

Alueelliseen Voimaa
vanhuuteen -ohjelmaan
(2025-2027) -haku



Liikkumalla kotona pärjäämistä ja kustannussäästöjä

Liikunta vähentää toimintakyvyn riskejä

Kaatumismurtuma
- 50%

Arkitoimintovaikeudet
- 61 %

Gerasteniariiski
- 63 %

Liikkumattomuus lisää hoivakotiriskiä 19 %

Vuosittaiset kustannukset

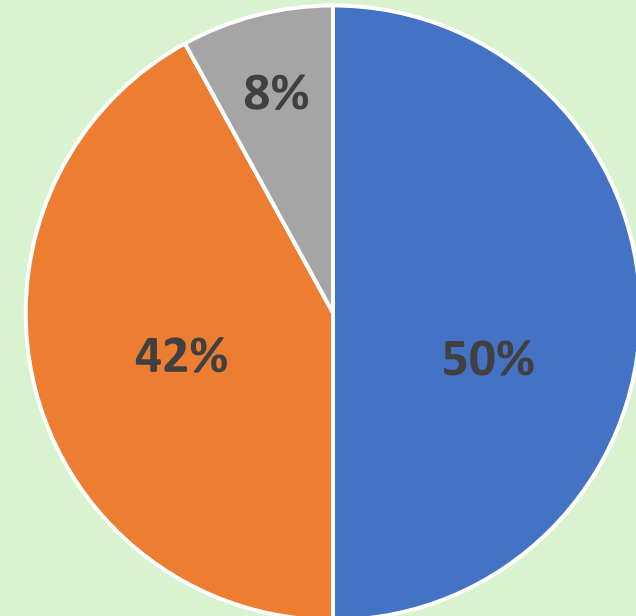
Palveluasuminen ja laitoshoido (75+)
2,9 mrd €

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

Liikunta mahdollistaa itsenäisen kotona asumisen



LIKKUMATTOMUUS lisää hoivan tarvetta

2,9 mrd € palveluasuminen ja laitoshoido

1,4 mrd € kotihoito ja omaishoitotuki

263 milj € lonkkamurtumat



VOIMAA VANHUUTEEN JA IKILIIKKUJA-OHJELMAT lisäävät kuntien, järjestöjen ja hyvinvointialueiden poikkisektorista yhteistyötä, rakentavat yhdyspintoja ja vahvistavat osaamista.

Vuosikustannukset

0,80 € / liian vähän liikkuva 65+

Lähde: Sotkanet ja liikuntaohjelmien vuosirahoitus

lääkäiden valtakunnallisten liikuntaohjelmien vaikutuksia

65 vuotta täyttäneiden liikkuminen on lisääntynyt ja kävelyvaikeudet ovat vähentyneet.

Lähde: THL, Terve Suomi tutkimus 2022 23 ja FinSote 2017 20, Tulokset ikävakioitu, Sotkanet 2023.

92 % voima- ja tasapainoryhmien osallistujista paransi tai piti ennallaan liikkumiskykynsä.

Lähde: Voima vanhuuteen -kuntien SPPB-testit 2017–2023, n=1383.

53 % kunnista järjestää ikääntyneille liikuntaneuvontaa.

Lähteet: Liikkuva aikuinen, Liikuntaneuvonnan tietokanta.

MIKSI LIKUNTA TARVITAAN? Toimintakyky alkaa yleensä heiketä 80 ikävuoden jälkeen. Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla.



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
- Päätäjät

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

Työn keskiössä on rakentaa sujuva palvelupolku hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluihin sekä yhtenäistää liikuntatoimintaa

lääkäiden kotona asumisen edistäminen terveystiikunnan keinoiin. lääkäillä tasa-arvoiset mahdollisuudet osallistua voimatasapainoharjoitteluun, liikuntaneuvontaan ja ulkoiluun.

Tavoitteet kuntatasolla voivat olla mm.

Vertaisohjattu toiminta

Etäjumppa

Ulkoilu

Tehoharjoittelu-ryhmät

Liikuntaneuvonta

Yhteistyö

Vertaisohjaajien kouluttaminen

Selkeät asiakasohjauksen polut ja iäkkäiden tavoittaminen

Voitas -ryhmä 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.

Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen -toimintamalli

Mukana
26/27
kuntaa



Tavoitteena toimiva
yhteistyö
hyvinvointialueella



75+ asukkaita **56 000** (11,5 %)
Vuonna 2030 **72 500** (14,7 %)

Kuntien asettamia tavoitteita

21
KUNNASSA Vertaisliikuttaja- tai ulkoiluystäväkoulutukset

19
KUNNASSA Liikuntaneuvonta

15
KUNNASSA Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmät
ja kuntosaliharjoittelu



15
KUNNASSA Ulkoiluryhmät



~**1/4** Suuria vaikeuksia 500
metrin kävelemisessä.

