

Sivan SOTE

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue



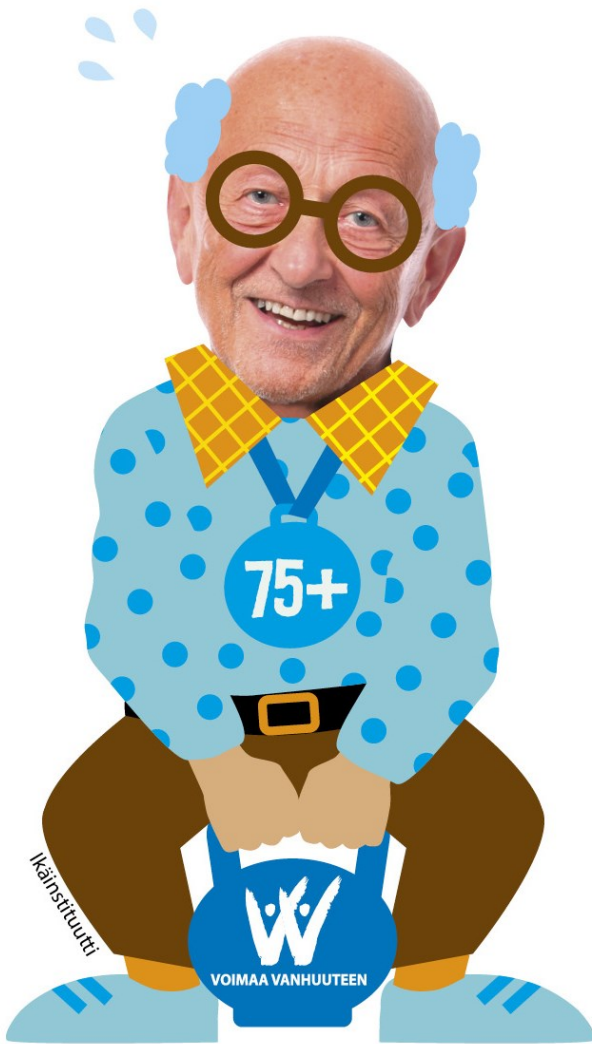
Voimaa vanhuuteen – ohjelma 2025-2027

15.4.2025

Vanhusneuvosto

Tarja Hirvonen

**Pohjois-Karjalan alueellista Voimaa vanhuuteen
-toimintamallia ovat rakentamassa
Ikäinstituutti, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue
– Siun sote, alueen kunnat, Pohjois-Karjalan
Kansanterveyden keskus ry, Pohjois-Karjalan
Liikunta ry ja muut yhdistykset.**



Voimaa vanhuuteen -toimintamalli Pohjois-Karjalassa

- Kohderyhmänä kotona vielä itsenäisesti pärjäävät toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset.
- Tavoitteena on tiivistää yhdyspintatyötä ja rakentaa sujuva palvelupolku hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluihin ja yhtenäistää liikuntatoimintaa alueella.
- Työn keskiössä on löytää vähän liikkuvat iäkkäät, lisätä heille liikuntaneuvontaa, elintapaohjausta, voima- ja tasapainosisäلتöistä liikuntaa sekä vertaisohjattua toimintaa.
- Alueella luodaan yhteisiä käytänteitä kaatumisten ehkäisyn tueksi.
- Ohjelmaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö.

"Pohjois-Karjalan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote, alueen kaikki kunnat, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja muut yhdistykset."

