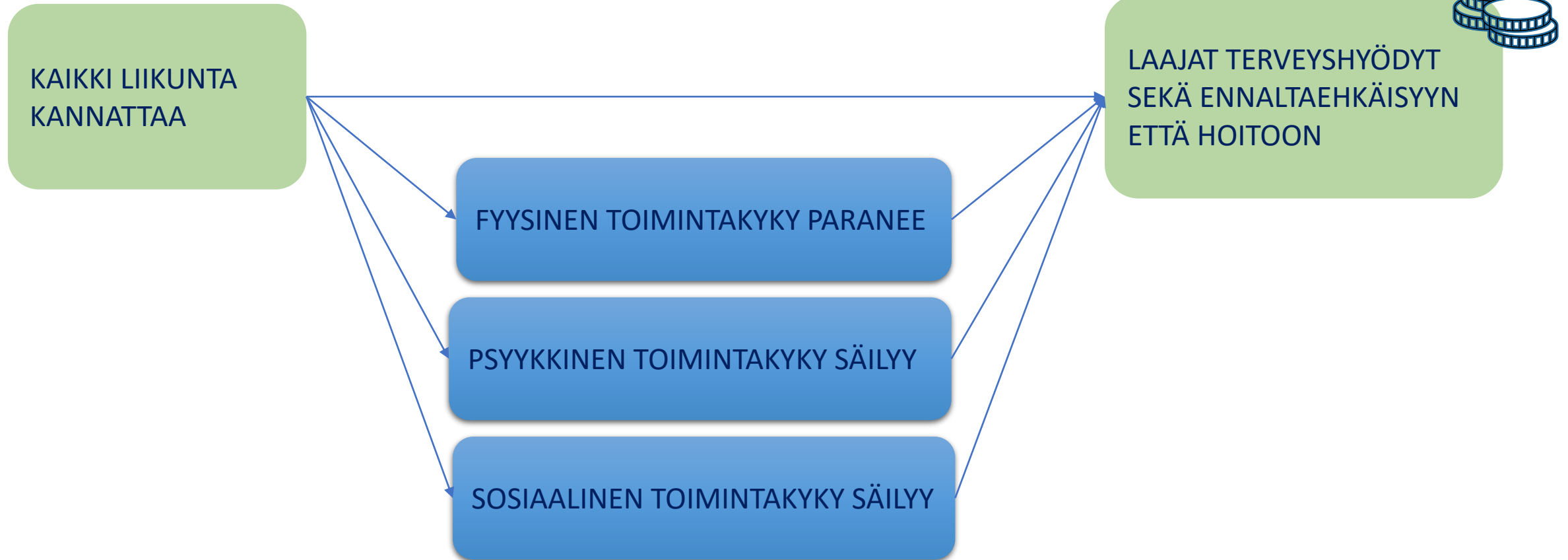


Lähde: Ikäohjelma 2020, STM



Liikunta on tärkein
yksittäinen tekijä
toimintakyvyn
ylläpitämiseksi.

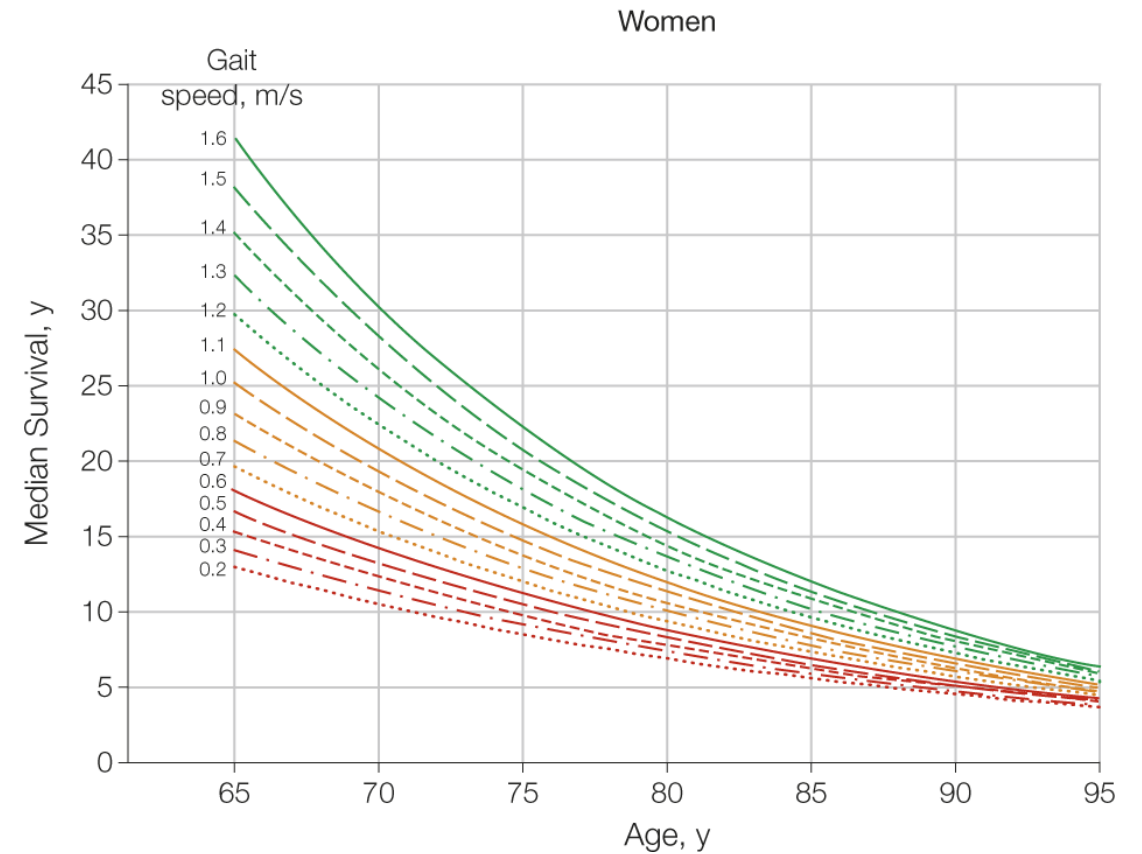
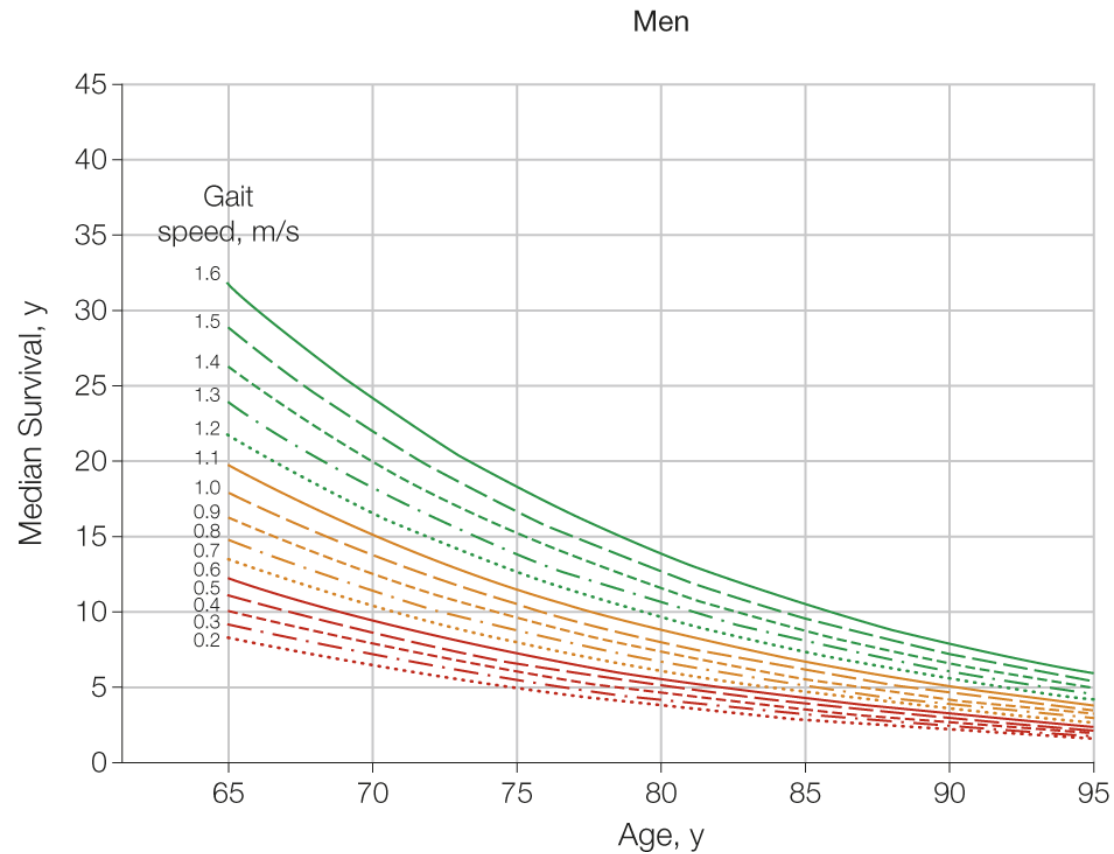
Näyttö liikunnan hyödyistä on kiistatonta