~**1/3** Kaatuu vähintään
kerran vuodessa.

Lähde: Sotkanet

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa 2023-2026 Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

Esimerkki Voimaa Vanhuuteen yhteistyöstä Varsinais-Suomessa

Varhan ja kuntajohdon sitoutuminen Voimaa Vanhuuteen ohjelmaan (Hyvinvointisuunnitelma)

Voimaa vanhuuteen -toimintamalli päämääränä on edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystoiminnan avulla. Kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi päämääränä on rakentaa yhteisiä toimintatapoja koko hyvinvointialueelle.

Hyvinvointialue

Aluetasoinen koordinaatio (OHRY Rajattomasti liikuntaa ryhmä)

Palveluohjaus (Ikäneuvolat, lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotto, muisti- ja diabeteshoitajat, kuntouttavat palvelut ja ikääntyneiden asiakasohjaus)

Voitasryhmän ja liikuntaneuvonnan markkinointi

Kuntouttavat palvelut

Hyte kerroin indikaattorit lonkkamurtumat

Kuntoutusprosessin jatkumo

Kunnat

Osallistuminen ohjausryhmään

Vertaisohjaajien rekrytointi

Ryhmien ja liikuntaneuvonnan markkinointi

Liikuntaneuvonnan järjestäminen

Voitasryhmien järjestäminen

Yhteistyö 3. sektorin kanssa

3.Sektori

Palveluohjausryhmiin

Vertaisohjaajat

Seuratoimijat

Kansanterveysjärjestöt

Eläkeläisjärjestöt

Kunnan päättävä elin/henkilö

Esim. hyvinvointilautakunta tai sivistyspuolen päällikkö

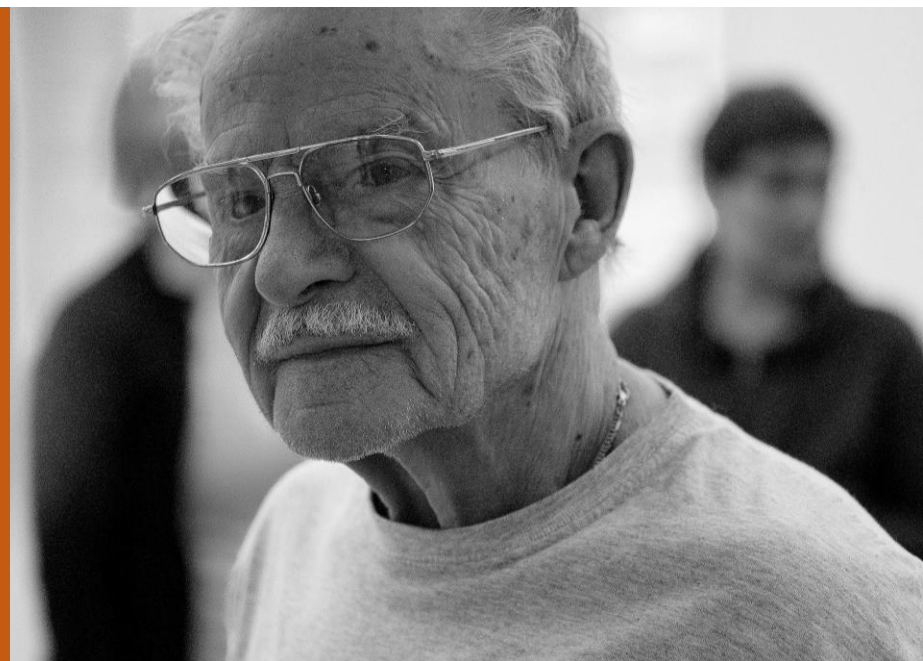
Paikallinen talousarvio - kunnan työntekijän työaika ja tilat ohjaajien palkkiot ja

Kunnan lakisääteinen velvoite toteutuu, ikäihmisten toimintakyky

Hyte kerroin indikaattorit: Kaatumisohjeita...

