

2/17/2023

Maakunnallisen ikäverkoston kokous 16.2.2023 klo 10-12

ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

Asialista:

1. Kokouksen avaus
2. Edellisen kokouksen muistio
3. Ikäihmisten kevään vaikuttamispäivien valmistelutilanne
4. Maakunnallinen vanhustenviikon juhla
4.10.2023 Lappeenranta-salissa?
5. Kaatumisen ehkäisyn yhteisen työn arviointia ja jatkosuunnitelmat
6. Muut asiat
7. Seuraava kokous



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

3. Ikäihmisten kevään vaikuttamispäivien valmistelutilanne:

- 19.4 klo 13-15.30 Maahanmuuttajataustaisten ikäihmisten seminaari, Lappeenranta, kaupungintalon valtuustosali
- 3.5 klo 12.30-15 Lappeenranta, kaupungintalon valtuustosali
- 4.5 klo 13-15.30 Imatra, kaupungintalon valtuustosali
- 9.5 klo 13-15.30 Luumäki, Mäntykoti
- 10.5 klo 12.30-15 Parikkala, kunnantalo
- 15.5 klo 12-14.30 Savitaipale, Toimintakeskus Suvanto
- 16.5 klo 13-15.30 Rautjärvi, kunnantalo
- 25.5 klo 12-15 Taipalsaari, kirkonkylän koulun liikuntasali
- 26.5 klo 13-15.30 Lemi, koulukeskuksen liikuntasali
- 5.6 klo 13-15.30 Ruokolahti, koulukeskus



Hyvinvointialuen johtoryhmän jäsenten osallistuminen ikäihmisten vaikuttamispäiviin:

- 19.4 klo 13-15.30 Maahanmuuttajataustaisten
ikäihmisten seminaari, Lappeenranta, kaupungintalon valtuustosali:
Anu Koivumäki ja Juhani Grönlund
- 3.5 klo 12.30-15 Lappeenranta, kaupungintalon valtuustosali:
Juuso Tamminen ja Kirsi Leino
- 4.5 klo 13-15.30 Imatra, kaupungintalon valtuustosali:
Merja Heinonen ja Merja Tepponen
- 9.5 klo 13-15.30 Luumäki, Mäntykoti: Merja Tepponen
- 10.5 klo 12.30-15 Parikkala, kunnantalo: Anu Koivumäki
- 15.5 klo 12-14.30 Savitaipale, Toimintakeskus Suvanto: Merja Tepponen
- 16.5 klo 13-15.30 Rautjärvi, kunnantalo: Merja Heinonen
- 25.5 klo 12-15 Taipalsaari, kirkonkylän koulun liikuntasali: Sally Leskinen
- 26.5 klo 13-15.30 Lemi, koulukeskuksen liikuntasali: Sally Leskinen
- 5.6 klo 13-15.30 Ruokolahti, koulukeskus: Nina Holopainen



Maahanmuuttajataustaisten ikäihmisten seminaari 19.4.2023 klo 13-15.30 Lappeenrannan valtuustosalissa

- 13-13.30 Kahvitarjoilu ja valokuvanäyttelyyn tutustuminen
- 13.30 Seminaarin ja valokuvanäyttelyn avaus: Natalja Svidkovskaja, Sari Hokkanen ja LAB
- 13.45 Etelä-Karjalan maahanmuuttopalvelujen tervehdys: Merja Heino-Kukkurainen
- 14.00 Etelä-Karjalan hyvinvointialueen terveiset: Anu Koivumäki ja Juhani Grönlund
- 14.15 Turadj Miraftabin ja Maire Pyykön puheenvuorot
- 14.50 Taukojumppa: Galina Vainik
- 15.00 Hyvä ikääntyminen –työpaja
- 15.30 Tilaisuuden päätös





Tervetuloa ikäihmisten vaikuttamispäivään!

12.45-13.15	Kahvitarjoilu
13.15	Avaussanat, kunnan edustaja
13.25	Hyvinvointialueen terveiset
13.45	Hyvän ikääntymisen teesit-osallisuustyöpaja
14.15	Taukojumppa
14.25	Osallisuustyöpajan yhteenveto
14.55	Yhteinen päätös

Maksutonta digitukea on tarjolla tilaisuuden jälkeen Saimaan ammattiopiston IT-tukihenkilöopiskelijoiden johdolla.