Lähteet mm. WHO 2020; Studenski 2011, doi:10.1001/jama.2010.1923; Chase 2017 doi: 10.1123/japa.2016-0040; Liu 2009 doi: 10.1002/14651858.CD002759.pub2; Liu 2011 doi.org/10.3109/09638288.2010.487145; Paterson 2010 doi.org/10.1186/1479-5868-7-38; Pahor 2014. doi: 10.1001/jama.2014.5616; Pahor 2020 doi: 10.1111/jgs.16365; Sanders 2021 doi: 10.1016/j.nicl.2021.102767; Tolley 2021 doi: 10.1016/j.jclinepi.2021.04.009; Glass 2021 doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.0005; Xiong 2021 doi: 10.1016/j.ijnurstu.2020.103810; Fragala 2019 doi:10.1519/JSC.0000000000003230; Kolehmainen 2021 doi: 10.1093/ageing/afaa132. Sherrington 2019 DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2. Blond 2018, doi:10.1136/bjsports-2018-100393.

24.3.2022 Katja Borodulin©

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.

24.3.2022 Katja Borodulin©

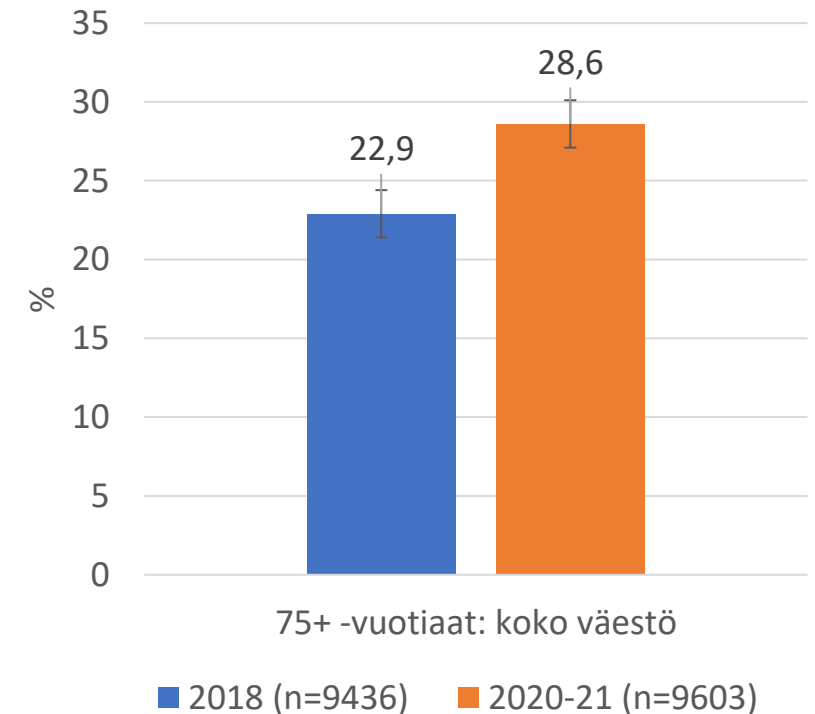
Lähtötilanne vuodelle 2022 on haastava, jollei murheellinen

Liikkumiskyvyssä tapahtui merkitsevä romahdus koronapandemian aikana. Suomessa 31 000 uutta iäkästä, jotka eivät selviä ilman suuria vaikeuksia 500 metrin kävelystä.

”Jos iäkkäiden liikuntapalveluja ei avata pian, heijastuu se jopa 400 miljoonan euron vuosittaisena lisälaskuna vanhuspalveluihin”

Katja Borodulin, Ikäinstituutti 24.1.2021/Twitter

Suuria vaikeuksia 500m kävelyssä kokevien osuudet (%) 2018 ja 2020 (THL, FinSote)





½ iäkkäiden
kaatumismurtumista
on ehkäistävissä
voima- ja
tasapainoharjoittelulla.

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.

