



Ikäinstituutti

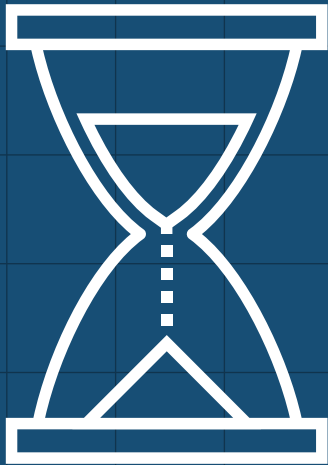
Voimaa vanhuuteen -työpaja

7.3.2025 Turku, Linnasmäki



VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi

Ohjelma



8.30-9.00

Aamukahvi

9.00

Tilannekatsaus Voimaa vanhuuteen -työhön

9.20

Kuntien Voimaa vanhuuteen -kuulumisia

10.15

Tiirailua tulevaan – työpajatyöskentelyä

- Päättäväviestintä
- Kohderyhmäviestintä
- Järjestöyhteistyö

11.15-12.00

Lounas (omakustanne)

12.00

Varhan VoiTas -ryhmät

12.30

VV -asiakkaan ohjautuminen
avoterveydenhuollosta

Yhteistä keskustelua

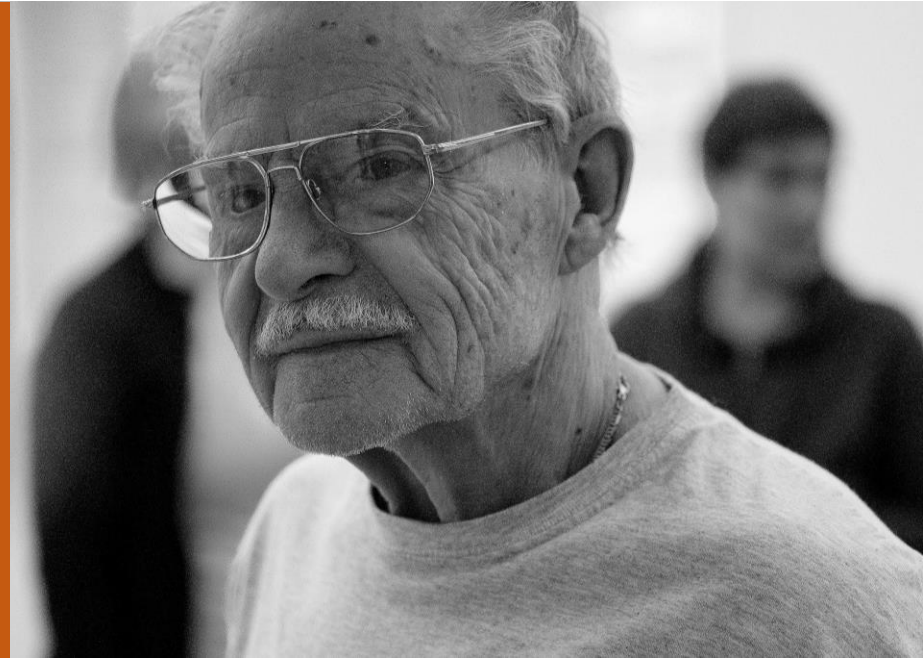
13.30

Kaatumisten ehkäisy

13.45-14.00

Koulutukset ja tulevat tapaamiset

Tilannekatsaus Voimaa vanhuuteen -työhön



Voimaa vanhuuteen -tuloksia Varsinais-Suomessa



200

koulutettua vertaisohjaaja tai ulkoiluystävää

130

**ammattilaista täydentänyt osaamistaan voima-
ja tasapainoharjoittelusta**

50

uutta liikuntaryhmää kunnissa

13

kunnassa järjestetty Voitas-tehoryhmiä

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



VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi

VoiTas-ryhmiä pidetty 13 kunnassa

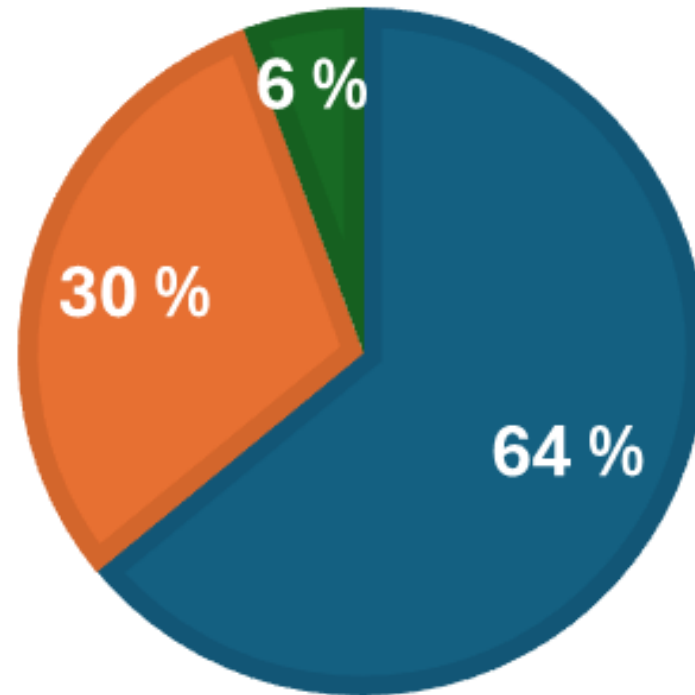


- Kaarina
- Loimaa
- Naantali
- Nousiainen
- Oripää
- Paimio
- Pöytyä
- Raisio
- Rusko
- Salo
- Sauvo
- Somero
- Turku

Varsinais-Suomen kuntien VoiTas -ryhmien SPPB-tuloksia (n=89)

VARSINAIS-SUOMEN VOITAS-RYHMIEN SPPB-TULOKSIA 2023-2024

■ Tulos parani (n=57) ■ Tulos pysyi ennallaan (n=27) ■ Tulos heikkeni (n=5)



Voimaa vanhuuteen -tuloksia Varsinais-Suomessa

Onnistumisia yhteistyössä



- Eri toimijat saaneet kasvot. Toimintaa suunnitellaan yhteisissä työpajoissa ja alueellisissa työryhmissä
- Kuntien välinen yhteistyö on toimivaa, on järjestetty esimerkiksi yhteisiä vertaisliikuttajakoulutuksia
- Voima- ja tasapainoryhmien sisältöä on yhtenäistetty
- Palvelupolut Varhasta kuntien liikuntatoimintaan ovat alkaneet muotoutua

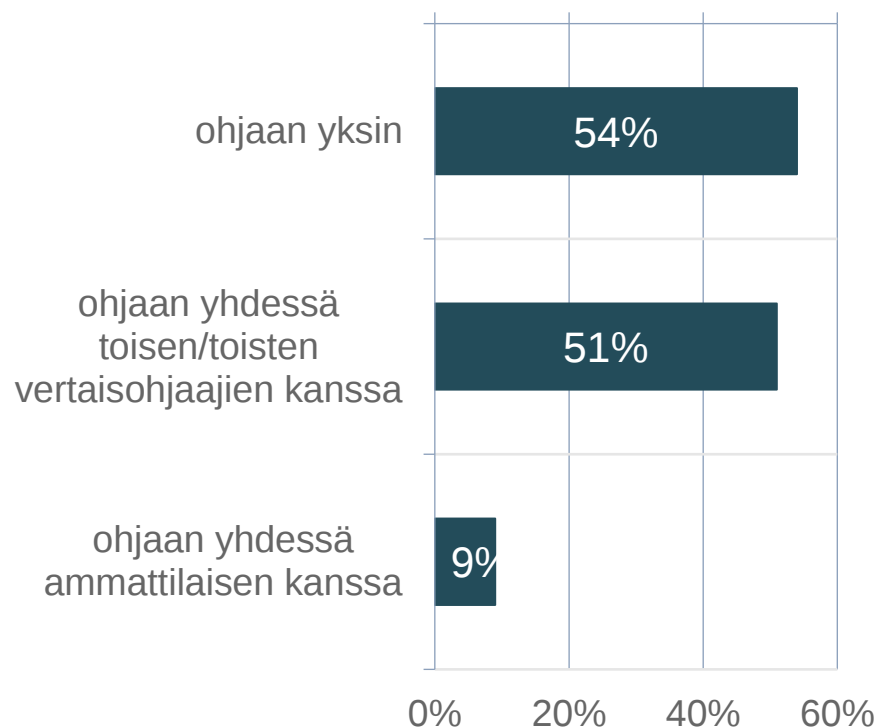
Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.



Nostoja vertaisohjaajakyselystä

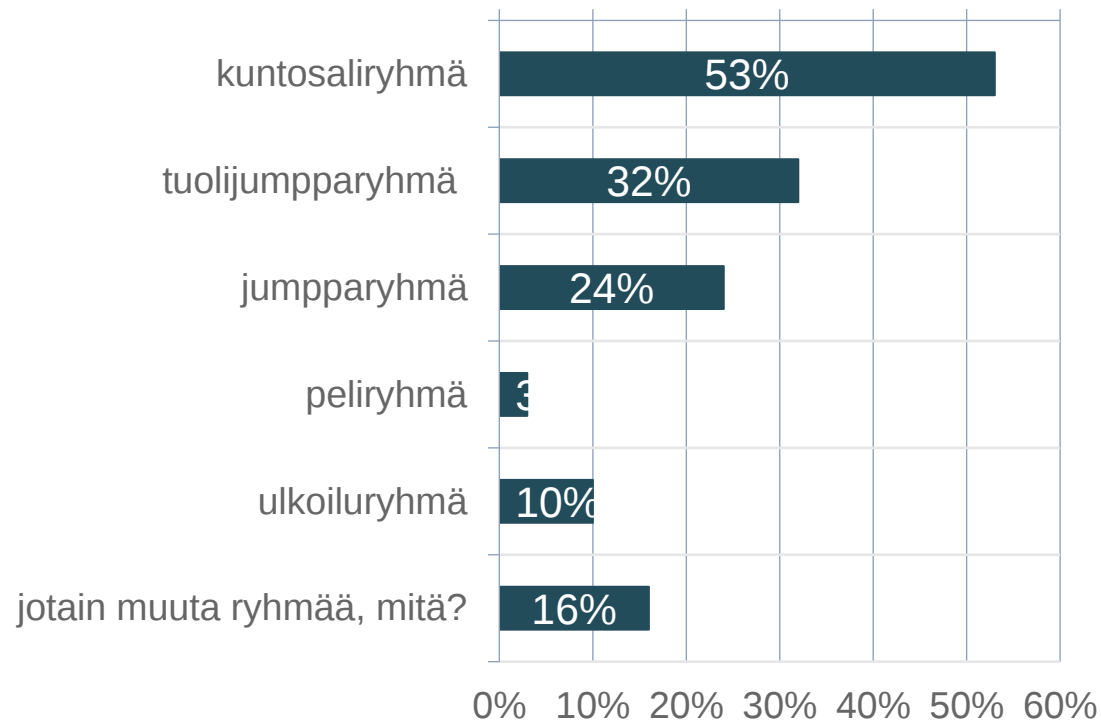
Miten toimit vertaisohjaajana?