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

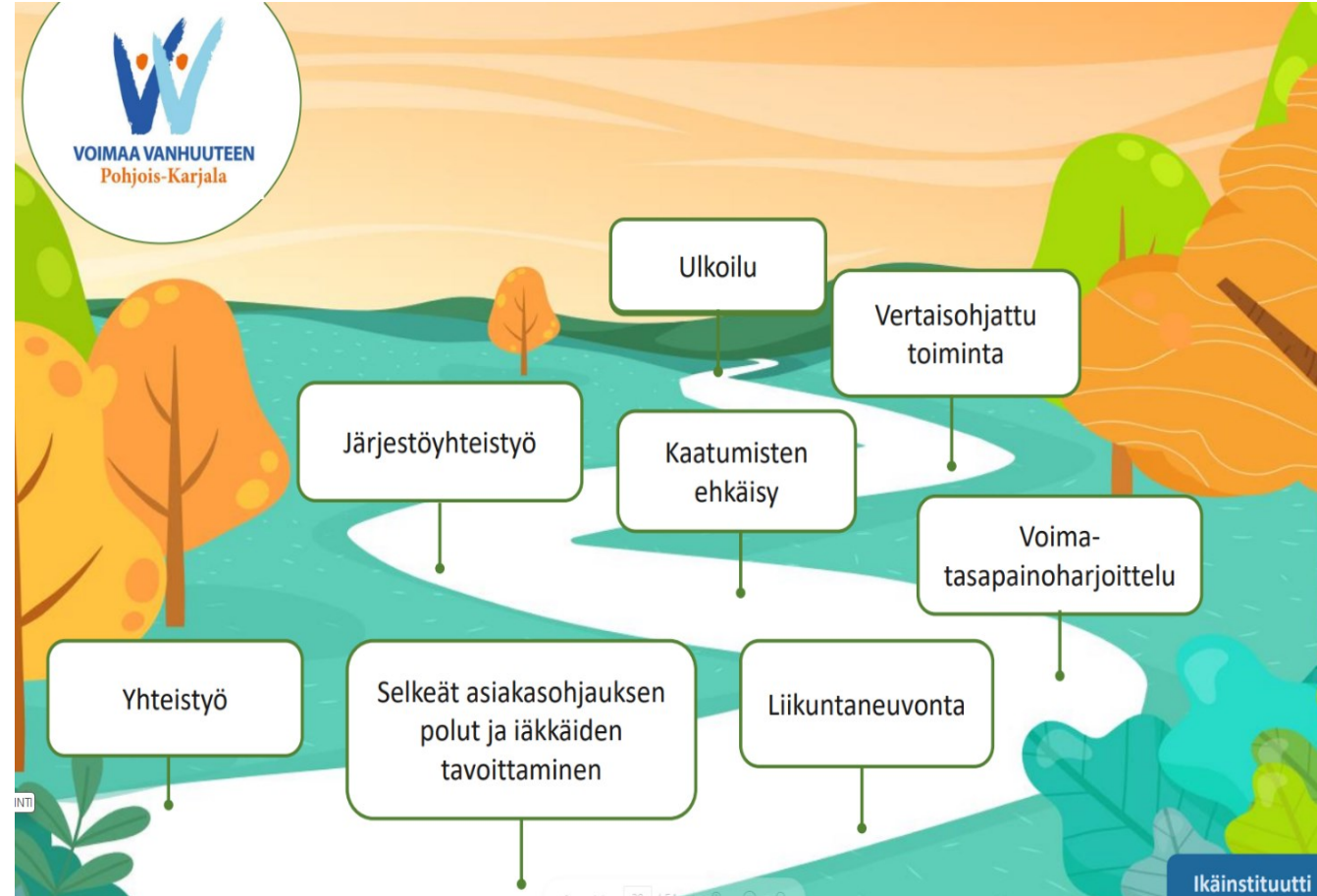
HEIKKO

Liikkuminen rajoittuu kotiloihin, säännöllisen palvelun piirissä, usein monisairas

Kuntien asettamia tavoitteita

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

*hva:n painopisteet



Siun soten muutostavoitteet, toimenpiteet



Yhteistyö:

- HYTE-tietoisuuden lisääminen sote-ammattilaisille
- Kohderyhmän tunnistaminen, tavoittaminen ja ohjautumisen parantuminen
- Miunhyvinvointi.fi –sivuston tunnettavuuden ja käytön jalkauttaminen ja juurruttaminen kaikilla tasoilla (työntekijät, asukkaat, kunnat, järjestöt)
- Pohjois-Karjalan alueella toteutettava hyte-toiminta kuvattuna Miunhyvinvointi.fi sivustolle asiakasohjauksen mahdollistumiseksi



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Hyvinvointialueen työntekijä arvioi, antaa tarpeenmukaista neuvontaa ja ohjaa esim. kunnan/järjestön toimintaan mukaan
- Elintapaohjauksen polun jalkauttaminen kaikille tasoille (työntekijät, asukkaat, kunnat, järjestöt ja muut sidosryhmät)



Kaatumisten ehkäisy:

- Toiminta perustuu näyttöön perustuviin maailmanlaajuisiin kaatumisen ehkäisyn suosituksiin
- Osaamisen vahvistaminen
- Tietoisuuden lisääminen kaatumisen ehkäisystä kaikilla tasoilla
- Asiantuntemuksen jakaminen



Viestintä:

- Tietoisuuden lisääminen ennaltaehkäisevästä toiminnasta ja merkityksestä
- Sisältyy kaikkiin muutostavoitteisiin

”Pohjois-Karjalan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote, alueen kaikki kunnat, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja muut yhdistykset.”