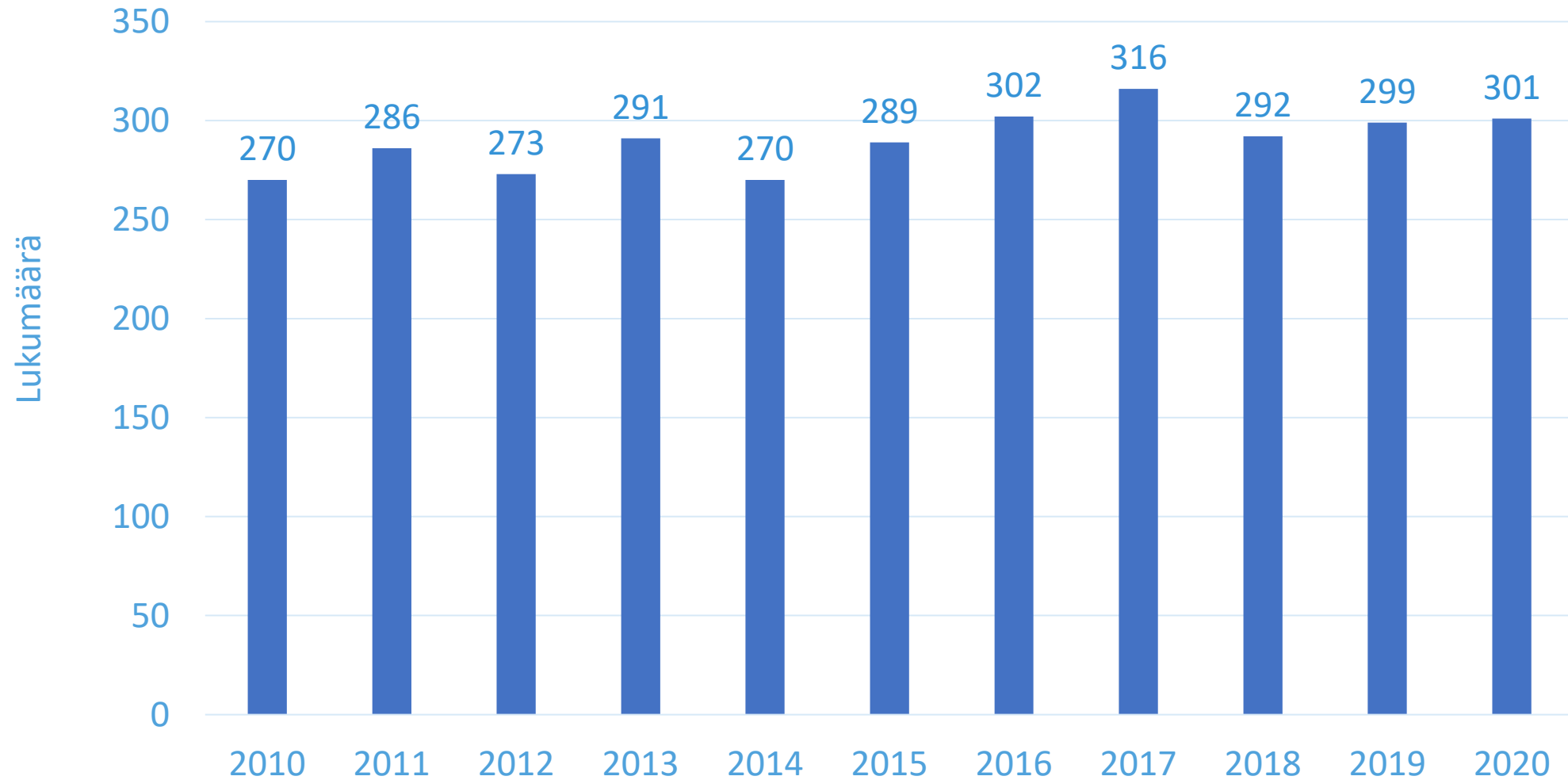
24.3.2022 Katja Borodulin©

Ikäinstituutti

Kuntakohtaisia lonkkamurtumalukuja

Kunta	Lonkkamurtumia vähemmän (n)	Liikuntaharjoittelun tuoma säästö lonkkamurtumissa
Imatra	6	181 548 €
Lappeenranta	12	363 096 €
Lemi	1	30 258 €
Luumäki	1	30 258 €
Parikkala	1	30 258 €
Rautjärvi	1	30 258 €
Ruokolahti	1	30 258 €
Savitaipale	1	30 258 €
Taipalsaari	1	30 258 €