*Tervetuloa osallistumaan, oppimaan, keskustelemaan
ja vaikuttamaan😊*



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

4. Vanhustenviikon maakunnallinen juhla 4.10.2023 klo 13-15.30 Lappeenranta- salissa?

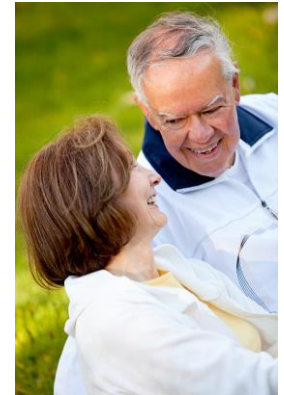
- 12.30-13.00 Kahvitarjoilu ja valokuvanäyttelyyn tutustuminen
- 13.00 Yhteistä ohjelmaa tullaan valmistelemaan työryhmän kanssa, joka kokoontuu 1.kerran ?
- Juhlassa esitellään Etelä-Karjalaiset hyvän ikääntymisen teesit
- Juhlaan tulossa myös runoilija Anna-Mari Kaskinen
- Hyvinvointialueen johdon tervehdys
- Musiikkia
- Alueen kunnista linja-autokuljetus?
- Juhla toteutetaan hybridinä?



**ETELÄ-
KARJALAN**
hyvinvointialue



#IästäNumero



**ETELÄ-
KARJALA**

5. Kaatumisen ehkäisyn yhteisen työn arviointia ja jatkosuunnitelmat

Etelä-Karjalan kaatumisen seuraukset infograafi 2022



ETELÄ-KARJALAN KAATUMISTEN SEURAUKSET 2022

344 reisiin ylöosan murtumaa v.2022

(EKHVA 2023)

v.2021 murtumia 10 %
enemmän kuin v.2020
v.2022 murtumia 4 %
enemmän kuin v.2021

Kustannukset
10,1 milj.
euroa v.2022
(EKHVA 2023)

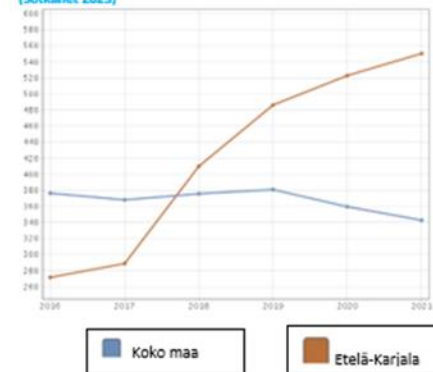
88 % reisiin ylöosan murtumista 65+ ikäisille
Naisia 224
Miehiä 120 (EKHVA2023)

- Etelä-Karjalassa reisiin ylöosan murtumien määrän nousu on taittunut vuoden 2022 aikana.
- Säännöllisessä kotihoidossa olevien asiakkaiden reisiin ylöosan murtumien määrä on vähentynyt 35 % vuoden 2022 aikana.
- Etelä-Karjalassa on kotona asuvia 75 -vuotta täyttäneitä toiseksi eniten (93,9%) (Sotkanet 2023).
- 65 -vuotta täyttäneiden kaatumisiin ja putoamisiin liittyviä hoitajaksoja on eniten koko maassa (Sotkanet 2023).
- Etelä-Karjalassa alueellinen kaatumisen ehkäisyn yhteinen työ jatkuu. Tavoitteina ovat ikääntyneiden oman tiedon, toiminnan ja osallisuuden paraneminen kaatumisen ehkäisyyn liittyen sekä ikääntyneiden kaatumisriskien tunnistaminen ja kaatumisvaaran vähentäminen.

Reisiin ylöosan murtumat kunnittain
Etelä-Karjalassa 2019–2022 (EKHVA 2023):

	2019	2020	2021	2022
Imatra	73	72	72	89
Lpr	151	157	160	164
Lemi	4	2	8	7
Luumäki	17	15	12	11
Parikkala	17	14	24	20
Rautjärvi	6	9	9	8
Ruokolahti	11	7	14	15
Savitaipale	7	12	14	12
Taipalsaari	5	6	6	7
Muut	8	7	6	12

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset
65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä
(Sotkanet 2023)



Eksoten FRAT-tietoja v.2022:

- Potilaiden lkm 249, FRAT keskiarvo 11

Eksoten henkilöstöstä suorittanut Duodecimin kaatumisen ehkäisyn verkkokurssin:

- 26 henkilöä v.2021
- 817 henkilöä v.2022

%-osuus 75-vuotta täyttäneistä kotona asuneista reisiin ylöosan murtumadiagnoosin saaneista, jotka vuoden sisällä Eksoten ympärivrk-hoidossa:

- v.2019: 9%, v.2020: 10%, v.2021: 9%

Asumisen ja osastohoidon hoitajaksojen aikana tapahtuneet reisiin ylöosan murtumadiagnoosit 2021-2022 (N=344):

- Eksote: 8 asukasta v.2021, 28 asukasta v.2022
- Ostopalvelut: 20 asukasta v.2021, 18 asukasta v.2022

Eksoten säännöllisen kotihoidon asiakkaiden reisiin ylöosan murtumadiagnoosit 2021-2022:

- 55 asiakasta v.2021
- 36 asiakasta v.2022

75-vuotiaiden ja sitä vanhempien reisiluun yläosan murtumien määrä ja prosentuaalinen osuus saman ikäisestä väestöstä kunnittain:

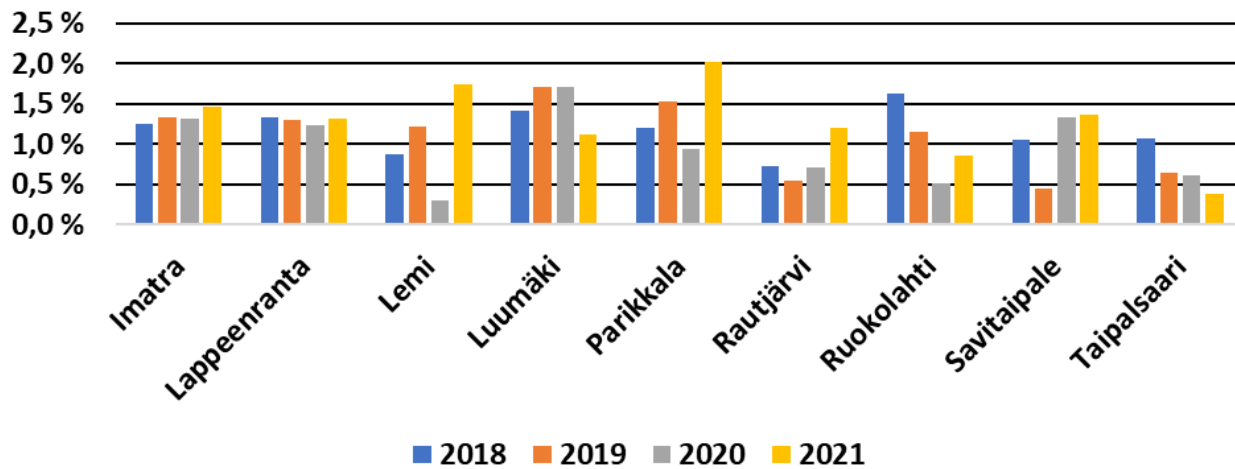
	2018	2019	2020	2021	2022
Imatra	46	50	50	58	69
Lappeenranta	99	98	96	107	111
Lemi	3	4	1	6	5
Luumäki	10	12	12	8	6
Parikkala	10	13	8	18	16
Rautjärvi	4	3	4	7	7
Ruokolahti	13	9	4	7	7
Savitaipale	7	3	9	9	8
Taipalsaari	5	3	3	2	2

	2018	2019	2020	2021	2022
Imatra	1,25 %	1,33 %	1,30 %	1,45 %	
Lappeenranta	1,32 %	1,30 %	1,23 %	1,32 %	
Lemi	0,87 %	1,21 %	0,29 %	1,75 %	
Luumäki	1,41 %	1,71 %	1,70 %	1,12 %	
Parikkala	1,20 %	1,53 %	0,93 %	2,01 %	
Rautjärvi	0,72 %	0,54 %	0,70 %	1,20 %	
Ruokolahti	1,63 %	1,14 %	0,51 %	0,86 %	
Savitaipale	1,05 %	0,44 %	1,32 %	1,36 %	
Taipalsaari	1,07 %	0,63 %	0,60 %	0,38 %	

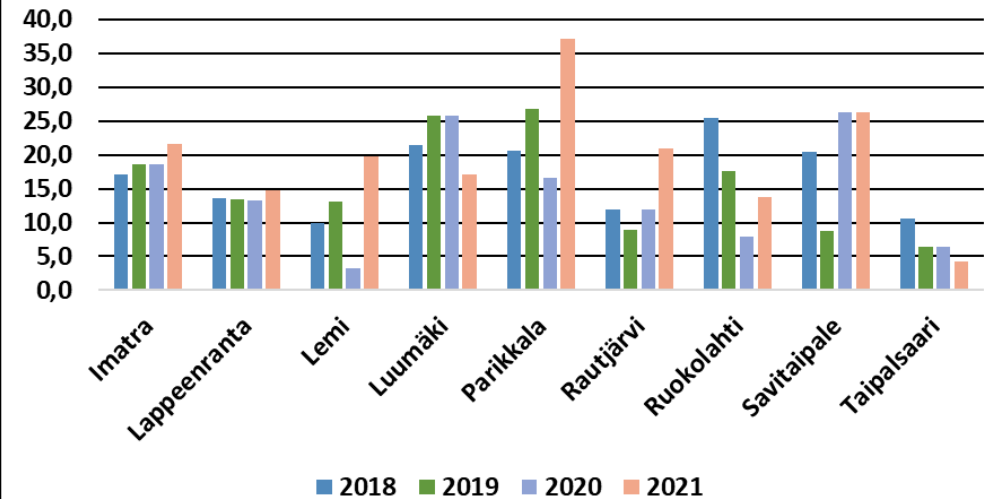
Taipalsaarella ja Luumäellä laskua, muissa alueen kunnissa nousujohteisuus jatkuu.



Lonkkamurtumien määrä ≥75-vuotiaat (%-osuus samanikäisistä)



Lonkkamurtumien määrä ≥75-vuotiaat (määrä / 10 000 asukasta)



Taipalsaarella ja Luumäellä laskua, muissa alueen kunnissa nousujohteisuus jatkuu.

Alueellisen kaatumisen ehkäisyyn yhteisen työn tavoitteet:

Ikääntyneiden oma vastuullisuus, tieto, toiminta ja osallisuus paranevat kaatumisen ehkäisyyn ja pystyssä pysymiseen liittyen.

Ikääntyneiden kaatumisriskit tunnustetaan aiempaa paremmin ja niihin voidaan puuttua.

Kaatumisiin liittyvä inhimillinen kärsimys vähenee.

Kaatumisista aiheutuvat lonkkamurtumat ja niiden kustannukset vähenevät Etelä-Karjalassa.

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65-vuotta täyttäneillä vähenevät Etelä-Karjalassa.



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

Tuloksia Pysytään pystyssä liikuntaryhmistä, tilanne 12.1.2023

Toteutettu syksyllä 2022 viidessä kunnassa: Imatra, Lappeenranta, Luumäki, Rautjärvi ja Taipalsaari

Kokoontuminen 1 krt/ vko, jokaisella kerralla voima-tasapainoharjoittelua sekä keskustelua kaatumisen ehkäisyyn liittyvistä asioista