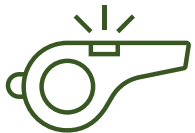
Ohjelmaan haku

2.9. – 29.11.2024



Ikäinstituutti tarjoaa kunnille kolmen vuoden ajan

- Monipuoliset ja maksuttomat koulutukset hyvinvointialueella
- Alueellisia tapaamisia ja kuntakohtaista ohjausta
- Webinaarit ja verkostotapaamiset
- Oppimateriaalia ja mentorointia hyvien terveystietämyksien käyttöönottoon ja soveltamiseen
- Apua tiedottamiseen ja vaikuttamistyöhön
- Sisältöjä mielenhyvinvoinnin ja ikäystävällisen liikkumisympäristöteemoista

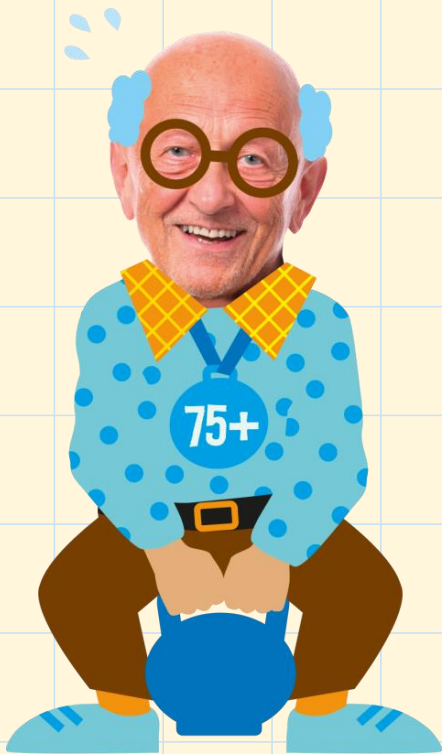


Toimijoille ei myönnetä erillistä rahoitusta. Kolmelle vuodelle kannattaa varata työajan lisäksi varoja mm. koulutuksiin liittyviin matka- ja majoituskuluihin sekä paikallisten koulutusten toteuttamiseen

Miten mukaan?

- Valinta edellyttää, että hyvinvointialue sen kunnat ja alueellinen vanhusneuvosto ovat sitoutuneet ohjelmaan, toiveena myös liikunnan aluejärjestö.
 - > Kunnissa on tehty Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan hakemisesta lautakunta- tai viranhaltijapäätös, joka on välitetty tiedoksi keskeiselle lautakunnalle
 - > Hyvinvointialueella on tehty virallinen päätös ohjelman mukaan lähtemisestä
 - > Toimijoiden kanssa tullaan tekemään omat aiesopimukset
 - > Myös aiemmin ohjelmassa olleet kunnat voivat hakea uudestaan
- Kunta on sopinut yhteistyöstä erityyppisten järjestöjen, kuten kansanterveys-, liikunta-, eläkeläis- ja muiden yleishyödyllisten järjestöjen tai seurakunnan kanssa Voimaa vanhuuteen -työn toteuttamiseksi.
- Kunnassa on valmiina tai tarvittaessa kunta nimeää poikkisektorisen yhteistyöryhmän, joka ottaa vastuulleen Voimaa vanhuuteen -toiminnan etenemisen.
- Hyvinvointialue nimeää vastuutahon / yhteyshenkilön ohjelman ajaksi

Alueellinen haku Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan 2.9.-29.11.2024



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

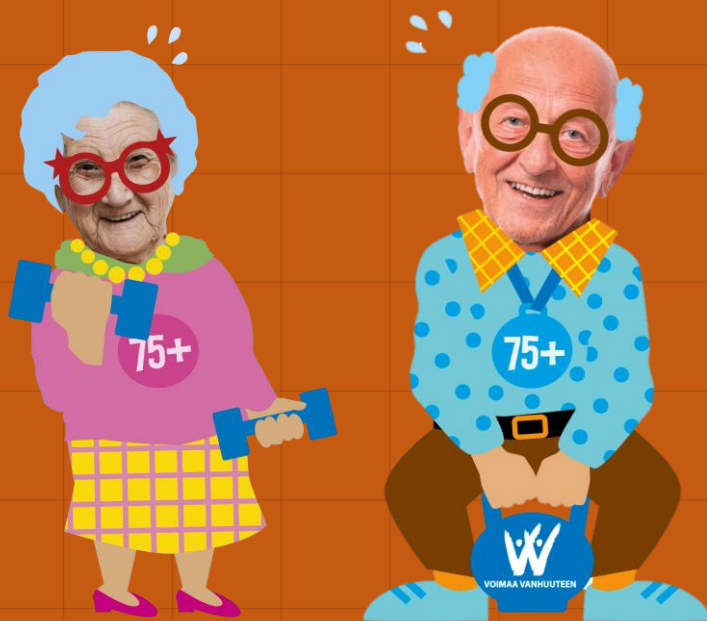
- Tieto haun aukeamisesta lähetetään kuntien ja hyvinvointialueiden kirjaamoihin.
- Hakuohjeet ja -lomakkeet tulevat 15.8. mennessä elokuussa Voimaa vanhuuteen -verkkosivuille.
- Ikäinstituutilta voi tarvittaessa pyytää omaa alueellista infoa (etä)