Lonkan ja reiden murtumat Eksotessa 2010-2020





Kestävyyssiikunta



Lihassoimamarjoittelu



Monipuolinen yhdistelmäharjoittelu

Kohtuukuormitteinen
2,5–5 h/vk tai

raskaskuormitteinen
1,25–2,5 h/vk

tai edellisten yhdistelmä

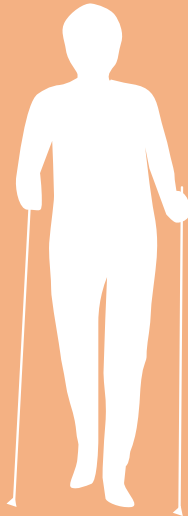
Ainakin 2 krt/vk

Suuria lihasryhmiä
vahvistava vähintään
kohtuukuormitteisena

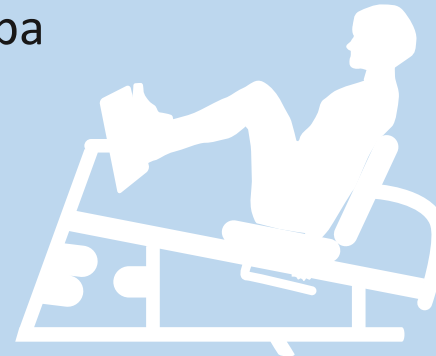
Ainakin 3 krt/vk

Tasapainoa ja
koordinaatiota
haastava

- kävely
- uinti
- pyöräily
- jumppa
- hiihto



- kuntosaliharjoittelu
- kuntopiiri
- etäjumppa



- porraskävely
- tanssi
- voimistelu
- tasapainorata
- kaupassakäynti



Voimaa vanhuuteen: kumppanuudella iäkkäät kuntoon

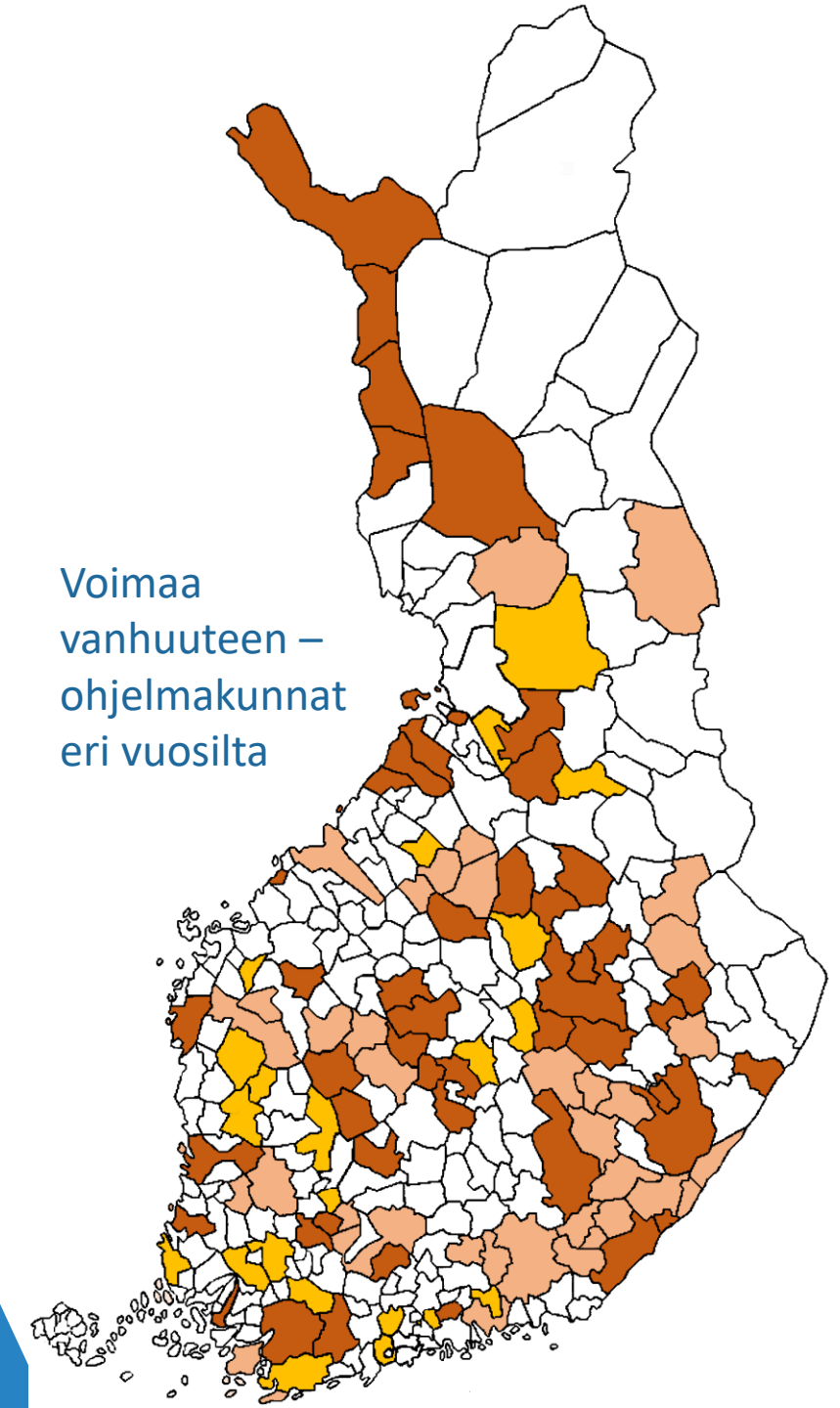


Voimaa vanhuuteen
-ohjelmassa 109 kuntaa (2005-)

Kuntatyössä mukana
yli 300 järjestöä/yhdistystä

14 alueellisessa oppimisverkostossa
mukana 175 kuntaa

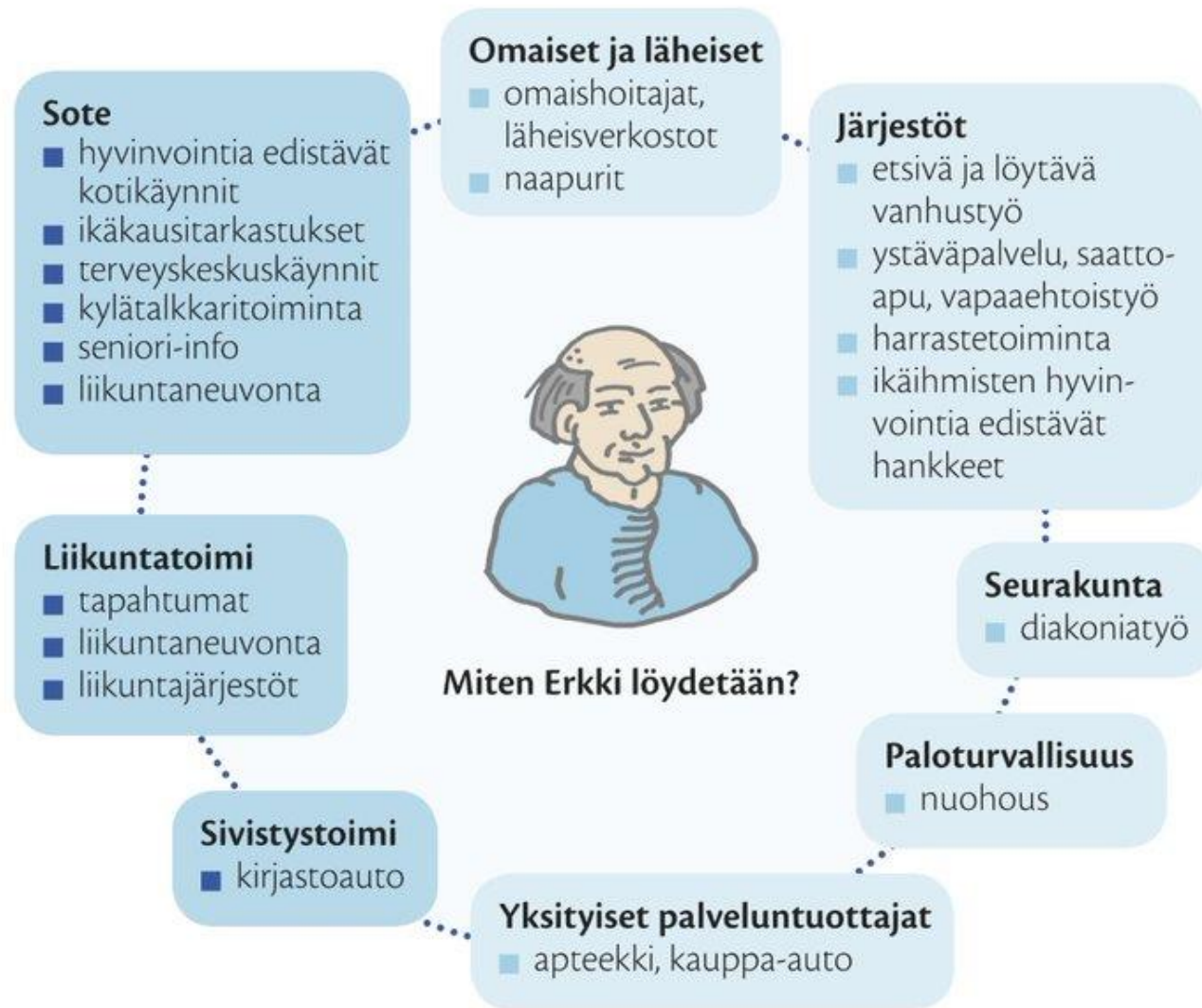
Ikäinstituutin kouluttajaverkostossa
noin 1600 jäsentä