Vastaajien määrä: 178, valittujen vastausten lukumäärä: 203



Millaista/ millaisia ryhmiä ohjaat? (voi valita useamman vaihtoehdon)

Vastaajien määrä: 178, valittujen vastausten lukumäärä: 246



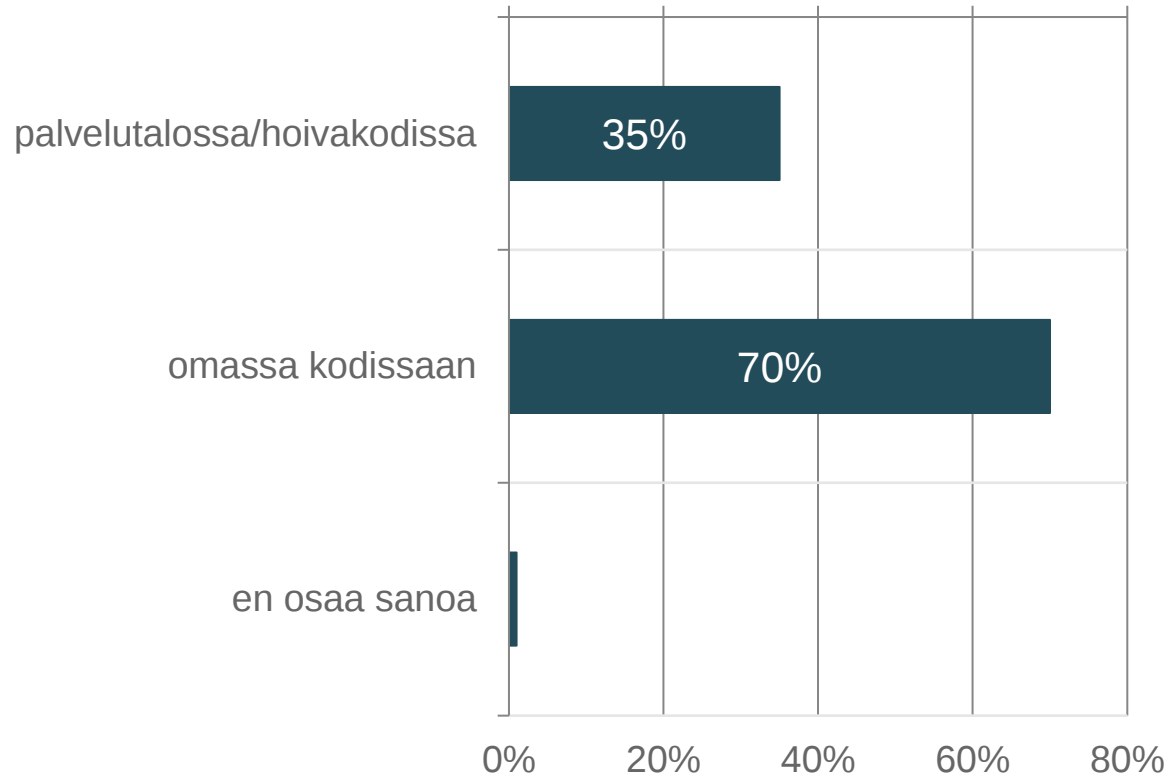
Vertaisohjaajien toiveita koulutukselle ja tuelle - joitakin nostoja

- Enemmän käytännön esimerkkejä ja uusia ideoita ohjaamiseen
- Tietoa terveysterveyden-/liikkumisrajoitteista -> miten huomioida ja soveltaa ohjauksessa
- Kouluttaja / koordinoija apuna ensimmäisillä ohjauskerroilla / myös myöhemmin voisi välillä vierailla ryhmässä
- Valmiiksi mietitty missä ja mitä voisi ohjata, jos ei koulutettavilla ole ideoita heti
- Täydennyskoulutusta ja kertauskursseja
- Yhteisiä arviointi- ja palaute keskusteluja vertaisten kanssa
- Yhteistapaamiset/koulutustilaisuudet ympäristökuntien vertaisohjaajien kanssa olisi varmaankin hyödyllisiä.

Nostoja Ulkoiluystävien kyselystä

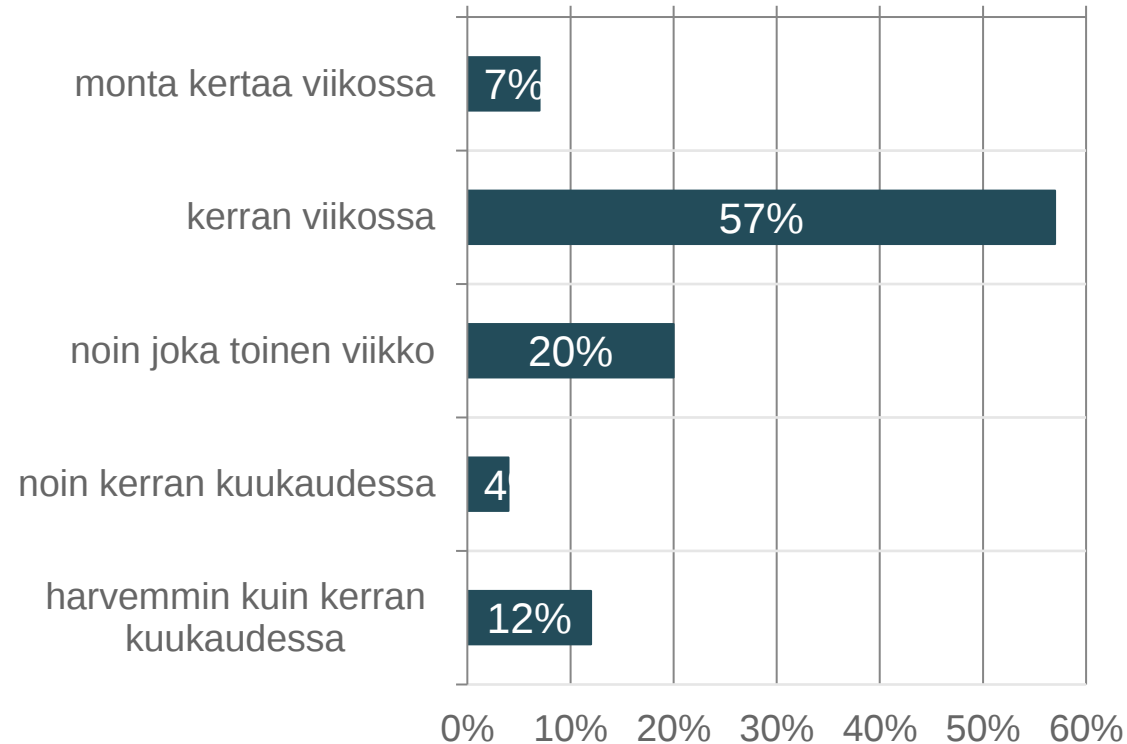
Missä iäkäs ulkoilukaverisi asuu?

Vastaajien määrä: 113, valittujen vastausten lukumäärä: 119



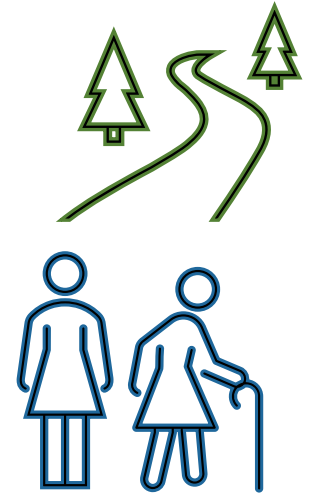
Kuinka usein toimit ulkoiluystävänä?

Vastaajien määrä: 113



Ulkoiluystävien toiveita koulutukselle ja tuelle - joitakin nostoja

- *”Tietysti se tuntuu hyvältä, jos sieltä joku joskus kysyy, että miten menee”*
- Koordinaattori mukana, kun tavataan ikäihminen ensimmäisen kerran
- Kokemusten jakamista muiden ulkoiluystävien kanssa
- Koulutukseen mukaan toiminnassa mukana olevia ulkoiluystäviä
- Ehdotuksia lisäkoulutusteemoista:
 - Lisätietoa apuvälineistä, säädöt ja ominaisuudet ovat joskus hankalia
 - Ensiaputaidot
 - Muistisairaahan kohtaaminen
 - Vinkkejä siihen, miten saa käännettyä ajatuksia positiivisemmiksi
 - Tietopaketteja yleisistä vanhusten palveluista
 - Kävelyn lomassa toteutettavat jumpat ja uudet vinkit toimintaan
 - Tietoa yleisistä sairauksista ja ikääntymismuutoksista



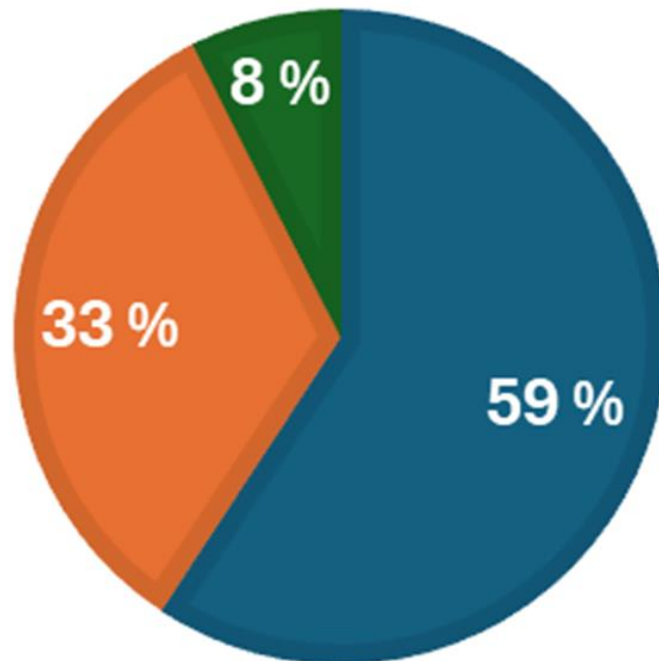
Kuntien VV -kuulumisia



VoiTas-ryhmien jatkoryhmät Salossa

SALON VOITAS-RYHMIEN SPPB-TULOKSIA SYKSY 2024 (N=27)

■ Tulos parani (n=16) ■ Tulos pysyi ennallaan (n=9) ■ Tulos heikkeni (n=2)



KIRJASTOKÄVELYT senioreille kevät 2025

Tiistaina 11.2., 11.3. ja 8.4.
klo 10.15-11.00

Liikutaan kirjastossa ja tutustutaan kirjaston
erilaisiin palveluihin.

Luvassa mukavaa yhdessäoloa.
Maksuton. Ilmesty paikalle!

Järjestäjänä
Liedon liikuntapalvelut ja kirjasto

Liikkuva
LIETO



Liikkuva
LIETO

IKILIUKKUJA Hyvän olon liikuntaryhmät ja liikuntaneuvonta

- ☉ Hyvän olon -liikuntaryhmät (ohjattu sisäliikunta: lihaskunto, liikkuvuus, tasapaino) musiikilla ja tarvittaessa pienvälineillä höystettynä
-> tavoitettu lähes 800 liikkujaa
- ☉ Senioreiden kevättanssit Heimolinnassa
-> mukana 170 osallistujaa
- ☉ Maksuttoman liikuntaneuvonnan toimintamallin pilotointi ja sen käyttöönotto keväällä -24
- ☉ Seniorikorttia päivitettiin ja muutoksen jälkeen korttiin olivat oikeutettuja kaikki yli 65- vuotiaat loimaalaiset ja työkyvyttömyyseläkkeellä olevat.