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

Lisätietoja hausta

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

KUTSU



12.9.2024

klo 9.30-16.00

Helsinki

Ilmoittaudu mukaan [TÄSTÄ](#)



IKILIUKKUJA



Voimaa vanhuuteen -foorumin ohjelma klo 9.30-16.00

9.30 *aamukahvi*

10.00 Ikäinstituutin tervetulosanat

Ministeriön tervehdys, Mari Miettinen/STM

Kuntien hyviä esimerkkejä

Voimaa vanhuuteen -ohjelman osallistujakyselyn ja VV-tutkimuksen tuloksia

Finger-toimintamalli, THL

12.00 – 13.00 *lounastauko*

Liikunta ja sydänterveys, Arto Hautala/Jyväskylän yliopisto

Voimaa kuntosalilta, HUR

Paneelikeskustelu kuntien hyvistä toimintatavoista

Ikäinstituutin visio tulevaisuuteen

Kuntien palkitseminen ja valokuvaus

16.00 Hyvää kotimatkaa





Yhdessä ulos

Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja kutsuu hoitotyön ammattilaisia, vapaaehtoisia ja läheisiä ulkoilemaan tukea tarvitsevien iäkkäiden kanssa.

Tapoja osallistua kampanjaan

1. Luo yhteisöllesi ulkoilutili. Nopeimmille lahjaksi kampanjajuliste.
2. Lisää ulkoilukerrat ulkoilutilille tai yhteiseen ulkoilupottiin ilman kirjautumista.
3. Jaa ulkoilutarinoita ja -kuvia tunnisteella #VieVanhusUlos.

Palkitsemme tähtitarinoita ja ahkerimpia ulkoilijoita.



16.-29.9.2024

www.vievanhusulos.fi



Ikäinstituutti



lääkäiden ulkoilupäivä 10.10.2024

Haastamme kuntia järjestämään maksuttomia ulkoilutapahtumia senioreille valtakunnallisena iäkkäiden ulkoilupäivänä, vanhustenviikon torstaina.

VINKKI!

Osallistukaa ennen yhteistä ulkoilua etäkatsomolla Ikäinstituutin **Lisää voimaa vuosiin ulkoilusta –webinaariin klo 9.30-10.00.**

Tarjolla tietoa ulkoilun hyvinvointivaikutuksista ja vinkkejä ulkoiluun.

Lisätietoa www.voimaavanhuuteen.fi/ulkoilupäivä



Ikävoimala-webinaarisarja ammattilaisille

Maksuttomassa webinaarisarjassa kuulet tutkittua ja ajankohtaista tietoa sekä innostavia esimerkkejä hyvästä vanhenemisesta.

24.10.2024 klo 13-14

Hyvä arki ei synny ilman kehon ja mielen liikettä

- Mielen hyvinvointi on kannattava sijoitus
- Pienilläkin liikuntateoilla on suuret vaikutukset

7.11.2023 klo 13-14

Hyvä vanhuus edellyttää yhteyttä luontoon

- Hidastaako luonto ikääntymismuutoksia?
- Koira saa ulos ja liikkeelle

Teemoihin johdattelevat Ikäinstituutin asiantuntijat.

Ilmoittaudu mukaan www.ikainstituutti/koulutukset

Mielikahvila ammattilaisille 10.9. klo 13-14.15

- Mielikahvila on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa paneudutaan ikäihmisten mielen hyvinvointiin ja sen vahvistamisen keinoihin.
- Syyskuun mielikahvila tarjoaa tietoa mielen hyvinvoinnista sekä esimerkkejä mielen hyvinvointia edistävästä toimintatavoista. Maksuton verkkokahvila on suunnattu kunnissa, hyvinvointialueella ja järjestöissä iäkkäiden parissa työskenteleville ammattilaisille.

Ilmoittaudu mukaan tästä [linkistä](#) 8.9.2024 mennessä

13.00 Tervetuloa Mielikahvilaan

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ikäihmisten palveluissa

Tamara Björkqvist, Ikäinstituutti

Senioripysäkki – Voimavarapiste yli 60-vuotiaille

Katja Tujunen, Tukenasi ry

Mielen hyvinvointia liikuntaryhmästä

Turun kaupungin liikuntapalvelut

Tietoa ja materiaaleja iäkkäiden mielen hyvinvoinnin edistämiseen

14.15 Kiitos osallistumisesta!





Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti