

Sian SOTE

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue

Voimaa vanhuuteen -hanke

18.2.2025

Vanhusneuvosto

Tarja Hirvonen

Voimaa vanhuuteen - ohjelma

- Koordinointi: Ikäinstituutti
- Rahoitus: STM ja Opetus- ja kulttuuriministeriö
- Koulutuksia, kuntakohtaista ohjausta, webinaareja ja verkostotapaamisia sekä materiaaleja.
- Edistää ikäihmisten liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla
- Toteutetaan yhteistyössä kuntien, järjestöjen sekä hyvinvointialueiden kanssa
- Mukana hva:n kaikki kunnat (Nurmes liittyyne myöhemmin keväällä mukaan)

Tavoitteet



MIELEN HYVINVOINTI

Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteet

Kohderyhmän ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät

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

Tavoitteena kehittää yhteisiä toimintatapoja, lisätä ikäihmisten liikkumismahdollisuuksia sekä tiivistää kuntien, järjestöjen sekä hyvinvointialueen yhdyspintatyötä.

Kohderyhmä

- Kotona vielä itsenäisesti pärjäävät, mutta toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset

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

Keltaiseen kohderyhmään
satsaaminen kannattaa

HYVÄ

Aktiivinen, itsenäisesti palveluihin hakeutuva, mahdollisuus osallistua monenlaiseen liikuntaan

HEIKENTYNYT

Ulkona liikkuminen vähentynyt, tuolista nousu vaikeutunut, kävely hidastunut, lieviä liikkumiskyvyn ongelmia, kaatumisvaara kohonnut

HEIKKO

Liikkuminen rajoittuu kotiloihin, säännöllisen palvelun piirissä, usein monisairas

Kehittämisen kohteet ja painopisteet Voimaa vanhuuteen –ohjelmassa /Siun sote

- Yhdyspintatyö ja asiakasohjaus
- Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus
 - Vaikeudet liikkumisessa ja liikkumattomuus kaventavat elinpiiriä ja voivat sitä kautta lisätä yksinäisyyden tunnetta
 - Vaikeudet liikkumiskyvyssä lisäävät palvelujen tarvetta ja voivat johtaa kaatumisiin ja voivat lisätä raskaampien palvelujen tarvetta
 - Ikääntyneillä haasteet liittyvät usein virheelliseen ravitsemukseen

Tähän mennessä tehty:

- Hyvinvointialueella on otettu käyttöön v. 2023 käyttöön elintapaohjauksen polku, jossa asiakkaan ja ammattilaisen polku
- Maakunnallinen elintapaohjauksen verkosto, joka tukee maakunnallista elintapaohjauksen kehittämistä

Kehittämisen kohteet ja painopisteet

Voimaa vanhuuteen –ohjelmassa /Siun sote

- **Kaatumisen ehkäisy**

- Kaatumis- ja putoamistapaturma on iäkkäiden henkilöiden tyypillisin tapaturmatyyppi, ja ne aiheuttavat tapaturmista suurimman määrän kuolemia
- Kaatumisten ehkäisy on kustannusvaikuttavaa toimintaa
- Kaatumisilla ja kaatumisen pelolla on negatiivinen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin
- HYTE-kertoimeen vaikuttava ja seurattava toimi
 - Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan ikäisestä väestöstä on yksi HYTE-kertoimen 11 indikaattorista

- **Suunniteltuja toimia v. 2025**

- Kaatumisen ehkäisyn pilotit
- AKE-työryhmän koordinoimat koulutukset
- Kaatumisen ehkäisy mukana Hei ikäihminen – mitä siulle kuuluu konseptissa