Kuva: Tarja Mäki



IKILIUKKUJA ulkoliikuntaryhmät

- ☞ Senioreiden kimppakävelyryhmät starttasivat tammikuussa. Tiistaisin tavataan –ryhmässä 12 osallistujaa
- ☞ Kesällä maksutonta ulkoliikuntaa:
 - ☞ Voima- ja tasapainoharjoittelua ulkokuntolaitteilla Keskuspuistossa ja Alastarolla
 - ☞ Ympäri kyliä ryhmät: Hyvän olon liikuntaa, sauvakävelyä, tuolijumppaa 6 ryhmää, katsomojumppaa, porrasjumppaa, kimppakävelyä -> tavoitettu noin 1000 osallistujaa
 - ☞ Kokoonnotukset myös tiikusatessa



IKILIIKKUJA Hyvän olon -liikuntaryhmät ja liikuntaneuvonta

- ☞ Hyvän olon -liikuntaryhmät (ohjattu sisäliikunta: lihaskunto, liikkuvuus, tasapaino)
-> tavoitettu 580 iäkästä liikkujaa!
- ☞ Henkilökohtainen liikuntaneuvonta -> 10 henkilöä liikuntaneuvonnan prosessissa mukana

Yli 65-vuotiaiden liikuntahanke
Ikiliikkuajat – liikuntaa yli kuntarajojen



Pöytyä

IKILIUKKUJA ulkoliikuntaryhmät

- 🏠 Ryhmät kokoontuivat Yläneellä, Riihikoskella, Kyrössä ja Mellilässä kesä-heinäkuussa 8 viikon ajan
- 🏠 Tihkusateella jumpattiin, rankkasateella tunnit peruttu
- 🏠 Ryhmät maksuttomia
- 🏠 Tavoitettu viikoittain 25 osallistujaa, kävijämäärä yhteensä 200



 **Pöytyän kunta**
17. toukokuu · 🌐

Ulkoliikuntaryhmät yli 65-vuotiaille 🏃‍♀️🏃‍♂️

"Ikiliikkuja - liikuntaa yli kuntarajojen" on Loimaan kaupungin ja Pöytyän kunnan yhteinen kehittämishanke, jonka tiimoilta järjestetään kesä-heinäkuussa keskiiviikkoisin (5.6.-31.7.) ulkoliikuntaa yli 65-vuotiaille eri puolilla kuntaa.

★ Yläneellä yhtenäiskoulun piha-alueella klo 9.00-10.00
★ Riihikoskella Riihikodin ulkokuntosalilla klo 10.45-11.45
★ Kyrössä Elisenvaaran oppimiskeskuksen piha-alueella (kokoontuminen A-oven luona) klo 12.45-13.45.

Mellilässä ryhmä kokoontuu kuntosalin edustalla klo 14.15-15.15.

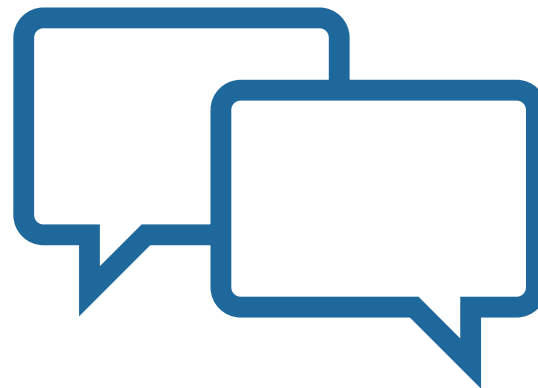
Pieni tihku ei meitä haittaa, mutta rankkasateella tunnit perutaan.
Tunnit ovat osallistujille maksuttomia.

Tervetuloa siis kaikki yli 65-vuotiaat mukaan keskiiviikkoisin ulkoliikunahetkeen 🇸🇫

Tiirailua tulevaan



Työpajatyöskentely (30min)



Valitse näistä teemoista itseäsi kiinnostavin ryhmä

- ☐ Päättäväviestintä
- ☐ Kohderyhmäviestintä
- ☐ Järjestöyhteistyö

Lounastauko 11.15-12.00



Varhan toimintakykyä tukevien palveluiden puheenvuoro Voi-Tas ryhmistä 7.3.2025



Toimintakykyä tukevat palvelut

2025
Henkilöstö
n. 524



Palvelualue-
taso

Toimintakykyä tukevien
palvelujen johtaja
Taru Visala

Yhteiset
Palvelupäällikkö Pauliina Pohjankukka
Yliääkäri Janika Iivonen
Yliääkäri Marie Nylund
Ostopalvelut, Veteraanikuntoutus,
Kliinisen hoitotyön asiantuntija,
Geriatrian erikoislääkärit

Palveluyksikkö-
taso

**Asiantuntijapalvelut ja ikäkeskus
Läntinen**
Palvelupäällikkö Mona Vaihi

**Asiantuntijapalvelut ja ikäkeskus
Keskinen**
Palvelupäällikkö Marja Alila

**Asiantuntijapalvelut ja ikäkeskus
Itäinen**
Palvelupäällikkö Emma Soveri

**Asiantuntijapalvelut ja ikäkeskus
Turku**
Palvelupäällikkö Petra Soini

Kustannuspaikka-
taso

Asiantuntijapalvelut ja ikäkeskus

- Fysioterapia
- Muistikeskus
- Toimintaterapia
- Ikäneuvola
- Puheterapia
- Kotikuntoutus
- Ravitsemus-
terapia
- Apuväline-
yksikkö
- Fysioterapia
- Toimintaterapia
- Puheterapia
- Ravitsemus-
terapia
- Apuväline-
yksikkö

Asiantuntijapalvelut ja ikäkeskus

- Fysioterapia
- Muistikeskus
- Toimintaterapia
- Ikäneuvola
- Puheterapia
- Kotikuntoutus
- Ravitsemus-
terapia
- Apuväline-
yksikkö
- Fysioterapia
- Toimintaterapia
- Puheterapia
- Ravitsemus-
terapia
- Apuväline-
yksikkö

Asiantuntijapalvelut ja ikäkeskus

- Fysioterapia
- Muistikeskus
- Toimintaterapia
- Ikäneuvola
- Puheterapia
- Kotikuntoutus
- Ravitsemus-
terapia
- Muistikeskus
- Apuväline-
yksikkö
- Ikäneuvola
- Kotikuntoutus
- Fysioterapia
- Toimintaterapia
- Puheterapia
- Ravitsemus-
terapia
- Apuväline-
yksikkö

Asiantuntijapalvelut ja ikäkeskus

- Fysioterapia
- Muistikeskus
- Toimintaterapia
- Ikäneuvola
- Puheterapia
- Kotikuntoutus-
keskus 1
- Ravitsemus-
terapia
- Kotikuntoutus-
keskus 2
- Apuväline-
yksikkö
- Kotikuntoutus-
keskus 3
- Fysioterapia
- Toimintaterapia
- Puheterapia
- Ravitsemus-
terapia
- Apuväline-
yksikkö

Läntinen

Kustavi
Laitila
Masku
Mynämäki
Nousiainen
Pyhäranta
Taivassalo
Uusikaupunki
Vehmaa

Naantali
Raisio
Rusko

Keskinen

Aura
Koski t.l.
Lieto
Loimaa
Marttila
Oripää
Pöytyä

Kaarina
Paimio
Sauvo

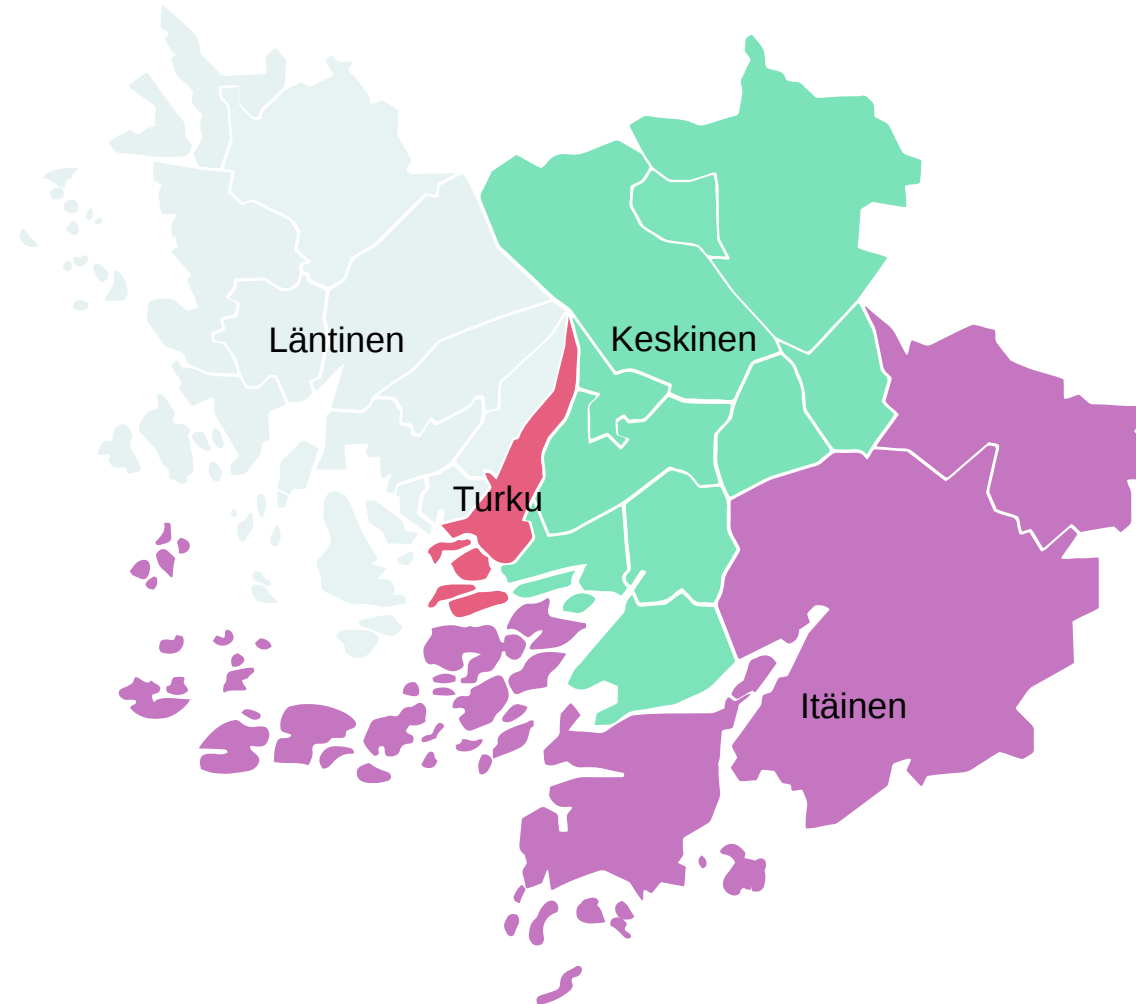
Itäinen

Salo
Somero

Kemiönsaari
Parainen
Åbo

Turku

Turku



Kotikuntoutuksen voima- ja tasapainoryhmät Varhan alueella

- Voima- ja tasapainoryhmät on suunnattu ensisijaisesti kotikuntoutuksen asiakkaille.
- Kotikuntoutus on asiakkaan arkiympäristössä tapahtuvaa terveydenhuoltolain mukaista lääkinällistä kuntoutusta ja sinne ohjaututaan terveydenhuollon ammattilaisen ohjaamana, esim. terveyskeskuslääkärin läheteellä tai sairaalajakson jälkeen.
- Kotikuntoutuksen asiakkaat ohjataan VoiTas-ryhmään kuntoutuksen tavoitteisiin ja asiakkaan toimintakykyyn perustuvan yksilöllisen arvion mukaan.
- Ryhmäkäynnin asiakasmaksu määräytyy sarjahoitomaksun mukaisesti 18,60€ /kerta.
 - Maksuton säännöllisen kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoidon asukkaille.

Kotikuntoutuksen voima- ja tasapainoryhmät Varhan alueella

- Asiakkaalla tulee olla riittävät voimavarat sitoutumiseen ja aktiiviseen toimijuuteen, hänen tulee pystyä tavoitteen mukaiseen omakuntoutukseen.
 - Asiakkaan tulee kognitiivisen ja psyykkisen toimintakykynsä sekä aistitoimintojensa puolesta kyetä osallistumaan ryhmämuotoiseen toimintaan
 - Voima- ja tasapainoryhmä ei sovellu asiakkaalle, jolla on liialliset (voima- ja tasapainoharjoittelua estävät) tule-vaivat tai joka ei kykene irrottautumaan liikkumisen apuvälineestä varmistettunakaan.
 - Gerastamisen asiakkaan edellytyksiä voima- ja tasapainoharjoitteluun on kohennettava ensin muilla keinoilla, jos BMI on alle 19 ja/tai paino on laskusuhdanteinen.
- Voima –ja tasapainoryhmässä harjoitellaan 2–3 kuukauden ajan kaksi kertaa viikossa. Harjoittelukertoja kertyy jakson aikana 15-20 yksilöllisen tavoitteen mukaisesti.
- Jokaiselle asiakkaalle muodostetaan ryhmän alussa kuntoutumisen tavoitteet. Ryhmän lopussa asiakkaan kanssa laaditaan jatkosuunnitelma (arkikuntoutussuunnitelma). Jatkosuunnitelmana voi olla esim. yksilöllinen harjoittelu kotona, liikuntapalveluissa tai kuntosalilla.

Kotikuntoutuksen voima- ja tasapainoryhmät Varhan alueella 2025

Läntinen alue

Raision, Naantalin, Ruskon ja Mynämäen ryhmät ovat käynnissä jatkuvana toimintana.

Uudenkaupungin ja Laitilan osalta tavoitteena on käynnistää ryhmät vuoden 2025 aikana.

Keskinen alue

Lieto ryhmät toimii, enintään 4 ryhmää/v

Loimaa 3.3. alkaen

Pöytyä/Aura elokuussa alkaa

Kaarina ryhmä toimii nonstop periaatteella 6 asiakasta/ryhmä

Kotikuntoutuksen voima- ja tasapainoryhmät Varhan alueella 2025

Itäinen alue

Salo: Kotikuntoutuksen ryhmä alkamassa nyt 3/2025

Muiden kuntien alueilla ohjataan tällä hetkellä asiakkaat asiantuntijapalvelujen, kunnan liikuntatoimen tai muiden toimijoiden ryhmiin.

Turku

Kotikuntoutuskeskuksissa ryhmät ovat käynnissä jatkuvana toimintana. Ryhmien lukumäärä elää tarpeen mukaan.

Kiitos!



Voima- ja tasapainoryhmät

**Läntinen alue, kotikuntoutus
(Raisio, Naantali, Rusko)**

Voima- ja tasapainoryhmien toteutus, läntinen alue

- Toteutus Varhan sisällä laaditun toimintakuvauksen mukaan (Kotikuntoutuksen voima- ja tasapainoryhmät)
- Kuvaus perustuu Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen –ohjelmassa kehitettyyn VoiTas –malliin (voimaa ja tasapainoa ikääntyneille)
- Ryhmissä pääosin aina kaksi ohjaajaa (ryhmästä vastaava fysioterapeutti ja avustava ohjaaja)
- Ryhmät jaksomuotoisia (kaikki ryhmäläiset aloittavat ja lopettavat ryhmän samanaikaisesti)
- *”Voimaa vanhuuteen –ohjelma suosittaa voima- ja tasapainoharjoittelujakson kestoksi vähintään 15 kertaa.”*

- Ryhmästä vastaava fysioterapeutti kokoaa ryhmän potilastietojärjestelmän jonosta (soittaa asiakkaille, informoi ja kutsuu ryhmään)
- Ryhmän aikataulun suunnittelu

Tervetuloa Raision kotikuntoutuksen voima- ja tasapainoharjoitteluryhmään!

Voima- ja tasapainoharjoitteluryhmä on ikäihmisille suunnattu liikuntaryhmä. Tasapainoharjoitteet määritetään tasosi mukaan ja voimaharjoittelua tehdään HUR-älykuntosalilla. Jokainen harjoittelee ryhmässä henkilökohtaisesti asetetun tavoitteen ja omien voimavarojen mukaan.

Varsinais-Suomen hyvinvointialueella ryhmäkuntoutus kustantaa 18,60 e / toteutunut ryhmäkerta. Käynnit laskutetaan jälkikäteen. Käyntejä ei laskuteta säännöllisen kotihoidon asiakkailta. Varhan asiakaslaskutus: puh. 02 313 1141 (ma-to klo. 9–11). Ryhmään tulee päästä kulkemaan itsenäisesti / omalla kyydillä. Ryhmään on mahdollista saapua myös Kela -kyydillä.

Vaatetukseksi soveltuvat joustavat sisäliikuntaan sopivat vaatteet sekä sisäjäalkineet/-tossut. Ota mukaan myös juomapullo ja/tai proteiinijuoma/pirtelö.

Ryhmä kokoontuu Kerttulakodin harjoittelutilassa, osoitteessa **Sairaalakatu 1.**

Sinun harjoittelujaksosi on **to 23.1.- to 27.3.2025.**
Ei harjoittelua viikolla 5 (ti 28.1. ja to 30.1.)

Ryhmässä harjoitellaan **TIISTAISIN JA TORSTAISIN klo. 14.30–15.45.**

Ilmoitathan mahdollisista poissaoloista etukäteen.

Ystävällisin terveisin,

Marina Manderöos

Fysioterapeutti

Toimintakykyä tukevat palvelut, Ikäkeskus, kotikuntoutus
Läntinen alue (Raisio, Naantali, Rusko)

Puh. 044 797 1499

Hyvä voima- ja tasapainoryhmäläinen,

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ryhmätoiminta on kuntoutuksen alaista toimintaa, joka oikeuttaa Kelan korvaamiin taksikyyteihin. Jos sinulla on haaste saapua voima- ja tasapainoryhmään, ovat Kela -kyydit yksi vaihtoehto kulkea ryhmään. |

Alla tilausohjeet:

Tilaa taksi edeltävänä päivänä viimeistään klo 14.00. Voit valita alla olevista kahdesta yrityksestä, mistä tilaat kyydin:

Taksi Helsinki Oy

- Taksi Helsinki Oy
puh. 0800 414 603 (ruotsinkielinen tilausnumero 0800 414 604)

Menevä Oy

- puh. 0800 021 80 (ruotsinkielinen numero: 0800 021 82)

Kun tilaat taksin, sinulta kysytään seuraavat matkan järjestämiseen liittyvät tiedot:

- peruste taksin käytölle (et voi käyttää julkista liikennettä terveydentilasi takia tai julkista liikennettä ei ole)
- nimi ja henkilötunnus
- osoite, josta auto noutaa sinut
- matkan määränpää (esim. sairaala)
- kellonaika, jolloin sinun täytyy olla perillä hoitoyksikössä
- mahdolliset apuvälineet ja tarve käydä apteekissa
- mahdollinen saattaja
- puhelinnumero, josta sinut tavoittaa matkaan liittyvissä asioissa

- Huomaa, että et voi tilata samaa matkaa alueen molemmilta palveluntuottajilta yhtäaikaaisesti.
- Voit tilata samalla kertaa kaikki tiedossasi olevat matkat seuraavan 14 vuorokauden ajalle.
- Puhelun yhteydessä saat tiedon, mihin aikaan auto noutaa sinut. Saat myös halutessasi tekstiviestillä tiedon, kun auto on hyväksynyt tilauksen. Samassa viestissä on kuljettajan puhelinnumero. Taksin pitää saapua 15 minuutin sisällä sovitusta noutoajasta.
- Tilaa matka myös silloin, kun tarvitset taksia äkillisesti tai olet unohtanut tilata taksin edellisenä päivänä. Tällaisissa tilanteissa menomatkan terveydenhuoltoon pitää toteutua viimeistään 2 tunnin sisällä tilauksesta. Paluumatkan terveydenhuollosta pitää toteutua viimeistään tunnin sisällä tilauksesta.

Jos taksi ei saavu sovittuna aikana, soita uudelleen samaan tilausvälityskeskukseen.

Jos tilaamaasi matkaan tulee muutoksia tai se peruuntuu, ilmoita siitä viipymättä tilausvälityskeskukseen. Sinulta voidaan veloittaa peruuttamatta jääneen matkan hinta.

Muista näyttää autoilijalle Kela-korttisi tai henkilötodistuksesi ennen matkan alkamista.

Saat matkakorvauksen heti taksissa ja maksat matkastasi enintään 25 euron omavastuun.

Kaikki Kela -kyydit kerryttävät vuosittaista 300 euron kuljetusten omavastuuosuutta. Kun omavastuuosuus täyttyy, Kelan korvaamat kyydit ovat maksuttomia. Tieto omavastuukaton täyttymisestä välittyy takseille sähköisesti matkatilauksen yhteydessä, jolloin kuljettaja ei peri matkasta omavastuuta. Näet omavastuukertymän tarvittaessa OmaKelassa.

OHJAAJALISTA

Voima- ja tasapainoryhmä TI & TO 23.1.-27.3 KERTTULAKOTI 14.30-15.45.

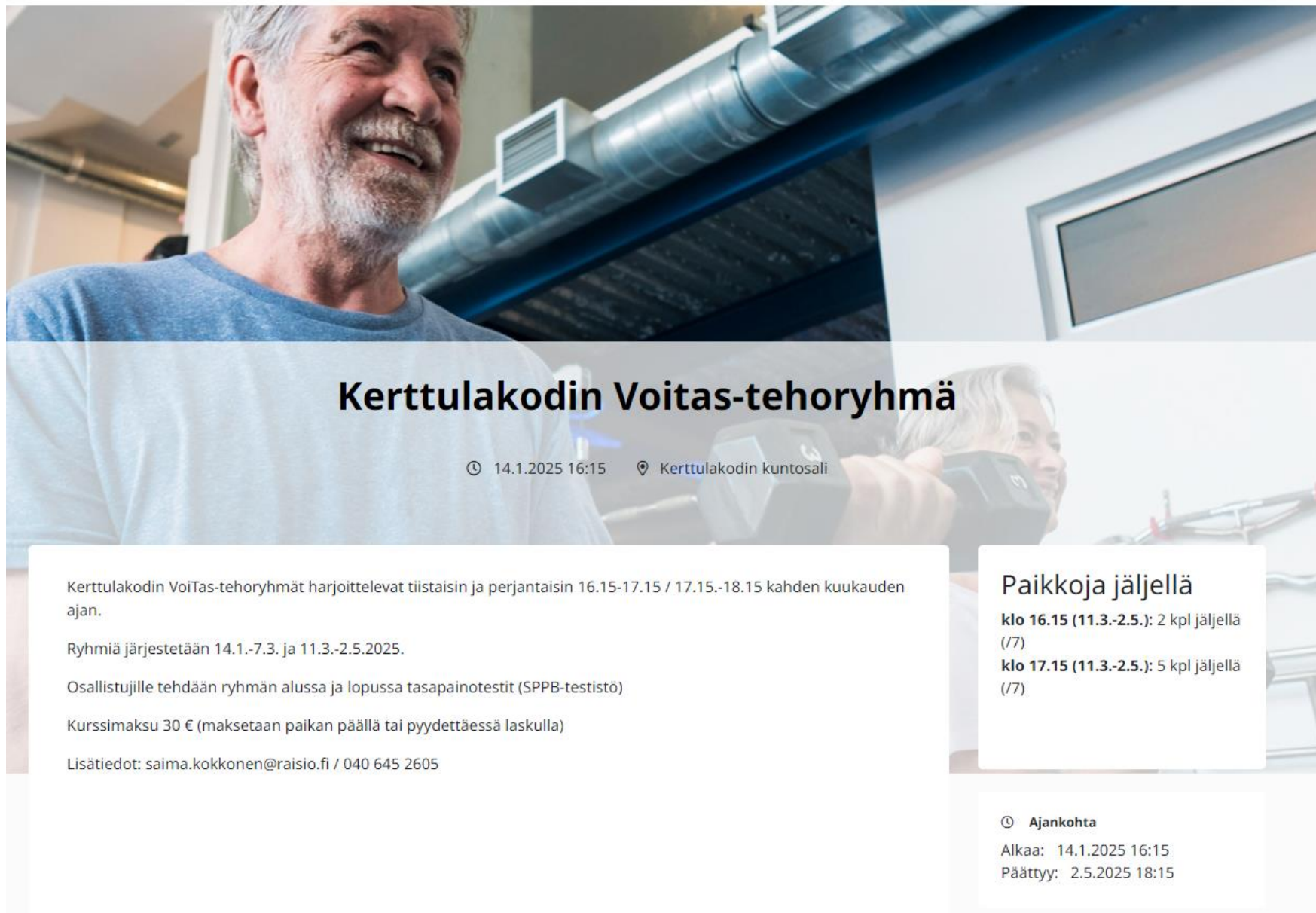
PVM TO 23.1	PVM TI 4.2	PVM TO 6.2	PVM TI 11.2	PVM TO 13.2	PVM TI 18.2	PVM TO 20.2	PVM TI 25.2	PVM TO 27.2	PVM TI 4.3	PVM TO 6.3	PVM TI 11.3	PVM TO 13.3	PVM TI 18.3	PVM TO 20.3	PVM TI 25.3	PVM TO 27.3
TESTIT															TESTIT	