Keskeiset elementit Voimaa vanhuuteen – työssä

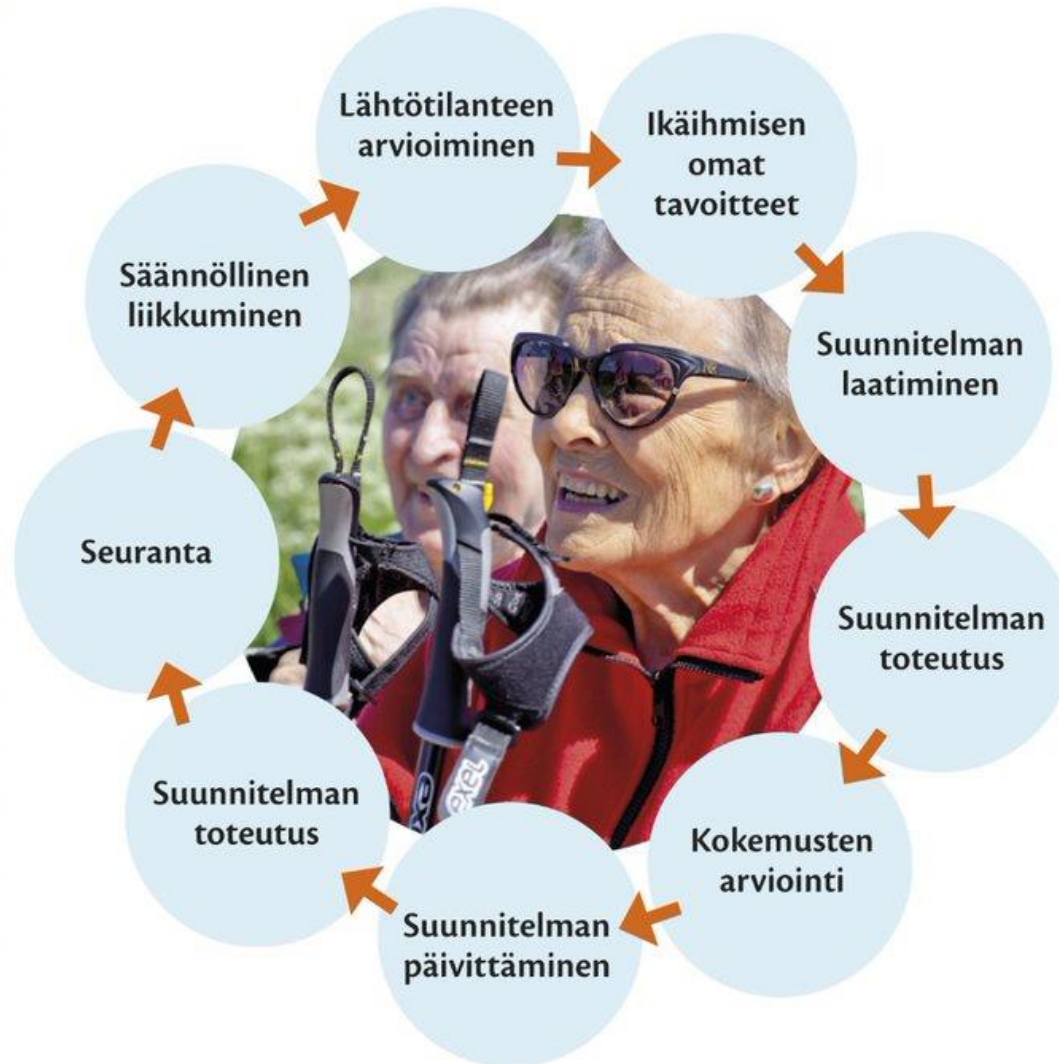
1. Kouluttajakoulutus
(ammattilaiset ja vertaiset)
2. Poikkisektorinen yhteistyö
3. Yhteiskehittäminen
4. Juurruttamisvaatimus
5. Arviointi ja seuranta
6. Päätäjätason sitoutuminen





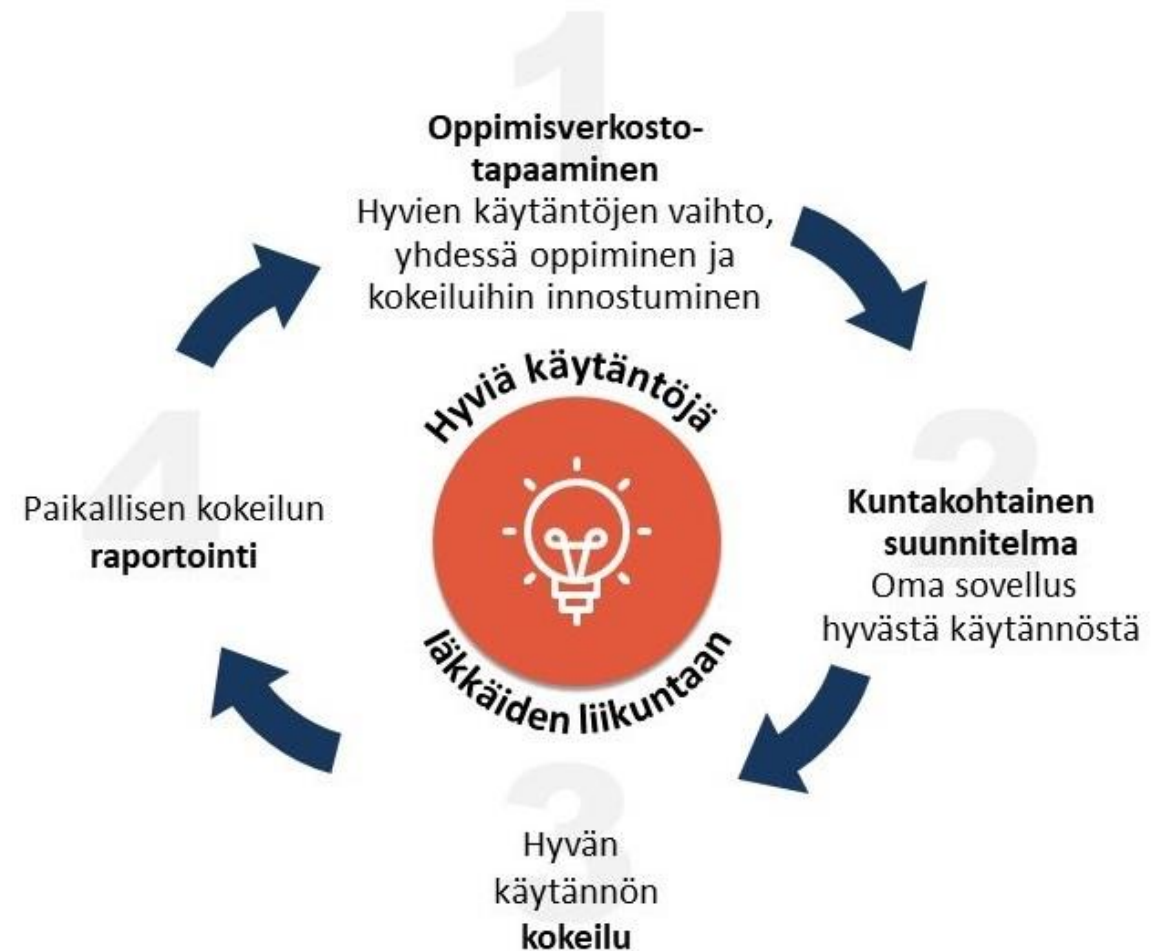
Kuva 5.1. Eri toimijoiden tunnistamia tilanteita Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän tavoittamiseksi.

Liikkumissuunnitelma kannustaa liikkeelle



Alueelliset Voimaa vanhuuteen oppimisverkostot

- Avoimia kaikille VV-kohderyhmän liikuntatoiminnan kehittämistä kiinnostuneille sote-, liikunta- ja järjestötoimijoille.
- Tavoitteena on lisätä tiedonvaihtoa kuntien välillä sekä kannustaa uusien ideoiden kokeiluun.
- Tapaamiset alueittain 1-2 kertaa vuodessa teemaa vaihdellen – kasvokkain tai etänä.
- Yhteensä 14 aluetta.



Tehoharjoittelujakso auttaa pärjäämään kotona

1 Osallistujien valinta:

Yhdessä määritellyt kriteerit
Apuna esim. seulontalomake.

6

Uusille iäkkäille on tilaa
tehojaksolla.

Toiselle jaksolle pääsee
tarvittaessa.

5

Jatkoharjoittelu 1 x viikossa
esim. vertaisohjatuissa
ryhmissä.



Lihassoima
karttuu
kuntosalilla

2

Liikkumiskyvyn testaus
ja yksilöllinen
harjoitusohjelma.

3

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

4 Liikkumiskyvyn testaus ja
ohjaus jatkoharjoitteluun.

Onnistumisia ja haasteita (lähde: vuosiseuranta 2021)

Onnistumisia

- Uusia toimintatapoja
- Yhteistyön lisääntyminen, uusia kumppaneita
- Vertaisohjaajatoiminnan käynnistymien
- Voitas-tehojumppamallin jatkokehittäminen prosessiksi
- Näkyvyyden lisääntyminen
- Kohderyhmän segmentointi
- Ikäihmisiä mukaan koronasta huolimatta

Haasteita

- Korona ja toiminnan palauttaminen sen jälkeen
- Vapaaehtoisten ja vertaisten aktivointi
- Iäkkäiden rohkaisu mukaan
- Henkilöresurssit

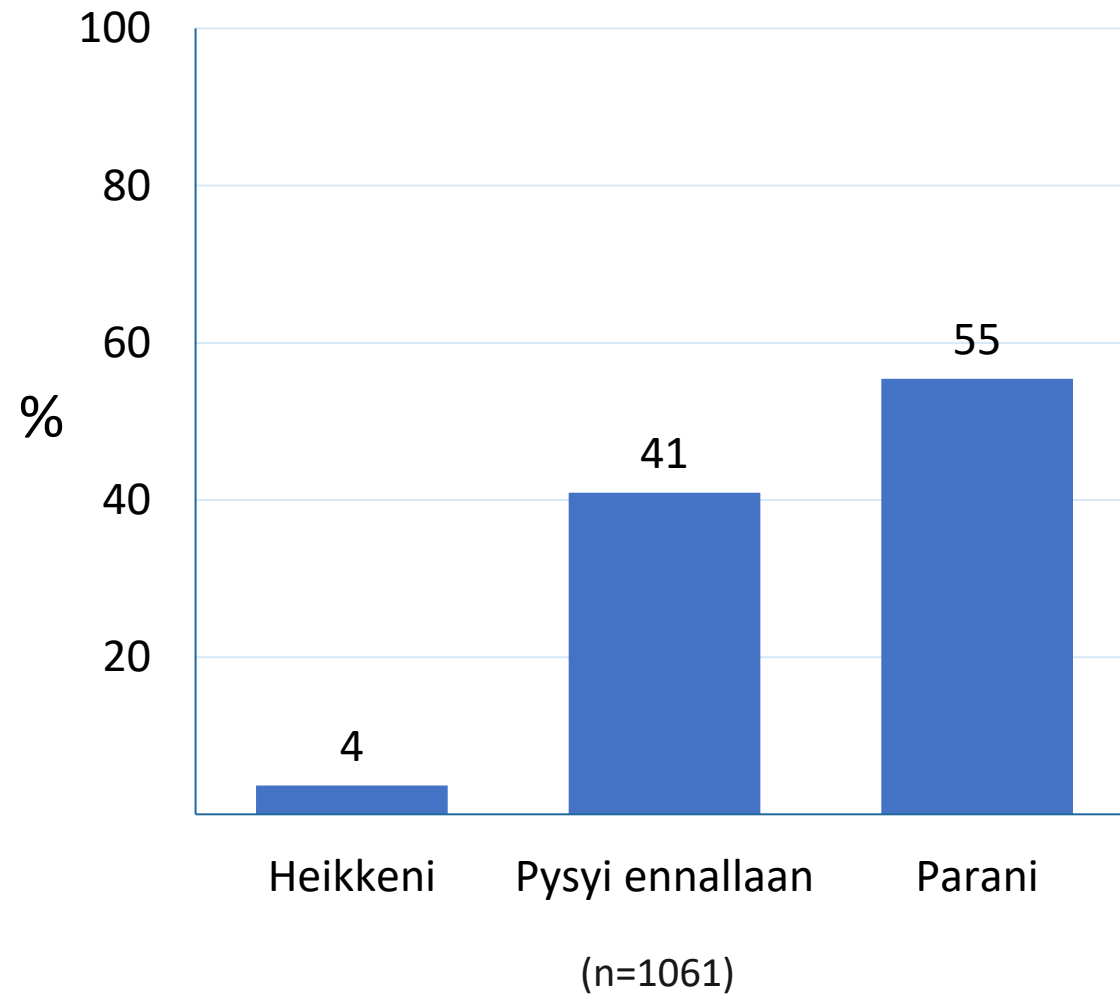
Jokainen kunta vakiinnuttanut hyviä käytäntöjä

Hyvä käytäntö	Vuosiseuranta 2020 (x/12 kuntaa)
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

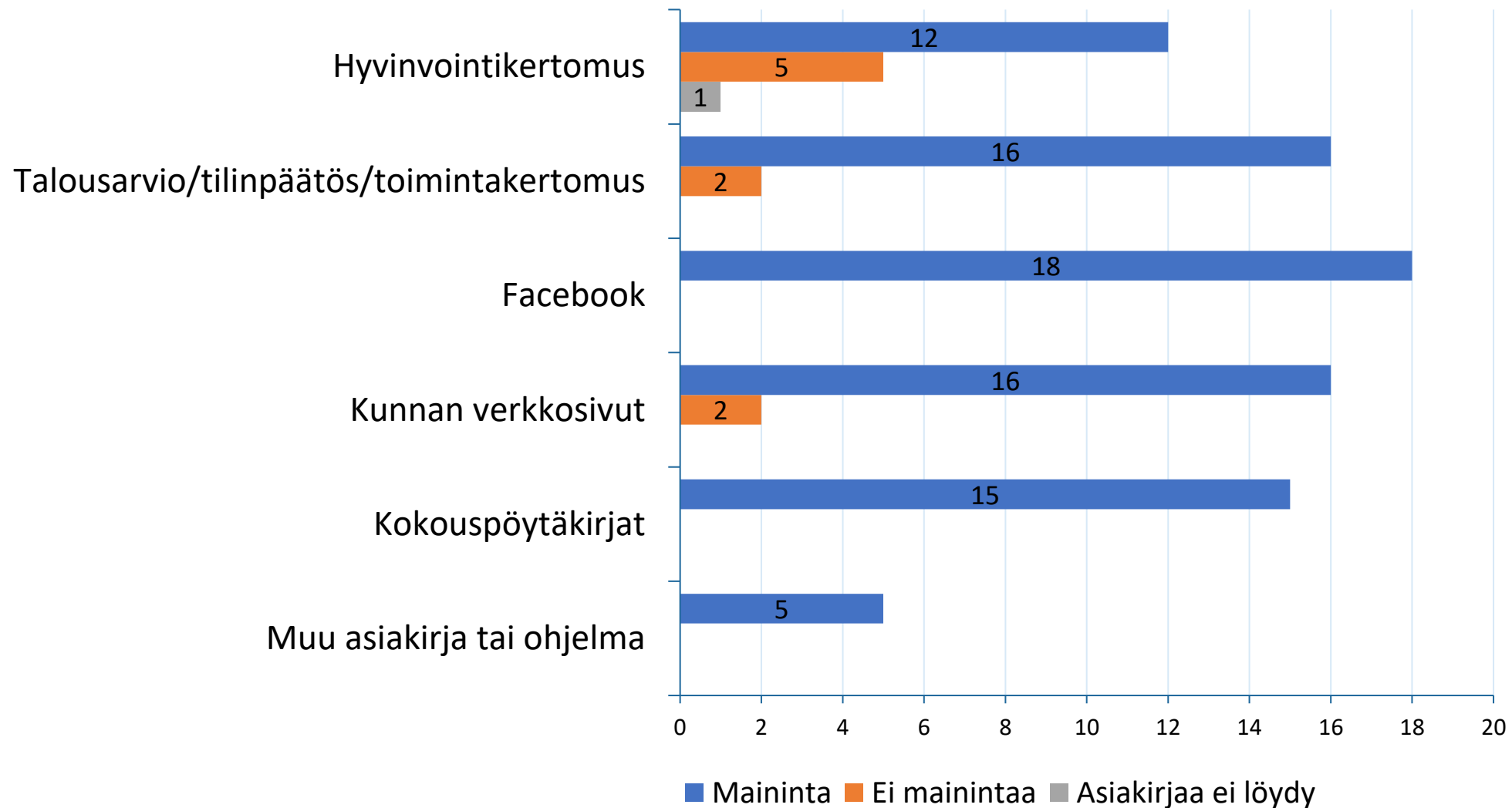
24.3.2022 Katja Borodulin©

Lähde: Ohjelmakuntien 2017-2020 vuosiseuranta

Muutos ohjattuun liikuntatoimintaan osallistuneiden testituloksissa (%)

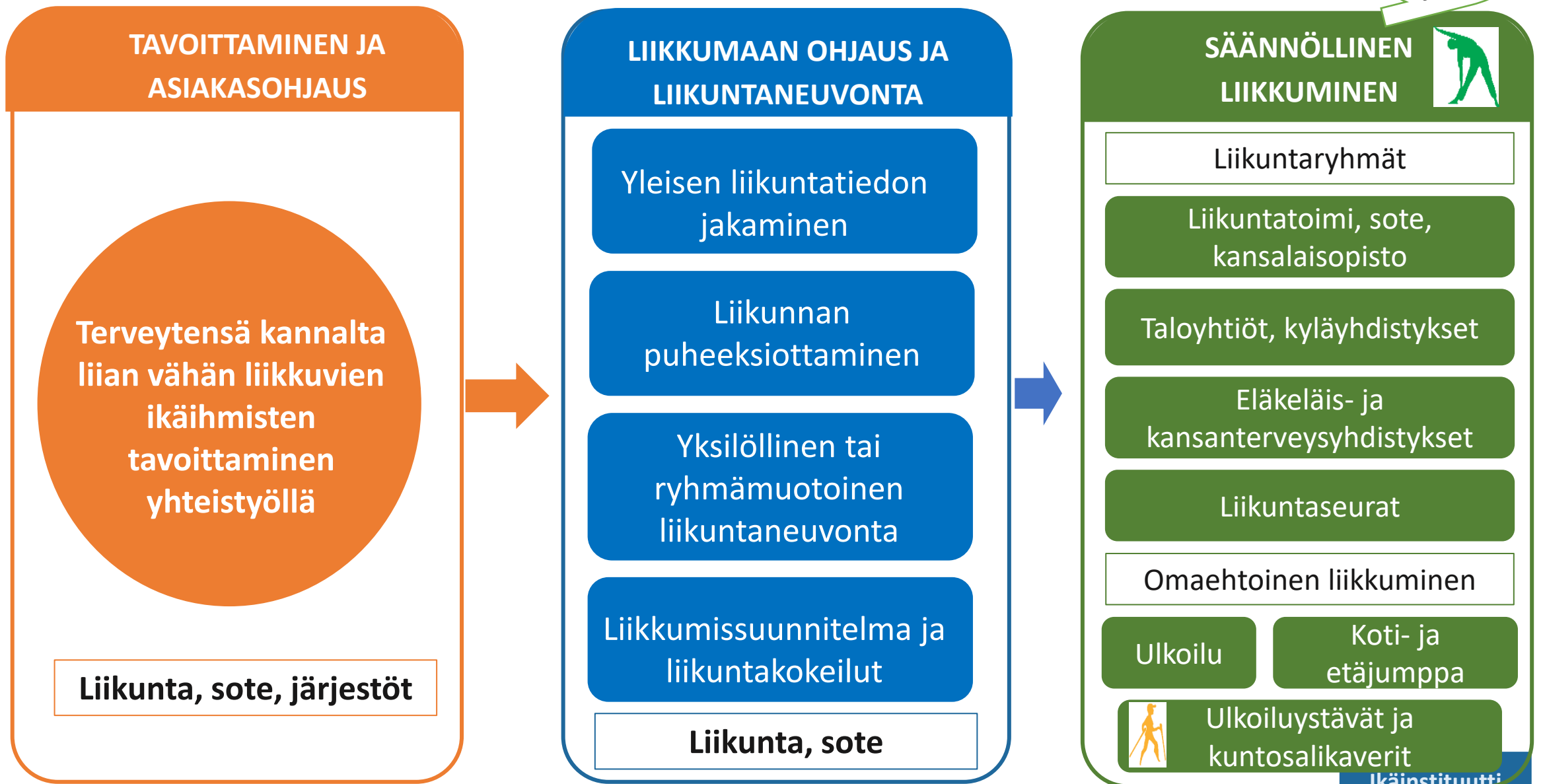


Voimaa vanhuuteen -ohjelman maininnat -kartoitus 1/2022 (18 kuntaa)