Yhteistyö

Tavoitteet:

- HYTE-tietoisuuden lisääminen sote-ammattilaisille
- Kohderyhmän tunnistaminen ja tavoittaminen ja ohjautumisen parantuminen
- Miun hyvinvointi.fi –sivuston tunnettavuuden ja käytön jalkauttaminen ja juurruttaminen kaikilla tasoilla (työntekijät, asukkaat, kunnat, järjestöt)
- Pohjois-Karjalan alueella toteutettava hyte-toiminta kuvattuna Miunhyvinvointi.fi -sivustolle asiakasohjauksen mahdollistumiseksi

Keinot	Toteutus	Aikataulu
Miunhyvinvointi.fi – sivuston tietoisuuden lisääminen	Miunhyvinvointi.fi alustan käytön opastus henkilöstölle (koulutuskokonaisuus)	2025-
	Miunhyvinvointi.fi alustan esittely kunnille ja järjestöille	2025-
	Miunhyvinvointi.fi alustan esittely ikääntyneille esim. Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu teemapäivillä	2025-
Matalan kynnyksen kohtaamiset	Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu – teemapäivät Ikääntyneille suunnatut tapahtumat ja tilaisuudet Asiakaskohtaamiset	Jatkuvasti
Osaamisen vahvistaminen	Koulutuskokonaisuus sote-ammattilaisille (mm. tunnistaminen, ohjaus, miunhyvinvointi.fi käyttö)	Syky 2025-
Viestintä	Tiedottaminen, some- ja muu viestintä tarpeen mukaan	Jatkuvasti

Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus

Tavoite:

- Hyvinvointialueen työntekijä arvioi, antaa tarpeenmukaista neuvontaa ja ohjaa esim. kunnan/järjestön toimintaan mukaan
- Elintapaohjauksen polun jalkauttaminen kaikille tasoille (työntekijät, asukkaat, kunnat, järjestöt ja muut sidosryhmät)

Keinot	Toteutus	Aikataulu
Elintapaohjauksen polun sisällön päivitys	Työryhmätyöskentely	Kevät 2025
EPT ja Elintapaohjauksen polun jalkauttaminen	Yhteistyössä EPT-hankkeen kanssa	Syksy 2025-
Viestintä	Tiedottaminen mm. esihenkilöinfoissa, vanhusneuvostossa Tiedottaminen ja some- ja muu viestintä tarpeen mukaan Matalan kynnyksen kohtaamiset (asukkaat)	Jatkuvasti

Kaatumisen ehkäisy

Tavoite:

- Toiminta perustuu näyttöön perustuviin maailmanlaajuisiin kaatumisten ehkäisyn suosituksiin
- Osaamisen vahvistaminen
- Tietoisuuden lisääminen kaatumisen ehkäisystä kaikilla tasoilla
- Asiantuntemuksen jakaminen

Keinot	Toteutus	Aikataulu
Kolmen kysymyksen käyttöönotto	Pilotti Mallin käyttöönoton laajentaminen pilotin kokemuksiin pohjaten	Kevät 2025-
Kaatumisen ehkäisyn toimenpiteiden pilotoinnit	Kaatumisriskiä lisäävien lääkkeiden tarkistus osastohoitojaksolla-pilotti	2025-
Osaamisen lisääminen	AKE-työryhmän koordinoimat koulutukset: Kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet ja ortostaattinen koe -koulutus	15.4.2025 Syksy 2025
	VOITAS-koulutukset terapeuttisen osaamisen vahvistajana	Maaliskuu 2025 Syksy 2025
Viestintä	Kaatumisen ehkäisy teemana mukana tapahtumissa, jossa kohdataan ikääntyneitä	Jatkuvasti
	Viestintäkampanja: HVA:n infotauluille diasetti	Vko 18 Syksy vko 44 + liukastumisen huomioiminen
	Tiedottaminen, some- ja muu viestintä tarpeen mukaan.	Jatkuvasti
Kaatumisen ehkäisyn sivusto nettisivun päivittäminen		2025

Kotihoidon asiakkaiden ulkoilun kehittäminen erillisrahoituksella?

- Ikäinstituutti hakenut erillisrahoitusta yhteistyöhön Siun soten kanssa
 - ❖ Pilotit
 - ❖ (Yksin asuvat) kotihoidon asiakkaat
 - ❖ RAI-herätteet tunnistamisessa (laatuanalyysi)
 - ❖ Vapaaehtoisten ulkoiluavun koordinaatio ja toteutus
 - ❖ Vapaaehtoisten kouluttaminen
 - ❖ Järjestöyhteistyön tiivistäminen (avustukset)
 - ❖ Omaisten tietopaketti ulkoilun merkityksestä jne. (opinnäytetyö?)
 - ❖ Webinaari mallin levittämiseksi



VOIMAA VANHUUTEEN -RAKENNE

1

ALUEELLINEN YHTEISTYÖ

Yhteiset tavoitteet
lähipäivät / teamsit, Ikäinstituutti valmistelee

Mukana: kunnat + tarpeelliset tahot Siun sotesta +
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 ehkäisyn 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:

Vanhusneu-
voston
edustaja



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



Tarja Hirvonen
palveluasiantuntija
Ikäntyneiden yhteiset palvelut
tarja.e.hirvonen@siunsote.fi