Voima- ja tasapainoryhmän päätös

- *"Harjoittelun loputtua tehdään loppumittaukset, annetaan palaute ja annetaan asiakkaalle ohjeistus jatkoharjoittelun suhteen."*
- Ryhmän lopussa henk. koht. -keskustelu asiakkaan kanssa
- Keskustelussa asiakkaan oma kokemus fyys. kunnon muutoksesta, tavoitteiden täyttyminen, palaute ryhmästä kasvokkain ryhmää ohjanneelle fysioterapeutille
- Luodaan jatkosuunnitelma

Jatko-ohjaus liikuntapalveluihin

- Liikuntapalvelut vastanneet hyvin erilaisiin ryhmätarpeisiin, yhteistyö ollut sujuvaa
- Apuna esim. vanhan alueen 5 (Raisio, Rusko, Naantali) VV – yhteistyöpalaverit v. 2024 (TOPA + liikuntapalvelut + ikääntyneiden palvelut + Ikäinstituutin asiantuntija)
- Keväällä 2025 olevaan palaveriin kutsuttu edustus myös avoterveydenhuollosta
- Suorat ja ajantasaiset yhteystiedot puolin ja toisin tärkeitä
- Eniten asiakkaita Varhan voitas -ryhmistä ohjautunut liikuntapalveluiden uudempiin ”suljetumpiin” VoiTas teho –ryhmiin, kausittaisiin voima- ja tasapainoryhmiin ja ohjattuihin tuolijumppiin, soveltavan liikunnan ryhmät

The background of the flyer is a photograph. The top half shows a close-up of an older man with a grey beard and mustache, smiling and looking upwards. He is wearing a blue t-shirt. The bottom half shows a woman with blonde hair, also smiling, lifting a black dumbbell. She is wearing a light-colored top. The setting appears to be a gym or a fitness studio with large windows and industrial-style lighting fixtures.

Kerttulakodin Voitas-tehoryhmä

🕒 14.1.2025 16:15 📍 Kerttulakodin kuntosali

Kerttulakodin Voitas-tehoryhmät harjoittelevat tiistaisin ja perjantaisin 16.15-17.15 / 17.15.-18.15 kahden kuukauden ajan.

Ryhmiä järjestetään 14.1.-7.3. ja 11.3.-2.5.2025.

Osallistujille tehdään ryhmän alussa ja lopussa tasapainotestit (SPPB-testistö)

Kurssimaksu 30 € (maksetaan paikan päällä tai pyydettyessä laskulla)

Lisätiedot: saima.kokkonen@raisio.fi / 040 645 2605

Paikkoja jäljellä

klo 16.15 (11.3.-2.5.): 2 kpl jäljellä (/7)

klo 17.15 (11.3.-2.5.): 5 kpl jäljellä (/7)

🕒 **Ajankohta**

Alkaa: 14.1.2025 16:15

Päättyy: 2.5.2025 18:15

Asiakaspalaute



Miten onnistuimme tänään ? / Hur lyckades vi idag ?

Anna palautetta toimintamme kehittämiseksi
Ge respons för att förbättra vår verksamhet

Toimipiste ja palvelu, jota palautteesi koskee
Enhet och tjänst som din respons berör

Arvio palveluamme rastittamalla vaihtoehto / Bedöm vår service kryssa i rutan

Kuinka todennäköisesti suosittelet saamaasi palvelua läheillesi tai ystäväillesi ?
Hur sannolikt skulle du rekommendera den service du fick för någon nära dig ?

0 = En suosittelie iainkaan / 0 = Jag skulle inte rekommendera 10 = Suosittelen lämpimästi / 10 = Jag skulle rekommendera varmt

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sain apua, kun sitä tarvitsin / Jag fick hjälp när jag behövde den



Minulle jäi tunne, että minusta välitettiin kokonaisvaltaisesti
Jag upplevde att man brydde sig om mig på ett helhetsmässigt sätt



Hoitoni/asiaini koskevat päätökset tehtiin yhteistyössä kanssani
Besluten i anslutning till min vårdmitt ärende fattades i samråd med mig



Koin oloni turvallisesti hoidon/palvelun aikana / Jag kände mig trygg under vården/service



- Kuntoutujat täyttävät ryhmän lopussa Varhan yleisen asiakaspalautelomakkeen
- Esihenkilö vie lomakkeet sähköiseen muotoon ja ottaa yhteyttä yhteydenottopyyntöihin
- V. 2024 asiakaspalauteet auttaneet mm. ryhmien jatko-ohjauksen tehostamisessa

KIITOS!



Kuva: unsplash.com



varha

Voimaa vanhuuteen Varhan lääkäri- ja hoitajavastaanotoilla, Läntinen alue esittelyssä



Sote-keskus organisaatio 2025



Sote-palvelut tulosalue organisaatio 2025_sotekeskuspalvelut.pdf

Hoidon jatkuvuus ja omatiimimalli



Suomen kestävän kasvun ohjelma



- Sosiaali- ja terveysministeriö koordinoi osaltaan Suomen kestävän kasvun ohjelmaa. Rahoitus tulee EU:n kertaluonteisesta elpymisvälineestä (Next Generation EU).
- Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa Suomen kestävän kasvun ohjelman pilarista 4 ja osin pilarista 3.
- Ohjelma toimeenpannaan jokaisella hyvinvointialueella.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Suomen
kestävän kasvun
ohjelma

vara
ha

Hoidon jatkuvuusmalli ja sen jalkautus

varha Varsinais-Suomen hyvinvointialue
Egentliga Finlands välfärdsområde

#Hyvintekijät
#ViGörEttGottJobb

Ystävällisin

Turvaamme, parannamme, pelastamme - hyvinvointia yhdessä, joka päivä.
Vi tryggar, vi botar, vi räddar - välfärd tillsammans, varje dag.

Vastuullisen vaikuttavasti
Ansvarsfullt och effektivt

Ystävälli
Vänligt

Varhan strategian toimeenpano-ohjelma

Asiakaslähtöiset vaikuttavat palvelut muotoutuvat 1/5

Toimenpide-kokonaisuus	Toimenpiteet	Mittarit
Uudistuva palvelurakenne	Strateginen hanke 1: Palveluiden ja hoidon saatavuus ja jatkuvuus - avoterveydenhuolto, suun terveydenhuolto ja toimintakykyä tukevat palvelut	Hoitoonpääsyn mittarit ja COCI Etäpalvelujen osuus Ostopalvelujen kustannukset. Virka-ajan ulkopuolisen palvelun määrä. Henkilöstötyytyväisyys
	Strateginen hanke 2: Peruspalveluiden vahvistuminen ja parempi sa: yhteensovitut palveluketjut palvelurakenne mielen tervey riippuvuuspalveluissa	Hoitoonpääsyn mittarit.

Varhan strategia

Strategian toimeenpano-ohjelma

Toimintamalli

Jalkautuksen työkalu

Hoidon jatkuvuusmalli on Varhan sote-keskusten yhteinen toimintamalli ja se pohjautuu Omalääkäri 2.0 -selvitykseen

Varhan tavoitteena on, että **hoidon jatkuvuusmalli on sote-keskuksissa käytössä vuoteen 2025 mennessä**



Suvi V

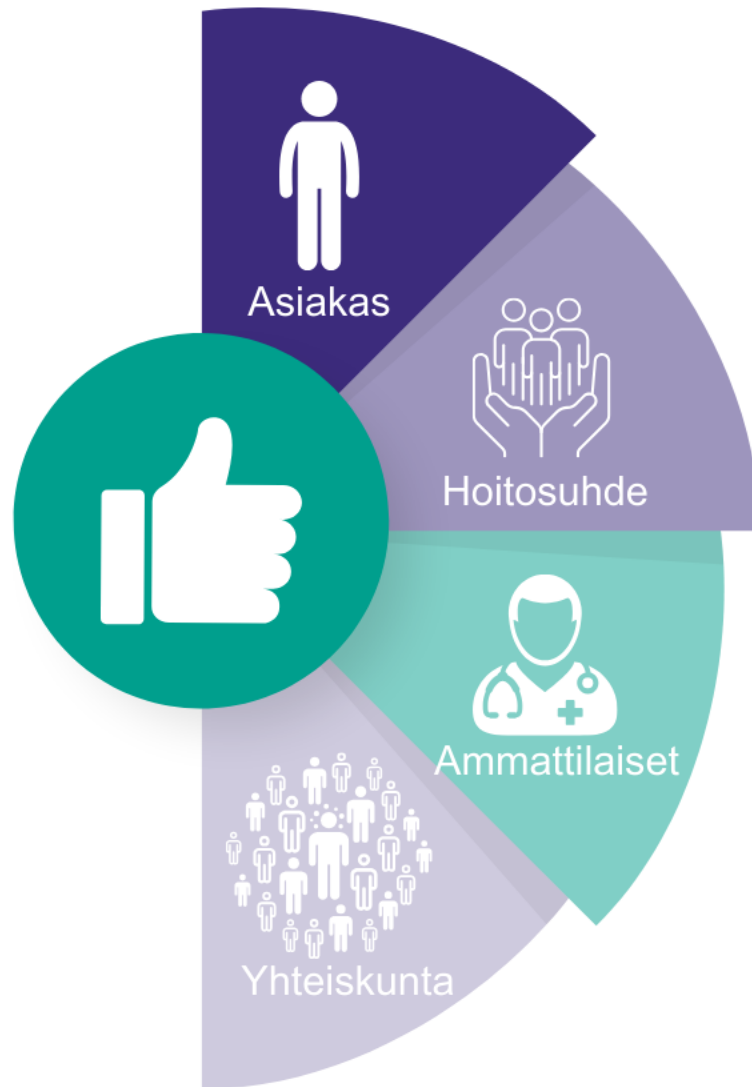
Varhan sote-keskuskonseptin hoidon jatkuvuusmalli 27.2.2024