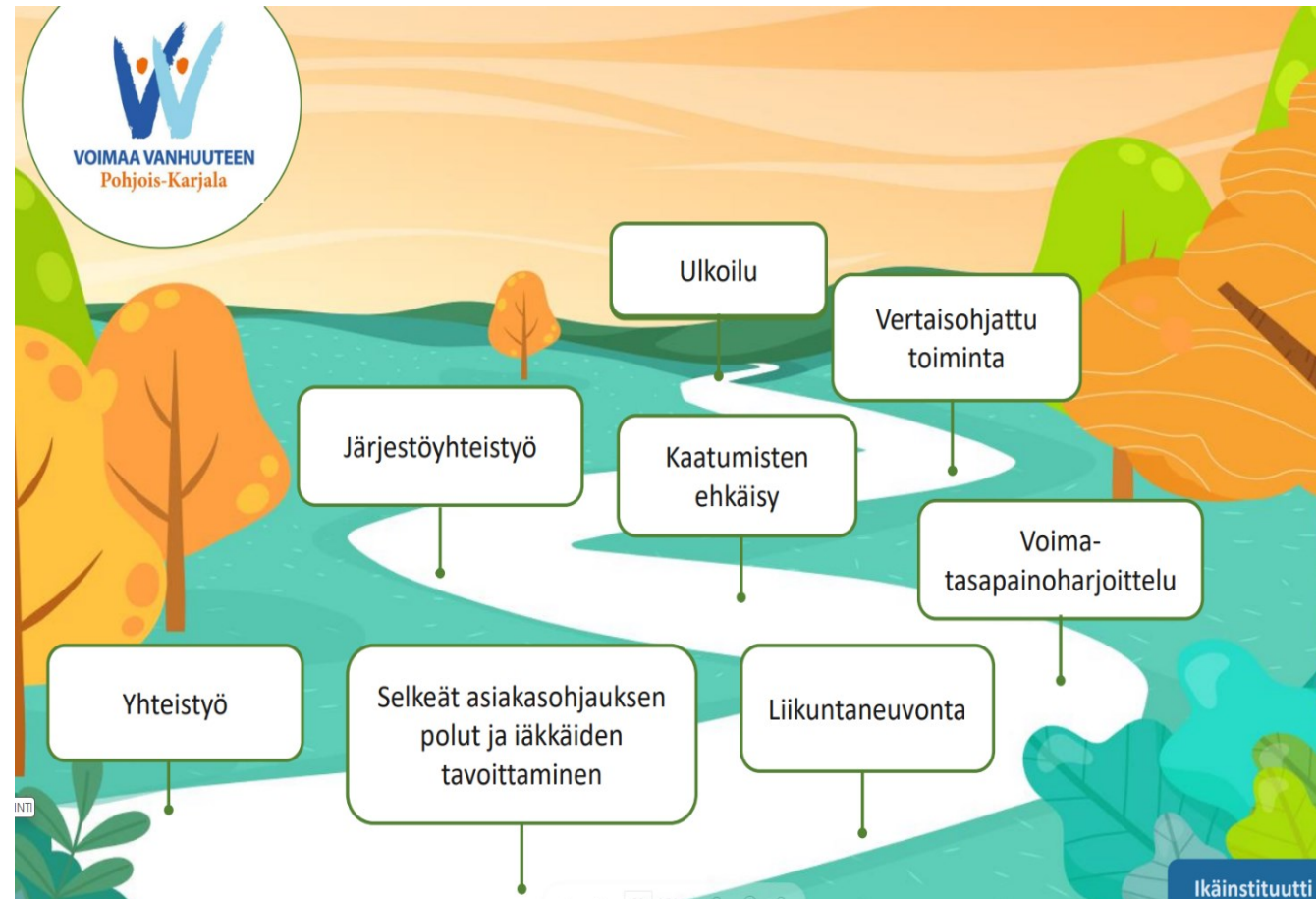
Kotihoitoon?

- Ulkoiluystävä-toiminnan kytkeminen osaksi kotihoitoja
 - Kotihoidon asiakkaiden ulkoilumahdollisuuksien tukeminen
 - Toimintamallin kehittäminen
 - Esim. arviointi-/kuntoutusjakson jatkeeksi



Kuntien asettamia tavoitteita

- Yhdyspintatyö ja asiakasohjaus
- Liikuntaneuvonta- ja elintapaohjaus
- Kaatumisen ehkäisy
- Vertaisohjattu toiminta
- Ulkoiluystävä toiminta
- Järjestöyhteistyö



VOIMAA VANHUUTEEN -RAKENNE

1

ALUEELLINEN YHTEISTYÖ

Yhteiset tavoitteet
lähipäivät / teamsit, Ikäinstituutti valmistelee

Mukana: kunnat + tarpeelliset tahot Siun sote +
järjestöt + Ikäinstituutti

2

KUNTAKOHTAINEN YHTEISTYÖ

MIELEN HYVINVOINTI
Paikallinen toiminta yhdistysten ja
muiden toimijoiden kanssa. Ikäinstituutti tukena.