Harjoitusjakso 6-10 viikkoa

Osallistujia yhteensä 29

Ikähaitari 64-87 vuotta, keskiarvo 78 v, mediaani-ikä 78 v

Alku- ja lopputestaukseen osallistuneita 20

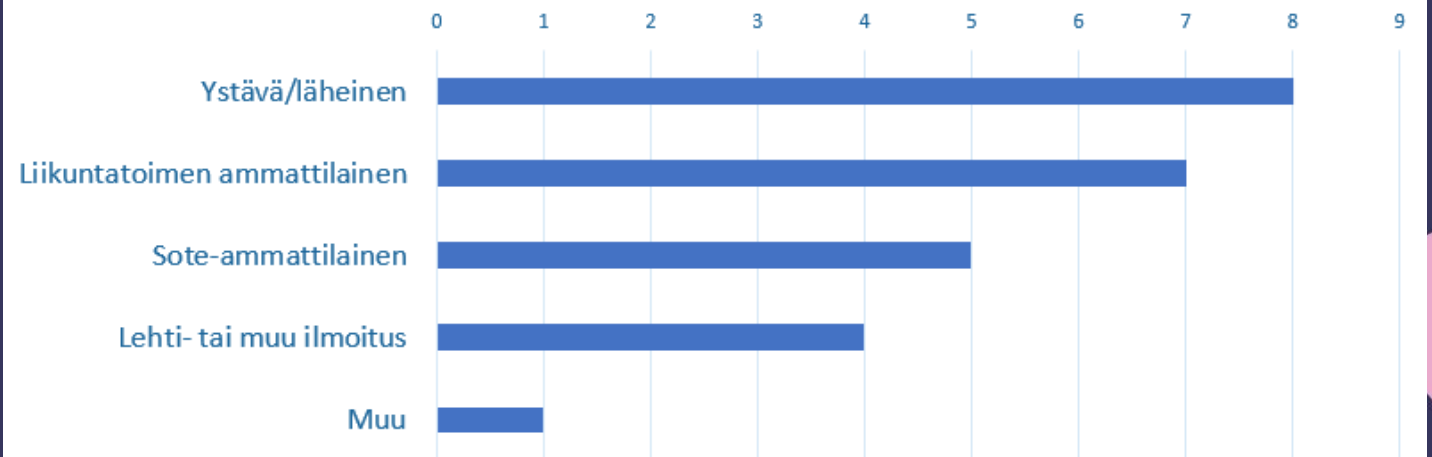
Palautelomakkeisiin vastasi 21

Ryhmät parhaillaan käynnissä Lemillä ja Parikkalassa



**Tuloksia
Pysytään
pystyssä
liikuntaryhmistä,
tilanne 12.1.2023**

Mistä sai tiedon Pysytään pystyssä -ryhmästä



**Tuloksia
Pysytään
pystyssä
liikuntaryhmistä,
tilanne 12.1.2023**

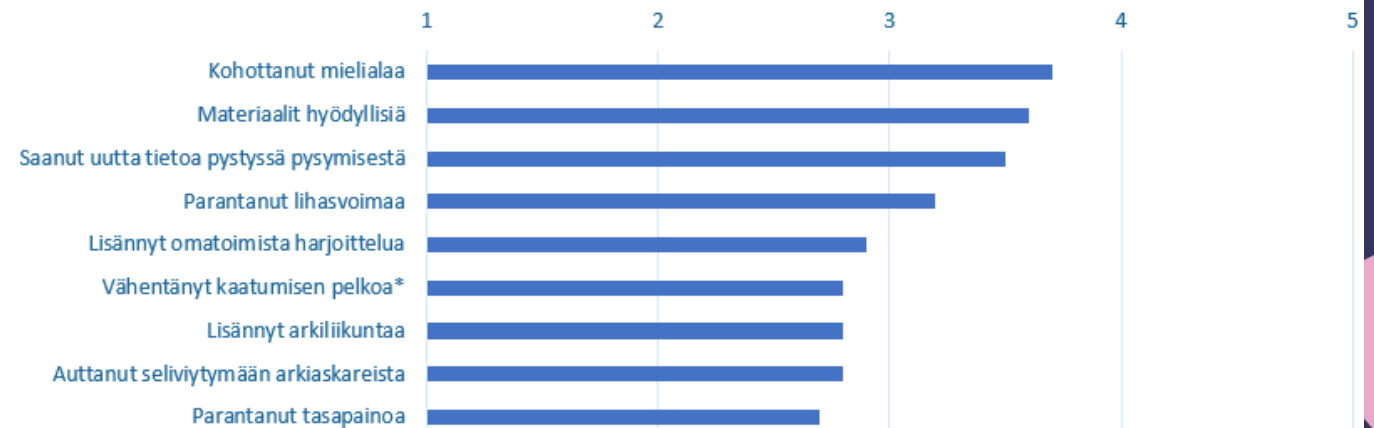
Liikkumiskyvyn testit (SPPB)
Kolmiosainen testi: tasapaino, 4 m
kävely, tuolilta seisomaannousu,
maksimipisteet 12

- Tulokset paranivat 14 henkilöllä
- Pysyivät ennallaan 3 henkilöllä
- Heikkenivät 3 henkilöllä
- Kaikkien osallistujien
pistekeskiarvo parani
 - Alussa ka 8,3
 - Lopussa ka 9,5



Osallistujien palautteet:

Pysytään pystyssä -ryhmän koetut vaikutukset



Keskiarvo vastauksista 1= ei ollenkaan – 5 = hyvin paljon



Osallistujien palautteet, avoimet vastaukset:

Kaikki keskusteluteemat tuntuivat mielenkiintoisilta, mikään ei ollut turhaa.

Eniten kiinnostivat ravinto ja lihasvoima.

"Ryhmä oli mukava ja rento. Ohjaajat huippua. Jatkoryhmä olisi toivottava"

"Monipuolinen liikunta ja lihaskunnon parantaminen auttoivat arkielämässä"

"Erittäin hyödyllinen kokonaisuus, innosti omaan kuntoiluun kotona ja osaa ottamaan järjestettyihin kuntoiluihin"

"Tuli ainakin lähdettyä mukaan joka kerta"

"Ehdottomasti tärkeä. Toivottavasti lisää tämmöstä! Ihanat vetäjät. Mukavaa kun on pieni ryhmä."



Kaatumisen ehkäisyn yhteinen työ jatkuu:

Esimerkkejä uudesta toiminnasta/tapahtumista keväällä 2023:

- Pysytään pystyssä -etäryhmän pilotti E-K hyvinvointialueen kotikuntoutuksen asiakkaille
- Pysytään pystyssä -hybridiryhmän pilotti E-K hyvinvointialueen ohjatun senioriasumisen asukkaille Lappeenrannan yksiköissä yhteistyössä Lappeenrannan liikuntatoimen kanssa
- Pysytään pystyssä -tasapainoryhmä ja -kuntosaliryhmä Lappeenrannassa
- Pysytään pystyssä -Ystävänäpäivän tempaus Iso Kristiinan kauppakeskuksessa yhteistyössä Lappeenrannan liikuntatoimen kanssa.
- Hyvinvointialueen Pysytään pystyssä henkilöstöinfo 7.3.2023
- Hyvinvointialueen henkilöstön intran Kaatumisen ehkäisy -sivusto
- Terveys- ja hyvinvointiasemien asiakkaille annettava kaatumisen ehkäisyn infolehtinen, jossa hyödynnetty Ikäinstituutin ja UKK-instituutin vinkkejä kaatumisen ehkäisyyn.



PYSYTÄÄN PYSTYSSÄ -RYHMÄT JATKUVAT

ETELÄ-KARJALAN KUNTIEN LIIKUNTATOIMET JÄRJESTÄVÄT
KAATUMISRISKISSÄ OLEVILLE IKÄIHMISSILLE SUUNNATTUJA RYHMIÄ
OSANA IKÄYSTÄVÄLLINEN ETELÄ-KARJALA -HANKETTA JA
ALUEELLISTA KAATUMISTEN EHKÄISYTYÖTÄ.

Oletko jo kaatunut tai huolestunut liikkumisesi turvallisuudesta?

[Tee kaatumisvaaran itsearviointi](#)

Jos kaatumisvaarasi on kohonnut - ilmoittaudu mukaan!

Ryhmäläisenä harjoitat lihasvoimaa ja haastat tasapainoasi, lisäksi saat tietoa kaatumisten ehkäisystä. Liikkumiskykyä testataan jakson alussa ja lopussa.

Imatra

- Liikunnanohjaajat Riitta Pellinen ja Marjo Hiltunen
etunimi.sukunimi@imatra.fi
020 617 7202 Riitta
020 617 7286 Marjo

Lappeenranta

- Liikunnanohjaaja Ulla Pyysalo
ulla.pyysalo@lappeenranta.fi, 040 674 2869

Lemi

- Hyvinvointikoordinaattori Kati Ahonen
kati.ahonen@lemi.fi, 040 595 7350

Luumäki

- Liikunnanohjaaja Pasi Kyllönen
pasi.kyllonen@luumaki.fi, 040 5228867

Parikkala

- Liikunnanohjaaja Sirpa Rönkkönen
sirpa.ronkkonen@parikkala.fi, 044 781 1933

Rautjärvi

- Liikunnanohjaaja Marjut Rita
marjut.rita@rautjarvi.fi, 040 075 0629

Ruokolahti

- Hyvinvointiluotsi Jesse Kotiranta
jesse.kotiranta@ruokolahti.fi, 044 449 1261

Savitaipale

- Ryhmän ohjaaja Arja Pylkkö
arja.pylkko@gmail.com, 040 7003034

Taipalsaari

- Hyvinvointiluotsi Jenna Backman
jenna.backman@taipalsaari.fi, 040 669 1007

6. Muut asiat

7. Seuraava kokous: 8.6.2023 klo 9-11



Kiitos!

Sari Hokkanen
Projektipäällikkö
p. 040 683 8962
sari.hokkanen@ekhva.fi

**Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke saa
sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää
valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.**