HOITOSUHTEEJEN JATKUVUUS	PALVELUKETJUN JATKUVUUS	TIETOJEN JATKUVUUS
Potilaille on nimetty lääkäri ja oma tiimi - Hoidon tarpeen arviointi (HTA) tehdään tarvittaessa moniammatillisesti - Potilas saa suoraan yhteyden omaan tiimiinsä - Asian hoito alkaa heti ensimmäisestä yhteydenotosta - Konsultit lähtevät Hoito on suunniteltu - Hoitosuunnitelmien tarvitseville - Hoitosuunnitelmien hoidon tarpe suunniitella - Määräaikaisten yhteydenotosten	Sotepalvelut täydentävät itse- ja omahoitoa Palveluketjut ovat yhtenäiset ja ne sisältävät kaikki eri toimijat sote-palvelut	Yhteistyö toimii saumattomasti - Potilaalla on pääsy omiin tietoihinsa - Tiedon kulku on järjestetty eri palvelujen välillä (esim. pth - esh - sos) - Konsultaatiot ovat sujuvat

Hoidon jatkuvuusmallin jalkauttaminen Organisaatio: Kirjoita tähän Päivämäärä

Asia	Tarvittavat toimenpiteet	Aloitus	Tavoite milloin valmis	Vastuuhlö/-t	Tilanne	Muut huomiot
					Jalkautus käynnissä Suunnitelma tehty Suunnitelma työn alla Ei aloitettu	
1A POTILAALLE ON NIMETTY LÄÄKÄRI JA OMA TIIMI	Kirjoita sisältö	Päivämäärä	Päivämäärä	Kirjoita nimet	☐	Kirjoita huomiot
	Kirjoita sisältö	Päivämäärä	Päivämäärä	Kirjoita nimet	☐	Kirjoita huomiot
	Kirjoita sisältö	Päivämäärä	Päivämäärä	Kirjoita nimet	☐	Kirjoita huomiot
	Kirjoita sisältö	Päivämäärä	Päivämäärä	Kirjoita nimet	☐	Kirjoita huomiot
	Kirjoita sisältö	Päivämäärä	Päivämäärä	Kirjoita nimet	☐	Kirjoita huomiot
1B Moniammatilliseen HTA	Kirjoita sisältö	Päivämäärä	Päivämäärä	Kirjoita nimet	☐	Kirjoita huomiot
	Kirjoita sisältö	Päivämäärä	Päivämäärä	Kirjoita nimet	☐	Kirjoita huomiot

Miksi kannattaa ohjata potilas samalle ammattilaiselle (omaan tiimiin)?



Hyödyt potilaalle

- Lisää turvallisuutta, luottamusta ja tyytyväisyyttä
- Lisää valmiutta ottaa vastaan ohjeita ja neuvoja
- Parantaa hoidon tuloksia

Hyödyt hoitosuhteelle

- Tuttuus - jatketaan siitä mihin viimeksi on jääty ja samalla vältetään tietokatkoksilta
- Tuttuus mahdollistaa asioiden hoitamisen joustavammin

Hyödyt ammattilaiselle

- Työtyytyväisyys lisääntyy
- Samat ammattilaiset osallistuvat potilaan hoitoon, joka edistää vastuunottoa (koppi ensikontaktissa)

Hyödyt yhteiskunnalle

- Hoidon laadun paraneminen
- Pienempi kuolleisuus ja sairastuvuus
- Vähentynyt palveluiden kokonaiskäyttö ja -kustannukset

Avoterveydenhuollon hoidon jatkuvuusmalli

Hoidon jatkuvuuden periaatteet ovat samat kaikissa palvelumuodoissa

HOITOSUHTEEN JATKUVUUS



Potilaille on nimetty omatiimi

- Hoidon tarpeen arviointi (HTA) tehdään tarvittaessa moniammatillisesti
- Potilas saa suoraan yhteyden omaan tiimiinsä
- Asian hoito alkaa heti ensimmäisestä yhteydenotosta
- Konsulttilääkäri on käytettävissä

Hoito on suunniteltua ja koordinoitua

- Hoitosuunnitelma on tehty kaikille sitä tarvitseville
- Hoitosuunnitelma otetaan huomioon hoidon tarpeen arvioinnissa ja hoitoa suunniteltaessa
- Määräaikaistarkastuksia tehdään yhtenäisen prosessin mukaisesti

PALVELUKETJUN JATKUVUUS



Sotepalvelut täydentävät itse- ja omahoitoa

Palveluketjut ovat yhtenäiset ja ne sisältävät kaikki eri toimijat

- sote-palvelut
- 3.sektorin palvelut
- kuntien palvelut

Paljon tai monialaisesti palveluja tarvitsevien palveluja koordinoidaan

TIETOJEN JATKUVUUS



Yhteistyö toimii saumattomasti

- Potilaalla on pääsy omiin tietoihinsa
- Tiedon kulku on järjestetty eri palvelujen välillä (esim. pth - esh - sos)
- Konsultaatiot ovat sujuvat
- Yhteiset ohjeet ja toimintamallit

**Oikea palvelu,
oikeaan aikaan,
oikealla tasolla ja
oikeassa paikassa**

VARHA



TIIMI- KÄSIKIRJA

Avoterveydenhuolto

varha
Varhais-Suomen
hyvinvointia

Suomen
kestävän kasvun
ohjelma

Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Tiimikäsi kirjassa kerrotaan mitä omatiimityöskentely Varhan avoterveydenhuollossa tarkoittaa. Varhalle on määritelty yhteiset kaikkia koskevat periaatteet omatiimimallin toteuttamisesta.

Paikallisesti alueet määrittelevät oman alueensa erityispiirteisiin sopivat toimintatavat ja vastaavat siitä, että omatiimimalli alueella toimii.

Versio 1.0 / 11.10.2024

Omatiimimalli vs. Omalääkärimalli

Omatiimimalli

Omalääkärimalli 2.0

- Potilaalle on nimetty omalääkäri ja omahoitaja, jotka pääsääntöisesti hoitavat potilaan asioita - taustalla on tiimi, jonka sisällä tehtäviä voidaan jakaa tarkoituksenmukaisesti
- Hoitosuhteen jatkuvuus ei kärsi yksittäisten ammattilaisten vaihtuvuudesta
- Oikea ammattilainen oikeaan aikaan
 - kokonaisvaltaisempi moniammatillinen hoito
- Kokenut kollega auttaa kokemattomampaa
- Lääkärin ja sairaanhoitajan/terveydenhoitajan lisäksi tiimiin mahdollisuus lisätä myös esim. fysioterapeutti, psykiatrinen sairaanhoitaja



Omalääkärimalli

- Potilaalle on nimetty vain yksi ammattilainen
 - kun nimetty lääkäri ei ole paikalla, hoito hidastuu ja jatkuvuus kärsii
 - lääkäreissä on paljon vaihtuvuutta
 - koulutusjärjestelmän vuoksi
 - rekrytointiongelmien vuoksi
- Muut ammattilaiset vaihtuvat, kun ei nimettynä
- Aiempi omalääkärimalli 90-luvulla kuormitti ja aiheutti lääkäripulaa



varha Varsinais-Suomen
hyvinvointialue
Egentliga Finlands
vårldsområde

Suomen
kestävän kasvun
ohjelma

 **Euroopan unionin**
rahoittama
NextGenerationEU

Kummikehittäjätoiminta

Hoidon jatkuvuusmallin jalkautuksen tukena (sote-keskuskonsepti)

Sote-keskuskonsepti =
hoidon jatkuvuusmalli,
yhteiset ohjeet ja hoidon
saatavuus

Kummikehittäjät (10)



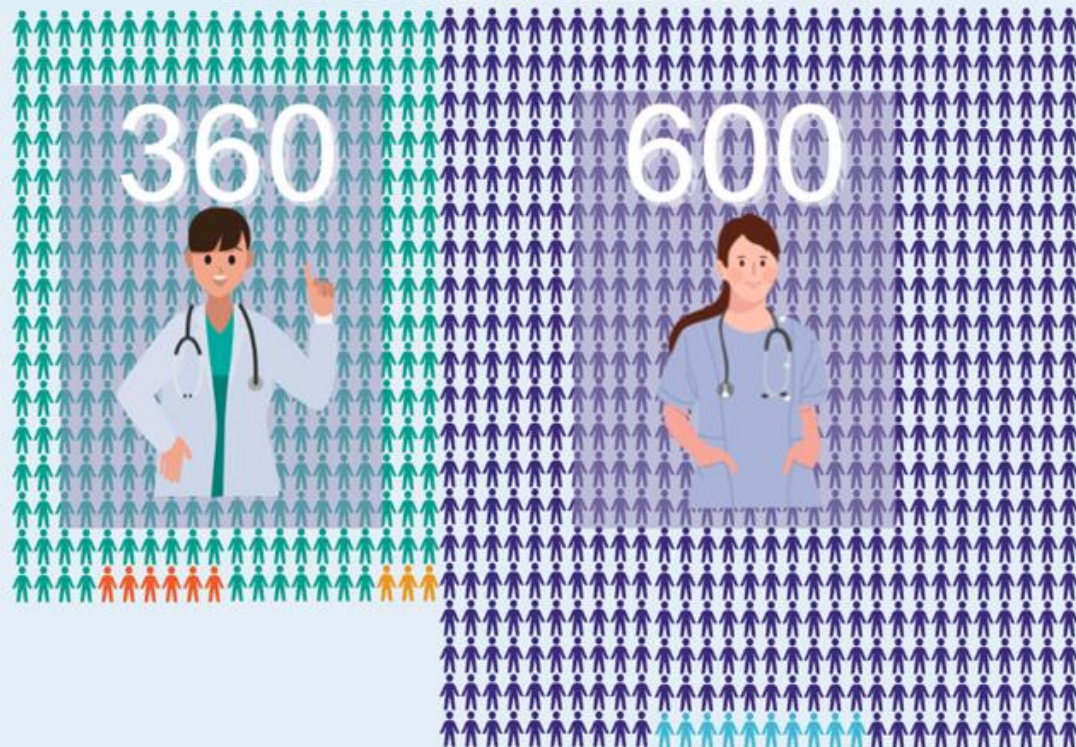
Kehittäjälääkärit (3)



Kummikehittäjien
tavoitteena on hoidon
jatkuvuusmallin
jalkautuksen
tukeminen

Olemme näin suuren
joukon äänitorvena eli
meillä on tärkeä rooli

Sote-keskusten henkilöstö



Tilannekatsaus

Nimettyjä ammattilaisia:

Jo käytössä
n.65%

- Kaarina
- Loimaa
- Naantali
- Raisio
- Turku

Lisäksi osalla
pitkäaikaissairaita
(esim. diabetes ja astma)

varha Varsinais-Suomen
hyvinvointialue
Egentliga Finlands
vårhäradsområde

Suomen
kestävän kasvun
ohjelma

 **Euroopan unionin**
rahoittama
NextGenerationEU

Arvio tiimimallin käyttöönotosta:

Syksy
-24

- Paimio-Sauvo

1/-25

- Akseli
- Laitila
- U-sote
- Härkätie
- Pöytyä
- Salo
- Somero

Kevät
-25

- Kemiönsaari
- Parainen
- Rusko

Uusi Pegasos/Omni jo käytössä: Loimaa, Naantali, Parainen, Turku

Käyttöön:

9/-24

- Kemiönsaari

10/-24

- U-sote

11/-24

- Akseli
- Laitila

1/-25

- Härkätie
- Pöytyä

2/-25

- Raisio,
- Rusko

3/-25

- Kaarina
- Paimio-Sauvo

4/-25

- Salo
- Somero

TULOSYY

Elintapa- ja liikuntaohjaus

ESITIEDOT

Potilaalle toimitettu hyvinvointitarkastus täytettäväksi ennen vastaanottoa.

Ikä, Perussairaudet (sukurasitteet), Omahoidon tavoitteet lyhyesti, Lääkitys ja lääkähoidon toteutuminen, Elämäntilanne ja oma kokemus elämänlaadusta, Käytössä olevat apuvälineet

TERVEYTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

RAVITSEMUS

Ruokailurytmi:

Lautasmalli:

Ruokavaliossa kasviksia, hedelmiä ja marjoja:

Täysjyväviljatuotteet:

Ruokavaliossa kala- ja/tai lihavalmisteita sekä jatkojalostustuotteet kuten makkarat:

Leikkeiden ja juustojen käyttö:

Maitovalmisteet tai vastaavanlaisia kaura-/soijatuotteita:

Rasvat:

Suolankäyttö:

Pikaruoka, valmisruuat:

Juomat:

Alkoholin käyttö:

Kasvisruokailu:

Herkkujen käyttö:

Ruoka-aineallergiat:

Mihin olet tyytyväinen ruokatuotteissa:

Mihin kaipaat muutosta

Omat tavoitteet

LIIKUNTA:

Liikuntamuodot:

Hyötyliikunta:

Liikuntakerrat viikossa:

Esteet liikunnalle:

Arvio omasta kunnosta juuri nyt:

Mihin kaipaat muutosta

Omat tavoitteet

UNI:

Unirytmi:

Unen pituus:

Yöunen laatu:

Yöunen häiriötekijät:

Aamuvirkeys:

Mihin kaipaat muutosta

Omat tavoitteet

FYSIOLOGISET MITTAUKSET

Verenpaine + pulssi, paino + pituus (BMI), vyötärönympärys

TESTAUS- JA ARVIOINTITULOKSET

Audit-C

HOITOTOIMET

Annettu ohjeita terveellisten elämäntapojen edistämiseksi. Ohjeistettu sisällyttämään ruokavalioon vihanneksia, hedelmiä, täysjyväviljoja, proteiinia ja terveellisiä rasvoja. Neuvottu pitämään ateriavälit tasaisina ja välttämään napostelua. Keskusteltu sokerin, suolan ja rasvojen käytöstä. Muistutettu arkiliikunnan tärkeydestä. Ohjattu kunnan liikuntaneuvontaan. Keskusteltu tupakka- ja muiden nikotiinituotteiden käytöstä ja niiden vaikutuksesta terveyteen. Suositeltu pitämään alkoholin käyttöä kohtuullisena ja välttämään runsasta juomista kerralla. Ohjeistettu seuraamaan arjessa jaksamista. Jos ilmenee uupumusta, suositeltu pohtimaan eri keinoja kuormituksen vähentämiseksi ja hyödyntämään tukiverkostoa.

SUUNNITELMA

Omahoidon keinot ja toteutus, tavoitteet

TOIMENPITEET

IHA10 – Alkoholin ongelmakäytön strukturoitu kartoitus

IHA21 – Alkoholinriski- ja haitallisen käytön mini-interventio

OAB72 – Painonhallinta- ja laihdutusohjaus

OAB75 – Terveystietoon liittyvä ravitsemusohjaus

OAB77 Keskustelu liikuntatottumuksista ja ohjaus liikuntapalveluihin

KÄYNTISYY

A98 Terveystietoon liittyvä ravitsemusohjaus

LIIKUNTA:

Liikuntamuodot:

Hyötyliikunta:

Liikuntakerrat viikossa:

Esteet liikunnalle:

Arvio omasta kunnosta juuri nyt:

Mihin kaipaat muutosta

Omat tavoitteet

https://v-shva.ims.fi/servlet/doc/3412/approved/file

Esidiabetes – terveyshyötymalli

Tämä taulukko on laadittu Käypä hoito -suositusten ja Terveystieteen ohjeiden pohjalta, ja se tarjoaa selkeän suunnitelman prediabeteksen hoidon tueksi.

AJANVARAUS (puhelin, toimisto, vastaanotto):

Potilaalla kohennut paastoglukoosiarvo, mutta ei diabetesdiagnoosia. Tunnistetaan lääkärin vastaanotolla/huoneessa. Uusi potilas tai hoitosuunnitelma puuttuu: Potilaalle varataan soittoaika terveydenhoitajalle/laitetaan viitteellinen soittoaika NLI_THVO.

Terveydenhoitajan soittoaika:

Terveydenhoitaja varaa ajan joko omalle vastaanotolleen tai mahdollisuuksien mukaan diabeteshoitajan vastaanotolle.

Potilaan valmistautuminen vastaanottoon:

- Painon ja verenpaineen kotiseuranta
- Ruokapäiväkirja: Potilas voi tuoda mukanaan ruokapäiväkirjan, joka antaa käsityksen syömisen laadusta ja määrästä.
- Liikuntatiedot: Potilas voi kirjata ylös esimerkiksi liikuntatottumuksiaan.
- Muut terveyteen liittyvät tiedot: Stressi, uni, mahdolliset muut sairaudet.
- Laboratoriotulokset: Ennen vastaanottoa (jos ei vielä ollut otettu)

Th/dm-hoitajan VASTAANOTTO (60min = 45min + 15min kirjausaikaa):

- **Motivoiva haastattelu:** elintapojen tarkastelu ja tuki. Selvitetään potilaalle paastoglukoosin, HbA1c ja muiden laboratoriotulosten perusteella potilaan riski edetä tyyppi 2 diabetekseen.
- **Mittaukset:** Painon, pituuden, vyötärönympäryksen mittaus ja BMI laskeminen. Verenpaine ja pulssi. Arvioidaan painonhallinnan tarve. Kardiovaskulaaristen riskien tunnistaminen.
- **Elintapojen arviointi:** Keskustellaan potilaan nykyisistä ruokailutottumuksista, liikunnasta, painonhallinnasta ja unen määrästä.

Hoitosuunnitelma:

Ravitsemus: Ohjaus vähäenergisempään ruokavalioon, jossa painotetaan kasviksia, täysjyväviljoja ja terveellisiä rasvoja. **Painonhallinta:** Tavoitteena esim. 5–10 % painonlasku lähtöpainosta. Painonpudotus saattaa estää tyyppi 2 diabeteksen kehittymisen. Yli 65-vuotiaiden painonhallinta on aihe, joka vaatii erityistä huomiota, koska iän myötä kehon koostumus, aineenvaihdunta ja terveyden riskitekijät muuttuvat.

Liikuntaohjeet: Suositellaan vähintään 2,5h kohtalaista liikuntaa viikossa sekä lihaskuntoharjoittelua. Fyysinen aktiivisuus parantaa insuliinherkkyyttä ja edistää painonhallintaa.

Unen ja stressin hallinta: Korostetaan riittävän unen ja stressinhallinnan merkitystä verensokerin säätelyssä.

Päihteiden käyttö: Keskustele alkoholin käytöstä, savuttomuuden hoito (omahoito-ohjelmat, savuttomuushoitaja).

Omahoidon tuki:

3. sektori, ryhmätoiminnot, Arkeen voimaa

Tunnista soveltuuko Voimaa vanhuuteen (kotona asuvat 75+ -vuotiaat, joiden toimintakyky on heikentynyt)

TAVOITTEET SAAVUTETTU -

HbA1c alle 42 mmol/mol.

Paastoglukoosi alle 6,1 mmol/l.

Painonpudotus yli 5 % alkuperäisestä painosta.

Ruokavalio ja liikunta toteutuvat suositusten mukaisesti.

NYKYHOITO JATKUU

Kannustetaan potilasta jatkamaan terveellisiä elintapoja ja painonhallintaa.

Jatketaan seuranta 12 kuukauden välein, mahdollinen uusintalaboratoriotutkimus 1 vuoden kuluttua

HOITOTASAPAINO KOHTALAINEN

HbA1c 42–47 mmol/mol.

Paastoglukoosi 6,1–6,9 mmol/l.

Painonhallinta ei täysin onnistunut, mutta paino on laskenut osittain. Liikunnan määrä on alle suositusten.

Tehostetaan elintapaohjausta, erityisesti ravitsemuksen ja liikunnan suhteen.

Asetetaan realistiset ja tarkemmat tavoitteet painonpudotukselle. Onko esteitä liikkumiseen, esim. tule-vaivat? Ohjaa tarv. & syy.

Kontrollikäynti 6 kuukauden kuluttua, jossa arvioidaan muutosten vaikutukset.

HOITOTASAPAINOSSA TEHOSTETTAVAA

Työikäiset: Paino ei ole laskenut tai on noussut.

Eläkeikäiset: Paino on noussut. Liikunnan puute ja ruokavallion muutokset eivät ole toteutuneet.

Tehostetaan elintapaohjausta ja annetaan tarkempi ruokavalio- ja liikuntaohjelma.

Kontrollikäynti 3 kuukauden välein ja tiiviimpi seuranta painon ja verensokerin hallinnassa.

Siirry DM2 terveyshyötymalliin jos HbA1c yli 47 mmol/mol. Paastoglukoosi yli 7 mmol/l.

Kiitos



Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli 7.3.25

Sari Sirkelä
Asiantuntija
Hyte-yksikkö



Nykytila

Varhan alueella ei ole selkeää kaatumisen ehkäisyn toimintamallia, joka kattaisi koko Varhan alueen.

Toimintamallin kehittäminen ja käyttöönottoaminen kohdentuvat merkittävään osaan Varhan asukkaista.

Varhan rahoituspohjaan tulee vaikuttamaan

- Hyte-kerroin tulosindikaattori ;
Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, prosenttia vastaavan ikäisestä väestöstä
- Indikaattori nousee erikoissairaanhoidon tilastoista: Lonkkamurtuman (sivu- tai päädiagnoosi S72) vuoksi sairaalassa hoidettujen yli 65-vuotiaiden osuus prosentteina vastaavan ikäisestä väestöstä

**Varhan alueella lonkkamurtumia vuonna 2023
Sotkanetin tilastoissa 743 kpl**

**Kustannusvaikutukset: lonkkamurtuman
kustannukset 30 000 euroa/ kaatuminen
ensimmäinen vuosi.**

Jokainen lonkkamurtuman väheneminen on tärkeää.

