

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

Liikkuminen vähentää

- 63 %** riskiä voimavarojen ja jaksamisen vähenemiselle (gerastenia)
- 61 %** vaikeuksia arkiaskareissa
- 50 %** riskiä hoivapalveluihin joutumiseen
- 30–40 %** muistisairausriskiä

Voimaa vanhuuteen -kohderyhmässä liikkumisen vaikutukset näkyvät nopeasti arjen toiminnoissa ja jaksamisessa.



Liikkuminen vähentää kaatumisia

Voima- ja tasapainoharjoittelu on tärkein keino ehkäistä kaatumisia

- 56 %** läkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla.
- 73 %** **Varsinais-Suomen kuntien** voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään.

Kaatumiset ja niistä johtuvat lonkkamurtumat aiheuttavat eniten haittaa terveydelle ja toimintakyvylle Suomessa

- 50 %** 80 vuotta täyttäneistä varsinaissuomalaisista kaatuu vuosittain (n. 17 000 henkilöä).
- 50 %** Lonkkamurtumapotilaista menettää itsenäisen toimintakykynsä.



Harjoittelun koetut vaikutukset Varsinais-Suomen kuntien VoiTas-tehoryhmiin osallistuneilta (2x viikossa)



Voimaa vanhuuteen vahvasti ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämistä Varsinais-Suomessa

- 300** Koulutettua vertaisliikuttajaa ja ulkoiluystävää
- 124** Uutta liikuntaryhmää, joissa **1300** uutta liikkujaa
- 17** Kunnassa toteutettu VoiTas-ryhmiä, joissa **1500** osallistujaa

-
- Voima- ja tasapainoharjoittelu kytkettiin osaksi alueellista kaatumisten ehkäisypolkua.
 - Hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen yhteistyölle syntyi yhteisiä rakenteita ja toimintatapoja
-
- Järjestöjen rooli vahvistui. Järjestöt lisäsivät liikuntatoimintaa sekä kunnat ja järjestöt löysivät uusia yhteisiä toimintatapoja.



Alkuvaiheesta nykytilaan – mitä Varsinais-Suomessa on muuttunut?

OHJELMAN ALUSSA 2023

TILANNE OHJELMAKAUDEN LOPUSSA



Liikuntaneuvonta

Käytännöt epäselviä ja vaihtelivat kunnittain.



Liikuntaneuvonta

Palvelupolut Varhasta kuntiin selkiytyneet ja käytännöt yhtenäisemmät. Liikuntaneuvonta on osa useamman kunnan toimintaa.



Palvelupolut ja ohjautuminen

Palvelupolut ja ohjautuminen liikuntapalveluihin nähtiin kehityskohteena.



Palvelupolut ja ohjautuminen

Palvelupolut Varhasta kuntiin ja järjestöihin vahvistuneet. Loppupään (liikkumismahdollisuudet) kehittämistä yhdessä kuntien ja järjestöjen kanssa.



Yhteistyö Varhan, kuntien ja järjestöjen välillä

Yhteistyö oli vaihtelevaa ja osin epäselvää.



Yhteistyö Varhan, kuntien ja järjestöjen välillä

Yhteistyö tiivistynyt ja systematisoitunut. Selkeämmät roolit ja rakenteet. Yhteistyötä Varhan, kuntien ja järjestöjen kesken.



Kohderyhmän tunnistaminen ja ohjaus

Kohderyhmän tavoittaminen ja palveluiden kohdentaminen koettiin haastavaksi.



Kohderyhmän tunnistaminen ja ohjaus

Kohderyhmän tunnistaminen ja ohjaaminen Varhasta kuntien toimintaan parantunut. Koulutukset tukeneet osaamista ja tunnistamista.



Voima- ja tasapainoharjoittelu

Voima-tasapainosisältöisen (VoiTas) harjoittelun tarjonnassa puutteita.



Voima- ja tasapainoharjoittelu

VoiTas-ryhmät lisääntyneet ja toiminta vakiintunut. Toiminta integroitu osaksi Varhan kaatumisen ehkäisyä.



Rakenteet ja verkostot

Useissa kunnissa kehittämistyö oli yhden henkilön varassa.



Rakenteet ja verkostot

Verkostot, ohjausryhmät ja sote-aluepäaamiset vakiintuneet. Varhassa toimintaa koordinoi hyte-yksikkö.



Tiedon saatavuus ja näkyvyys

Tiedon löydettävyydessä ja PTV-kirjauksissa suuria puutteita.



Tiedon saatavuus ja näkyvyys

Näkyvyys ja tietoisuus parantunut. Hyvinvointiopastaja ja PTV-kirjaukset tukevat tiedon saatavuutta ja palveluohjausta.

Voimaa vanhuuteen Loimaa 2023–2026



Onnistumiset

- Liikuntatarjonta monipuolistui ja laajeni: luontoliikunta-, etäjumppa-, tanssi- ja matalan kynnyksen ryhmät toimintakyky huomioiden.
- Kesäajan liikuntatoiminta laajentui.
- Lisäresurssi liikuntaneuvontaan: uusi työntekijä 4 pv/vko.
- Vertaisohjaajia ja ulkoiluystäviä koulutettiin Pöytyän kanssa.

Suosituks

- Kaksi kertaa viikossa kokoontuvan toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille suunnatun voima-tasapainoryhmän kokeileminen.
- Säännölliset tapaamiset Varhan vastinparien kanssa voisivat selkeyttää ohjautumista ja tilojen yhteiskäyttöä.

712

läkästä tavattiin järjestövierailuilla ja VV-järjestöilloissa.

26

Uutta vertaisohjaajaa ja ulkoiluystävää koulutettu yhdessä Pöytyän kanssa