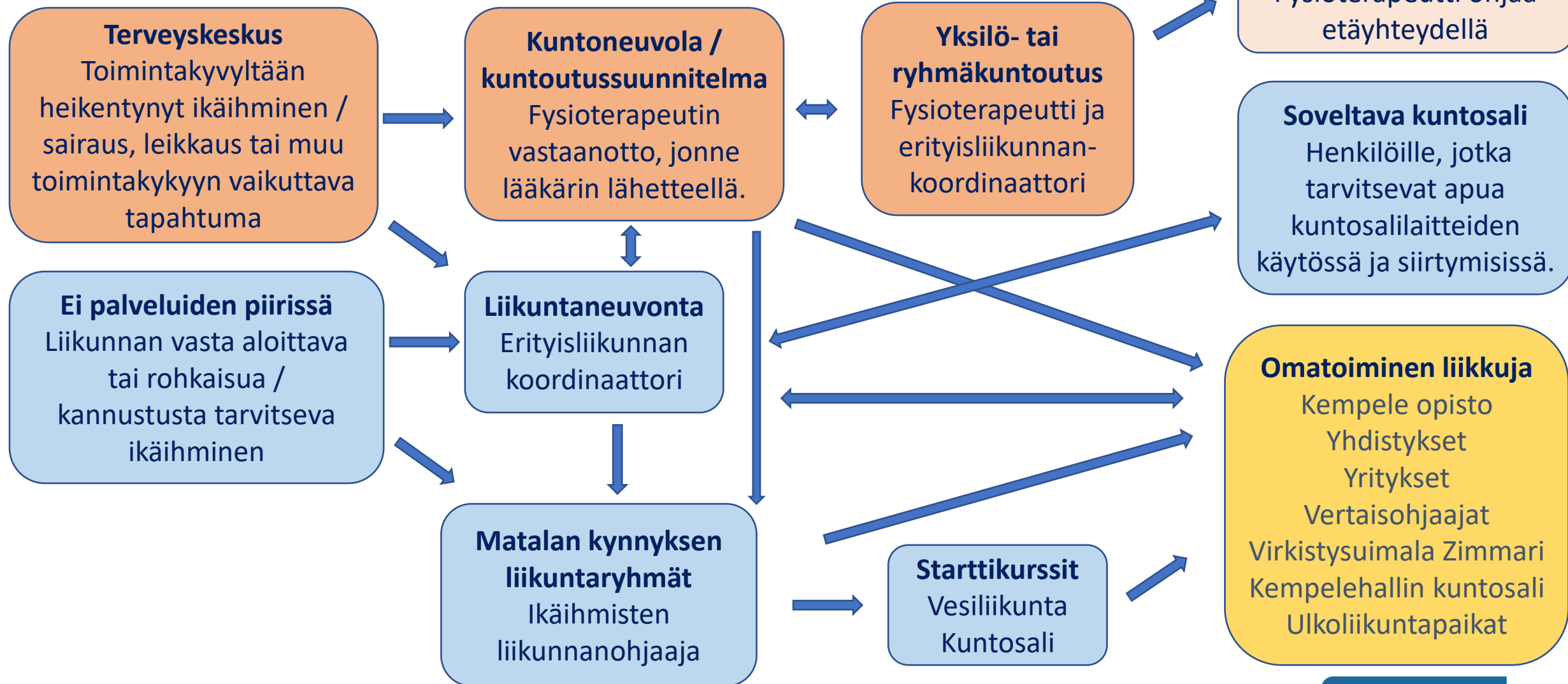


Ikäihmisten liikuntapolku

Alueen eri toimijat



Liikuntaneuvonnan työnjako



Parvekejumppaa ikäihmisille

- Hyvän mielen ulkoilutoimintaa lähellä kotia.
- Mukana palvelutaloja ja taloyhtiöitä.
- Kaikille asukkaille jaettiin mainokset ja jumppaohjelmat.
- Palvelutaloissa hoitajat muistuttelivat jumpasta.
- Kolme ohjaaja jalkautui eri puolille taloa
→ näkyvyys taattiin kaikille asukkaille.
- Hyvä äänentoisto
→ ohjeet ja musiikki kuuluivat kaikille.



Kuva: Riitta Pellinen

Yhdessä kotikulmilla

Mukavaa yhteistä tekemistä taloyhtiöihin



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

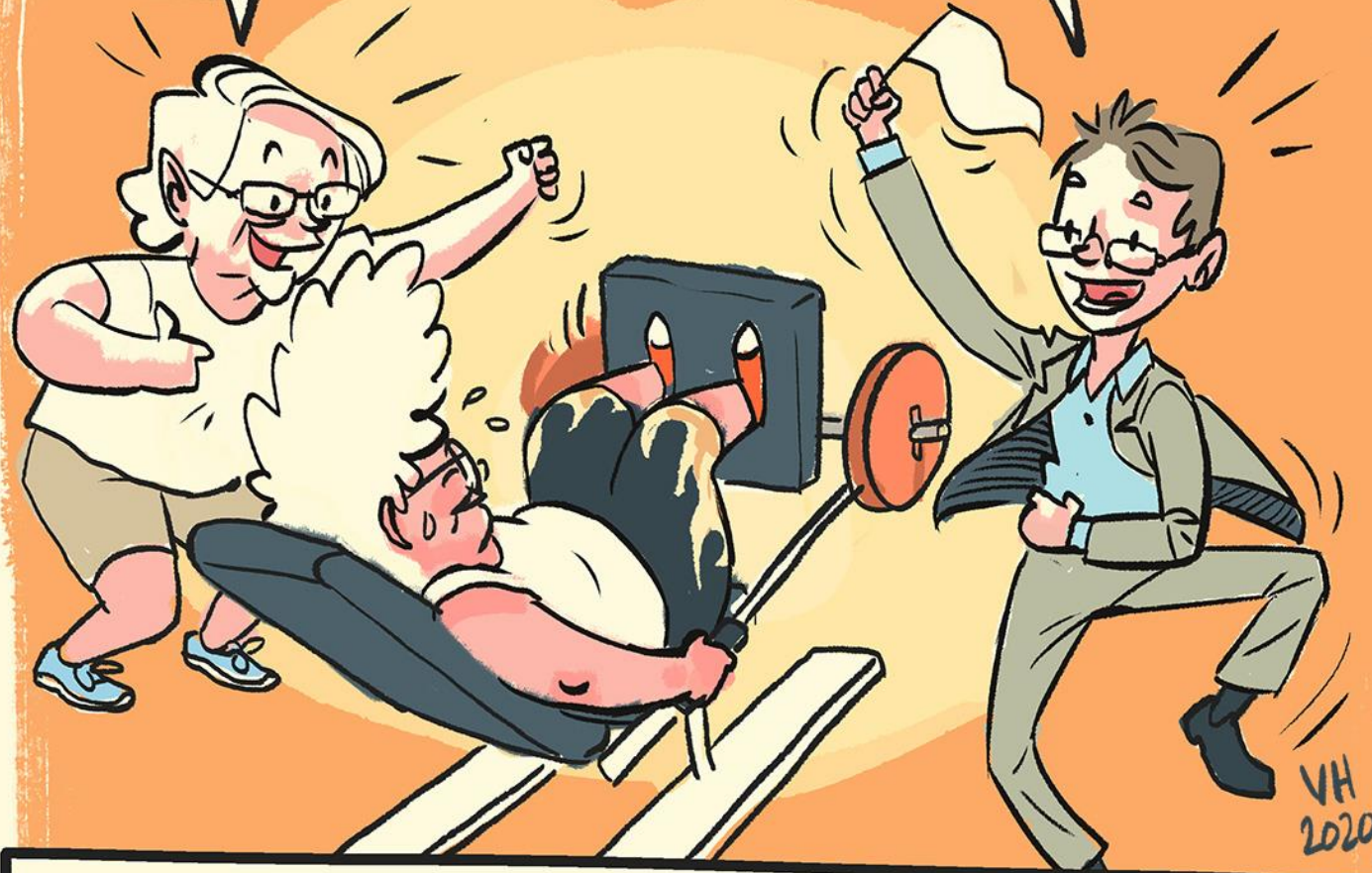
Kaatumisvaaran arviointi rokotuspäivissä

- Toteutus kunnan liikuntapalveluiden, kuntoutuksen ja järjestöjen yhteistyöllä.
- Tavoitteena löytää kuntoutukseen toimintakyvyltään heikentyneitä ikäihmisiä.
- Liikuntapalveluista materiaali ja ohjeistus järjestöjen vapaaehtoisille, jotka jalkautuivat kolmeen rokotuspäivään.
- Heräteltiin kohderyhmän ajatuksia tasapainoon ja kaatumistapaturmien ennaltaehkäisyyn UKK-instituutin kaatumisvaaran arviointilomakkeella.
- Täytettiin 437 kyselyä.
- Kyselyjen tulosten perusteella kuntoutuksesta soitettiin 20 asiakkaalle, 12 luokse tehtiin kotikäynti.



TREENAA
VOIMAA JALKOIHIN.

KAIKKI VOITTAA HUNTTEJA,
KUN SENIORI NOSTAA PUNNTEJA.



©Ikäinstituutti

Keskeiset ratkaisut
ovat jo olemassa.

Miten sinun
kunnassasi
mahdollistetaan
hyvien käytäntöjen
leviäminen ja
juurtuminen?

VOIMA- JA TASAPAINORYHMIÄ SENIOREILLE