MUUT TOIMINTAAN LINKITTYVÄT VERKOSTOT

- Hyvinvointikoordinaattoreiden verkosto
- Elintapaohjauksen verkosto
- Liikuntatyöryhmä
- Liikuntaneuvonnan verkosto
- P-K kaatumisen ehkäisy verkosto
- Muita?

"TYÖNYRKKI"

- Yhteiset suuntaviivat, viestintä
- Verkostoyhteistyö
- Seuranta ja arviointi

Ikäinstituutti: Eveliina Palvimo, Ritva-Liisa Salonen, Heli Starck, Saira Hänninen

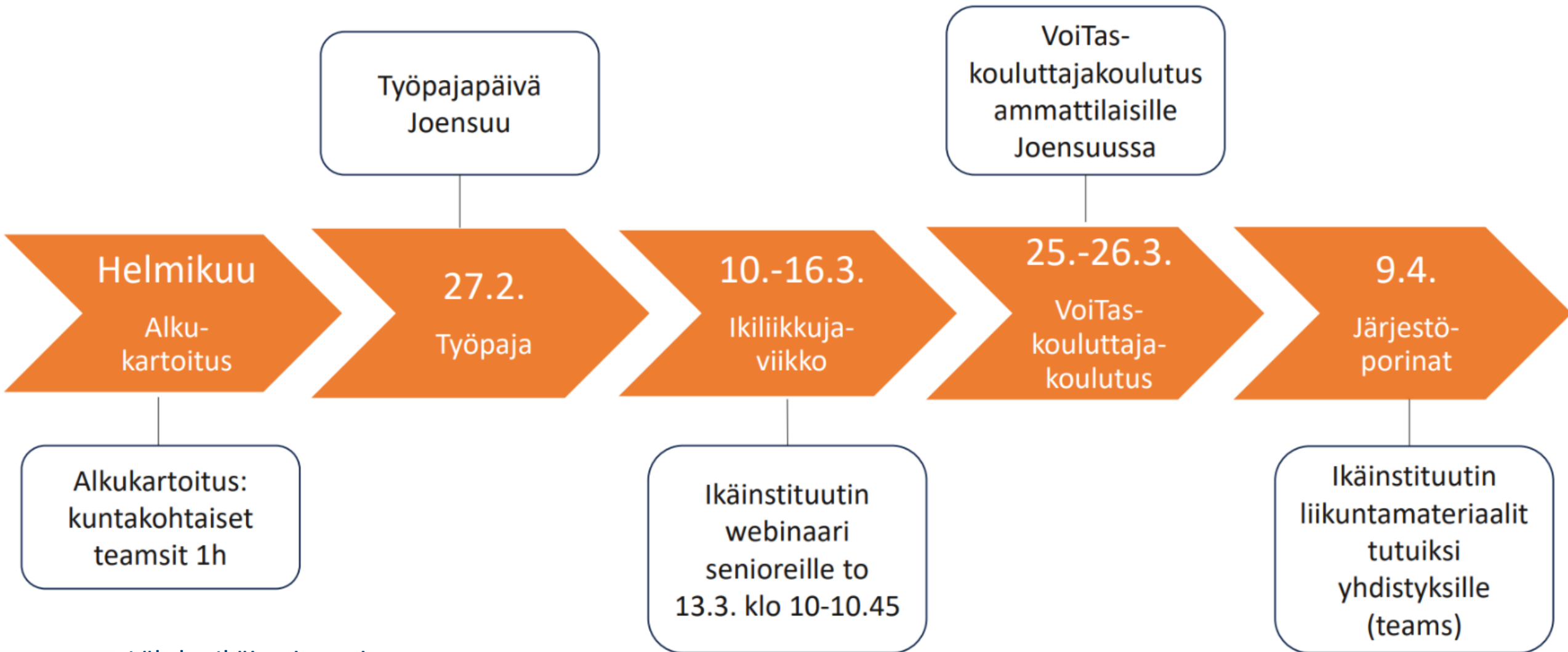
Siun sote: Leena Suhonen, Tarja Hirvonen, Reeta Raimoaho

P-K Kansanterveys: Kari Hyvärinen

Pokali: Katri Hirvonen

Kunnat:

Ensimmäiset stepit kevät 2025



Lähde: Ikäinstituutti

Ikäinstituutin kaikille avoimet maksuttomat koulutuksia kevät 2025

- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus (+koiraosio) 11.3.-8.4.2025, verkkokoulutus,
- Senioritansseja istuen ja seisten 14.5.2025, verkkokoulutus,
- Lempeää liikuntaa istumajoogasta 21.5.2025, verkkokoulutus,





Ikäinstituutin liikuntamateriaalit tutuiksi yhteisporinat Teamsissa 9.4. klo 9-11

Tule kuulemaan, miten voitte hyödyntää valmiita senioreille suunniteltuja liikuntaohjeita ja -ohjelmia. Tilaisuus on tarkoitettu Kainuussa, Pohjois-Karjalassa tai Varsinais-Suomessa toimiville yhdistyksille. Osallistuneille yhdistyksille lähetetään maksuton materiaalipaketti (1 materiaalipaketti/yhdistys).

Voit osallistua tilaisuuteen yksin tai järjestää etäkatsomon edustamasi yhdistyksen väelle.

Ilmoittautumiset 4.4. mennessä:

<https://www.lyyti.in/liikuntamateriaalittutuiksi2025> tai sähköpostilla eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

Ikiliikkuja -viikko

Lisätiedolle on tilaa halutessaan

Ikiliikkuja – viikko 10.-16.3.2025

- Ikäinstituutin järjestämä yhdessä kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen, yritysten ja Liikkujan Apteekkien kanssa järjestämä teemaviikko Ikiliikkuja-viikon 10.–16.3.2025.
- Tarjoaa monipuolisia liikkumismahdollisuuksia senioreille sekä tietoa ja vinkkejä arkiliikkumiseen.
- Ikiliikkuja-viikko - iloa arkiliikunnasta! - Ikäinstituutti

**”Että oikein jumpparyhmään?
Tuulipuvut jalkaan ja
muitten kainaloita
haistelemaan.
Niinkö?”**

– BRUNO 67 v, Vaasa



EI HUOLTA BRUNO, AJATTELE ETTÄ
10 SOHVALTA NOUSUA PÄIVÄSSÄ
TEKEE 70 NOUSUA VIIKOSSA JA
3650 VUODESSA.

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



WWW.VOITAS.FI

Ideoita Ikiliikkuja-viikon toteutukseen

- Järjestä avoimet ovet -tapahtuma tai tarjoa maksuton tutustumiskerta.
- Organisoï liikuntatapahtuma
- Markkinoi liikunnallista kevätkurssia
- Ota liikkuminen puheeksi iäkkään kanssa
- Järjestä ”kisakatsomo” webinaarille

Lähde: Ikiliikkuja-viikko - iloa arkiliikunnasta! - Ikäinstituutti



Kuva: Pixabay



Lisää voimaa vuosiin-webinaarit iäkkäille

Ikäinstituutin webinaarit tarjoavat tietoa hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista. Webinaarit ovat maksuttomia ja ne on suunnattu ikäihmisille.

13.3.2025 klo 10-10.45 Ikiliikkuja-viikon webinaari

**8.5.2025 klo 13–13.45 Turvallinen asuminen
ikäntyessä**

Osallistu itse, kaverin kanssa tai järjestäkää yhteinen etäkatsomo!

Lisätietoa ja ilmoittautumiset
www.ikainsituutti.fi/koulutus

Yhdessä tehden vaikuttavimmat palvelut Kiitos