**Jos lonkkamurtumat vähenevät 75kpl, joka tavoite
projektisuunnitelmassa, tulee säästöä 2,25 miljoona
euroa**

**•Tarvitsemme myös kunnat ja järjestöt mukaan tähän
kaatumisen ehkäisyn toimintamalliin.**

Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli		VAIKUTTAVUUS: Rahoituspohjan vahvistuminen (hyte-kerroin) ja hoitokulujen väheneminen kaatumisten vähentyessä.
TAVOITE: Kaatumisista johtuvat lonkkamurtumat ja niiden hoitojaksot 65-vuotta täyttäneillä vähenevät vuodesta 2023 vuoteen 2025 loppuun (- 10 %, n=75.)		
MITTARI : Lonkkamurtuman (sivu- tai päädiagnoosi S72) vuoksi sairaalassa hoidettujen yli 65-vuotiaiden osuus prosentteina vastaavan ikäisestä väestöstä		
Osatavoitteet ; Ikääntyneiden tietämyksen ja omaehtoisen toimintakyvyn parantaminen	Osatavoitteet ; Kaatumisriskissä olevien tunnistaminen ja riskin puuttuminen sotepalveluissa	Osatavoitteet; Toimintamallien ja interventioiden kehittäminen sotepalveluissa
Parannamme väestöviestintää mm nettisivujen perustamisella, väestöesitteillä, kuntakierroksilla ja webinaareilla jolloin -Ikääntyneiden oma toiminta sekä omaehtoinen liikunta- ja voimatasapanoryhmiin hakeutuminen paranee -Tieto, terveellisistä elintavoista, kaatumisten ehkäisystä, apuvälineistä sekä esimerkiksi kotitapaturmien ehkäisystä paranevat -Osallisuus asiakasosallisuus, mahdollisuus osallistua kaatumisen ehkäisyn mallin tietoiskuihin, kehittämiseen ja arviointiin paranee -vastuullisuus omasta toimintakyvyn ylläpidosta lisäänty kaatumisten	Toimenpiteet; -Ikääntyneiden kaatumisriski arvioidaan Varhassa eri palvelualoilla systemaattisesti, näyttöön perustuen ja yhtenäisesti . -Ammattilaisten osaamisen lisääminen eri koulutuksilla kaatumisriskin puheeksi ottamiseen, tunnistamiseen sekä arviointiin -Systemaattinen toimenpidekoodien seuraaminen ja niihin reagointi	Toimenpiteet; -Luodaan palvelualueittain asiakkaille kaatumisen ehkäisyn toimintamallit. Työryhmät laativat yhteisen toimintamallin Ikinä-mallin pohjalta, päivitettyinä maailman laajuisilla kaatumisen ehkäisyn suosituksilla. -Palvelualueittain jokainen yksikkö räätälöi kaatumisen ehkäisyn toimintamallin toimintaansa sopivaksi ja ottaa mallin käyttöön -Kehitetään palveluohjausta kuntien liikuntapalveluihin sekä kolmannen sektorin palveluihin. - Tiedolla johtamisen hyödyntäminen jatkuvassa kehittämisessä , jolloin puututaan interventioiden ja koulutuksen tehostamisella, mikäli jossain yksikössä kaatumiset lisääntyvät

Kaatumisen ehkäisy toimintamallin eteneminen kevät 2025

Ikääntyneiden palvelut, sosiaali- ja vammaispalvelut Toimintakykyä tukevat palvelut ja avoterveydenhuolto. Tyks- sairaalapalvelut

Väestöviestintä ja tapahtumiin jalkautuminen	Varhatasoisen koulutuksen suunnittelu	Kirjaamistiimien palaverit	Moodlen rakentaminen	Tietojohdon kanssa sovittu raportointi
--	---------------------------------------	----------------------------	----------------------	--

Työryhmä kokous 3.2.25	Osteoporoosi työryhmä 6.2.25	Työryhmä kokous 27.2.25 Toimintamallin työstäminen + IMS OHRY	Kotona kaatunut asiakas, asiakasprosessin kehittämisen 10.3.25	Työryhmä kokous 17.3.25 Toimintamalli, lääkärin näkökulma IMS + Moodle+ koulutukset	Alatyöryhmä 24.3. Toimintamalli palvelua lueilla Kotihoidon, asumispalveluiden+ vp näkökulma	Alatyöryhmä 26.3. kirjaamisasiat	Osteoporoosi työryhmä 26.3.	Alatyöryhmä 31.3 Kirjaamisaset.	TYKS sairaalapalvelut kirjaamiskokous 1.4.	Alatyöryhmä 10.4. toimintamalli palvelua lueilla Avoth + topan näkökulma	Alatyöryhmä 25.4.	Alatyöryhmä 28.4.	Työryhmä +OHRY toukokuu	Varhatasoinen koulutus toukokuu 21.5.25
------------------------	------------------------------	---	--	---	--	----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	--	--	-------------------	-------------------	-------------------------	---



Väestöviestintää



Miten voin itse ennaltaehkäistä kaatumista?



- Lähde liikkeelle, tapaa ystäviä ja tuttuja sekä säilytä harrastukset ja sosiaaliset suhteet
- Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti
- Käytä hyviä jalkineita ja liukuesteitä liukkaalla
- Ota apuvälineitä käyttöön oikea-aikaisesti
- Huolehdi kodin ja kotipihan esteettömyydestä
- Syö ja juo monipuolisesti sekä säännöllisesti
- Huomioithan, että alkoholin käyttö voi vaikuttaa tasapainoon
- Unilääkkeiden käyttö aiheuttaa kaatumisriskejä, lääkkeettömiä hoitomuotoja on saatavissa
- Huolehdi terveydentilastasi ja lääkityksen ajantasaisuudesta, ota puheeksi ammattilaisen kanssa, mikäli jokin huolettaa
- Säännöllinen voima-tasapainoharjoittelu on tärkeää kaatumisten ehkäisyssä!
- Kuntasi liikuntatoimesta saat tietoa ja ohjausta monipuoliseen liikuntaan liittyen sekä voimatasapainoryhmistä.

Tutustu Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan:

<https://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-varsinais-suomi/>



Kaatumisen ehkäisy

Kaatumiset yleistyvät ikääntyessä ja ne aiheuttavat terveysongelmia. Kaatumisen riski kasvaa ikääntyessä ja joka toinen yli 80-vuotiaista kaatuu vähintään kerran vuodessa.

[Ehkäisevä päihdetyö](#)

[Elintapaohjaus](#)

[Kaatumisen ehkäisy](#)

[Mielen hyvinvoinnin edistäminen](#)

Kaatumisen
ehkäisyn
nettisivut julkaistu
lokakuun alussa -
paljon tietoa
asukkaalle
kaatumisen
ehkäisystä



YTA -alueen viestintä kaatumisten ehkäisy 20.1.25-7.2.25

Varha, Pohjanmaa, Satakunta

Radiomainontaa 27.1.-7.2.25

Somekampanjaa 20.1.25

Mediatiedote 20.1.25

Bussipysäkkimainoksia 27.1.-2.2.25

Radiomainonta tavoittaa n 145 000 kuulijaa

Somekampanjat Varha.fi ja Tyks. Fi sivuilla

Asiantuntija-artikkeli. Kuntiin lähetetty viestijöille materiaalia Varhan viestinnän toimesta, ja jaettu yli 10 kunnassa ja eri kanavissa.



5 vinkkiä

Kaatumisen ehkäisy
ja voimatasapaino

varha



1 Lihaskunto

Käy kuntosalilla tai tee voimatasapainoharjoituksia.

varha



2 Jalkineet

Käytä liukkaalla hyviä jalkineita ja liukuesteit.

varha

3 Kulkureitit

Huomioi kodin
ja kotipihan
turvallisuus.

var
ha

4 Lääkitys

Muista
tarkistuttaa
lääkityksesi
säännöllisesti.

var
ha

5 Ruokavalio

Huolehdi
riittävästä
proteiinin ja
nesteiden
saannista.
Vältä alkoholia.

var
ha

Kaatumisen ehkäisyyn toimintamallin kehittämistä on viety myös kuntapuolelle sekä järjestöille tiedoksi

- Varhan Hytejaostolle 12.12.24
- Varhan hyte -koordinaattoriverkostolle 20.12.24
- Rajattomasti liikuntaa kuntakumppanuusverkostolle, Voimaa vanhuuteen ohjausryhmä ja työryhmät
- Varhan vanhusneuvostolle 30.1.25
- Järjestöille, järjestöjen 113-neuvottelukuntaan kirjeen kautta
- Erilaisissa kuntakierroksissa, vanhusneuvostojen tapahtumissa sekä webinaareissa jaettu materiaalia syksyllä 2024

21.5.25 Kaatumisen ehkäisyn toimintamallin käyttöönotto Varhassa

Aika ; 21.5. 2025 kello 13 -16.00

Paikka TEAMS (Tallennetaan ja viedään Moodleen)

13.00 Tilaisuuden avaus Ikääntyneiden integraatiopäällikkö Kirsi Kiviniemi

13.05 Kaatumisen ehkäisyn maailman suositus UKK-instituutti Maarit Piirtola

13.35 Varhan kaatumisen ehkäisyn toimintamalli ja sen käyttöönotto Varha Sari Sirkelä

14.00 Sairauksien yhteys kaatumisvaaraan Varha ylilääkäri Marie Nylund

14.25 Ravitsemuksen merkitys kaatumisten ehkäisyssä, Varha ravitsemusterapeutti Karoliina Salminen

14.50 Avoterveydenhuolto Rosa Larjama/ *Ikäneuvolan terveydenhoitaja, sairaanhoitajan /fysioterapeutin esimerkki*

15.20 Ikääntyneiden palveluiden esimerkki Anne Pura / vammaispalveluiden esimerkki Liisa Nikkilä

15.40 Palveluohjaus kuntien liikuntapalveluihin kunta esimerkki Turku Saija Kultala

16.00 Tilaisuus päättyy



Linkki koulutukseen lähetetään Varhaan ja kuntiin
Rajattomasti liikuntaa
kuntakumppanuusverkoston kautta ja VV-
yhdyshenkilöille

Koulutukset ja tulevat tapaamiset



Maksuton koulutustarjonta ammattilaisille

Ilmoittautumisen yhteydessä merkitse laskutuskohtaan ”maksuton koulutus, kuntani kuuluu Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan”.

Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

- 6.-7.5. Salo, [ilmoittaudu](#)

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus + koiraosio

- 11.3.- 8.4. verkkokoulutus 3x 2-3h, [ilmoittaudu](#)

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille

- 13.5.2025 klo 9-14 verkkokoulutus [ilmoittaudu](#)

Voimaa etäjumpasta, itseopiskeltava verkkokoulutus [ohjelma](#)



Kaikille avoimet maksuttomat koulutukset

Ilmoittautumisen yhteydessä merkitse laskutuskohtaan ”maksuton koulutus, kuntani kuuluu Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan”.

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus + koiraosio

- 11.3.- 8.4. verkkokoulutus 3x 2-3h, [ilmoittaudu](#)

Senioritansseja istuen ja seisten

- 14.5. klo 9-12 verkkokoulutus, [ilmoittaudu](#)

Lempää liikuntaa istumajoogasta

- 21.5.2025 klo 9-12 verkkokoulutus, [ilmoittaudu](#)





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

Yhteisporinat 23.5. Kotikulmilla -toiminnasta

- ☞ Toimintamalli tarjoaa vinkkejä iäkkäiden ryhmätoiminnan tukemiseen taloyhtiöissä.
- ☞ Toiminnalla halutaan edistää iäkkäiden osallisuutta ja hyvinvointia.
- ☞ Kotikulmilla-toimintaa järjestetään lähellä omaa kotia – taloyhtiöiden kerhotiloissa, pihoilla ja lähipuistoissa.



[Ilmoittaudu mukaan tästä](#)

**”Olen kauhean kömpelö.
Lisäksi liikunta
hengästyttää ja
hikoiluttaa, ja
muutenkin hävettää.”**

– SEIJA 65 v, Iisalmi



EI HUOLTA SEIJA, MYÖS
KOTI- JA PIHATYÖT
PITÄVÄT KUNTOA YLLÄ.

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



WWW.VOITAS.FI

IKILIIKKUJA

VIKKO

Tule kanssamme toteuttamaan Ikiliikkuja-viikkoa 10.-16.3.2025 tarjoamalla liikkumismahdollisuuksia senioreille.

Ideoita toteutukseen:

- Järjestä avoimet ovet -tapahtuma tai tarjoa maksuton tutustumiskerta.
- Organisoி liikuntatapahtuma
- Markkinoi liikunnallista kevätkurssia
- Ota liikkuminen puheeksi iäkkään kanssa

Hyödynnä Ikiliikkuja-materiaaleja tiedottamisessa
www.ikainstituutti.fi/Ikiliikkujaviikko

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Paljon valmiita somekuvia



Kuvat + tekstiehdotukset



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

Seuraavat tapaamiset

- 🔊 Sote-alue tapaamiset, ajankohdista ilmoitetaan myöhemmin
- 🔊 VV-työpajapäivä 5.9. Turussa





Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti