

Voimaa vanhuuteen -ohjelma Varsinais-Suomessa

8.9.2023, Turku



QR-koodilla kysely yhteistyöstä



1. Miten arvioisit yhteistyötäsi eri tahojen kanssa senioriliikuntaan liittyvissä asioissa kouluarvosanalla 4-10 (4= ei yhteistyötä, 10=paras mahdollinen tilanne)?
 - alueen kunnat
 - järjestöt
 - liikunta- ja urheiluseurat
 - Varhan kuntoutus
 - Varhan asiakasohjaus
 - Varhan HYTE-tiimi

Voimaa vanhuuteen -ohjelma Varsinais- Suomessa

perjantai 8.9.2023
klo 9.00-12.15



8.30-9.00 Aamukahvit

9.00 Tervetulosanat ja esittäytymien

Voimaa vanhuuteen -ohjelma pähkinäkuoressa

Tehoharjoittelu kuntosalilla

Johdanto ja käytännöt Somerolta, Salosta ja Turusta

Tauko 15 min

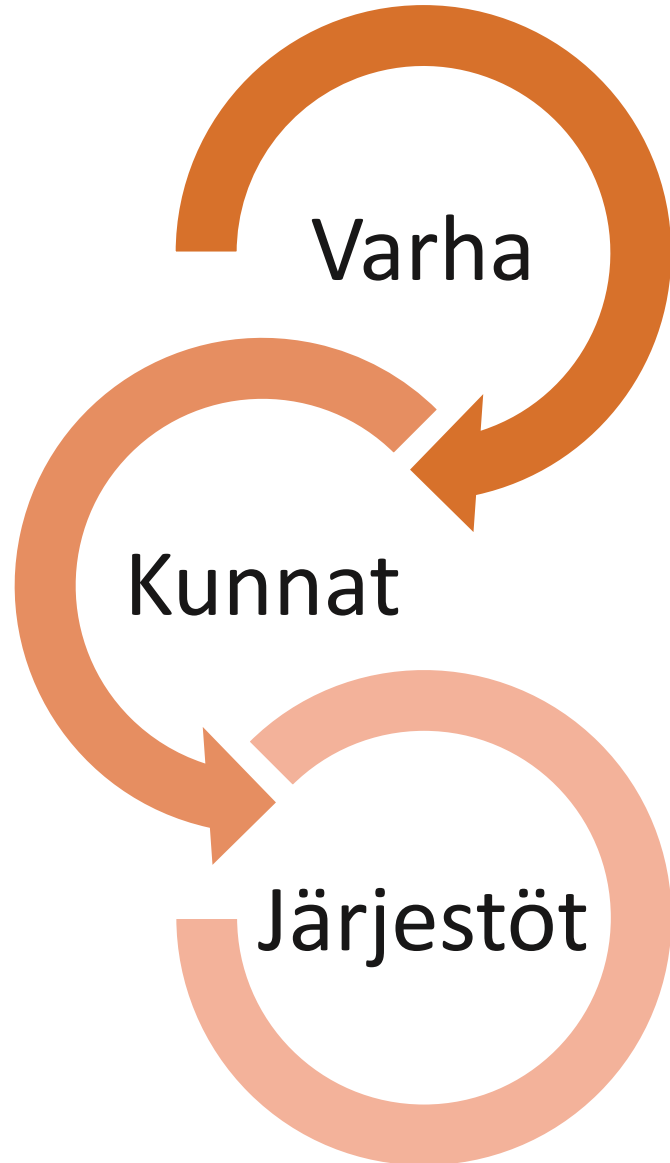
Työpajatyöskentely: Kohderyhmän tavoittaminen ja ohjaaminen tehoarjoiteluun. Yhteisten kriteerit.

VoiTas -koulutukset

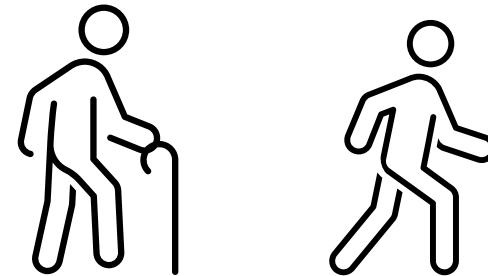
Miten tästä eteenpäin?

12.15 -13.00 Ruokailu, jonka jälkeen iltapäivä jatkuu Rajattomasti liikuntaa -ohjausryhmän kokouksena

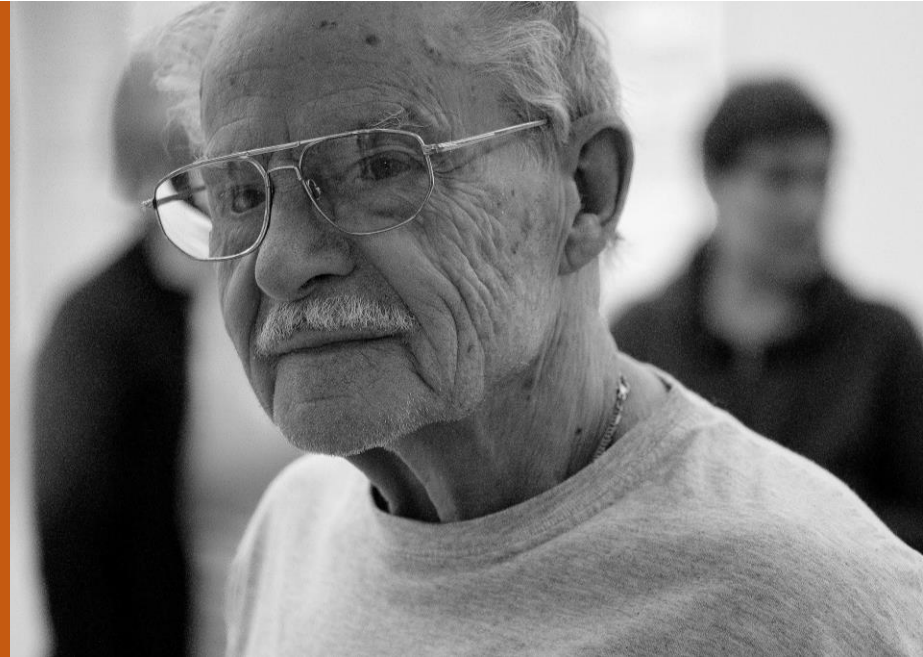
Tutustumista pienryhmissä



- Kuka olet ja mistä tulet?
- Millaista yhteistyötä sote-alueellanne voitaisiin tehdä ikäihmisten liikkumaan kannustamiseksi?



Voimaa vanhuuteen pähkinäkuoressa



lääkkäiden kotona asumisen edistäminen terveysliikunnan keinoin.
lääkäillä tasa-arvoiset mahdollisuudet osallistua voima-
tasapainoharjoitteluun, liikuntaneuvontaan ja ulkoiluun.

Vertaisohjattu
toiminta

Etäjumppa

Ulkoilu

Tehoharjoittelu-
ryhmät

Liikuntaneuvonta

Yhteistyö

Vertaisohjaajien
kouluttaminen

Selkeät asiakas-
ohjauksen polut ja
iäkkäiden
tavoittaminen

Voimaa vanhuuteen -ohjelman eteneminen

- Yhteistyöverkoston muodostaminen
- Yhteisten toimintamallien rakentaminen käyntiin
- Osaamisen vahvistaminen voima- ja tasapainoharjoittelusta liikuntaneuvonnasta

2023

- Yhteiset toimintamallit käyttöön:
tehoharjoitteluryhmät, liikuntaneuvonta
- Vertaisohjaajien kouluttaminen ja vertaisohjattu toiminta
- Koulutuksia ammattilaisille ja järjestötoimijoille
- Viestintää päättäjille sekä iäkkäille ja heidän läheisilleen
- Väliseuranta

2024

- Koulutukset jatkuvat
- Uutta sisältöä:
ulkoilu
etäjumppa
senioritanssia
mielen hyvinvointi
ympäristöä
- Toiminnan juurruttaminen ja arviointi
- Tuloksista viestiminen

2025-2026



Kouluttaja- koulutukset

IKÄINSTITUUTIN KOULUTTAJAKOULUTUKSET

Voima- ja tasapainoharjoittelu (VoiTas)

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

Senioritanssi

Voimaa etäjumpasta

Liikunnan, kuntoutuksen ja hoitotyön ammattilaisille
sekä kokeneille vertaisohjaajille

KOULUTTAJIEN PAIKALLINEN OHJAAJAKOULUTUS

Ammattilaisille, vertaisille ja vapaaehtoisille

Voima- tasapaino-
ja etäryhmän
ohjaaja



Ulkoilu-
ystävä



Kuntosali-
/jumppa-
kaveri



Senioritanssin
ohjaaja



Kouluttajakoulutukset

- **Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu**
24.-25.10.2023, kohdennettu Varsinais-Suomen kunnille, [ohjelma](#)
4.-5.6.2024, kohdennettu Varsinais-Suomen kunnille
- **Ulkoiluystäväksi iäkkäälle - kouluttajakoulutus, verkkokoulutus**
7.11. – 5.12.2023, kohdennettu Varsinais-Suomen kunnille, [ohjelma](#)
- **Voimaa etäjumpasta®- kouluttajakoulutus, verkko**
19.9.2023 [Ohjelma](#)

Koulutuksia ammattilaisille

- **Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, verkkokoulutus**
26.9.2023 [ohjelma](#)
14.11.2023 [ohjelma](#)
13.2.2024 [ohjelma](#)
16.4.2024
- **Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus, verkkokoulutus**
16.10.-13.11.2023 [ohjelma](#)
18.3.-15.4.2024
- **Liikunta ja muistisairaudet, verkkokoulutus**
8.2.2024

Senioritanssi- ja joogakoulutukset

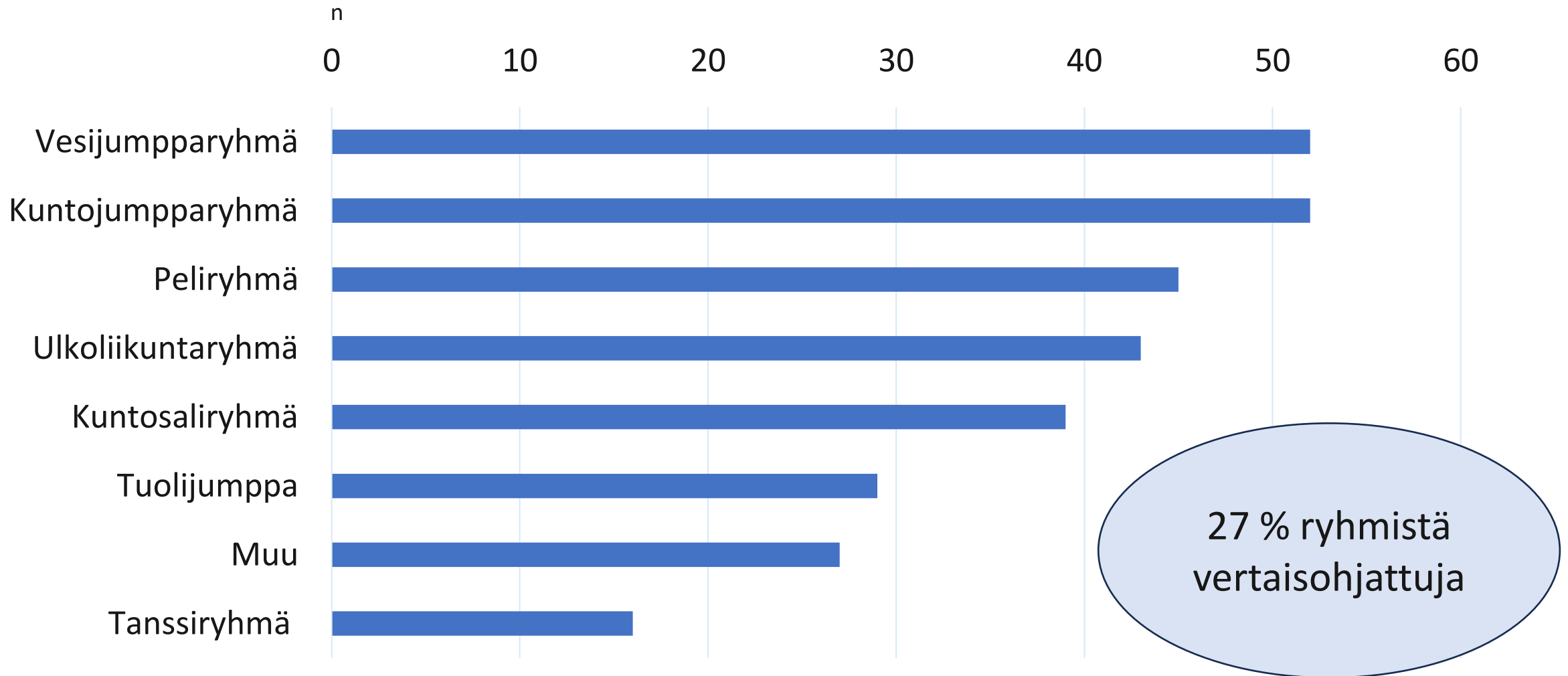
- **Iloa istumatansseista -tukea tuolista**
18.10.2023, JYVÄSKYLÄ [ohjelma](#)
- **Senioritansseja istuen ja seisten, verkkokoulutus**
4.10.2023 [ohjelma](#)
24.4.2024
- **Lempeää liikuntaa istumajoogasta**
27.10.2023, Helsinki [ohjelma](#)
17.5.2024, verkkokoulutus
- **Senioritanssi Startti**
15.2.2024, HELSINKI



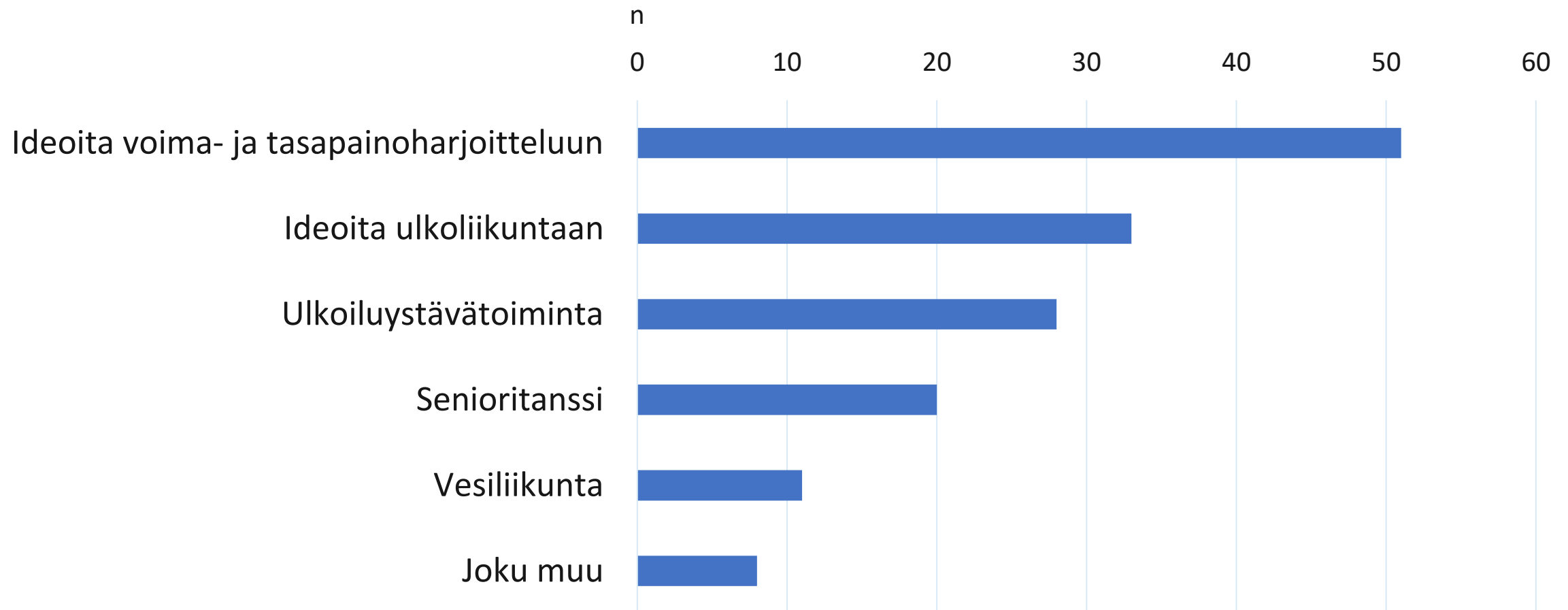
Tuloksia järjestökyselystä

- 🦑 Varsinais-Suomen alueen järjestöjen, yhdistysten ja urheiluseurojen järjestämää senioriliikuntatoimintaa kartoitettiin kesällä 2023.
- 🦑 Vastauksia saatiin 24 kunnasta, 78 eri taholta.
- 🦑 Vastausten perusteella kevään aikana järjestettiin 303 liikuntaryhmää, joissa liikkui 4 100 ikäihmistä.

3. sektorin liikuntaryhmien harjoitusmuodot



Millaisista liikuntaan liittyvistä koulutuksista järjestösektorilla ollaan kiinnostuneita?

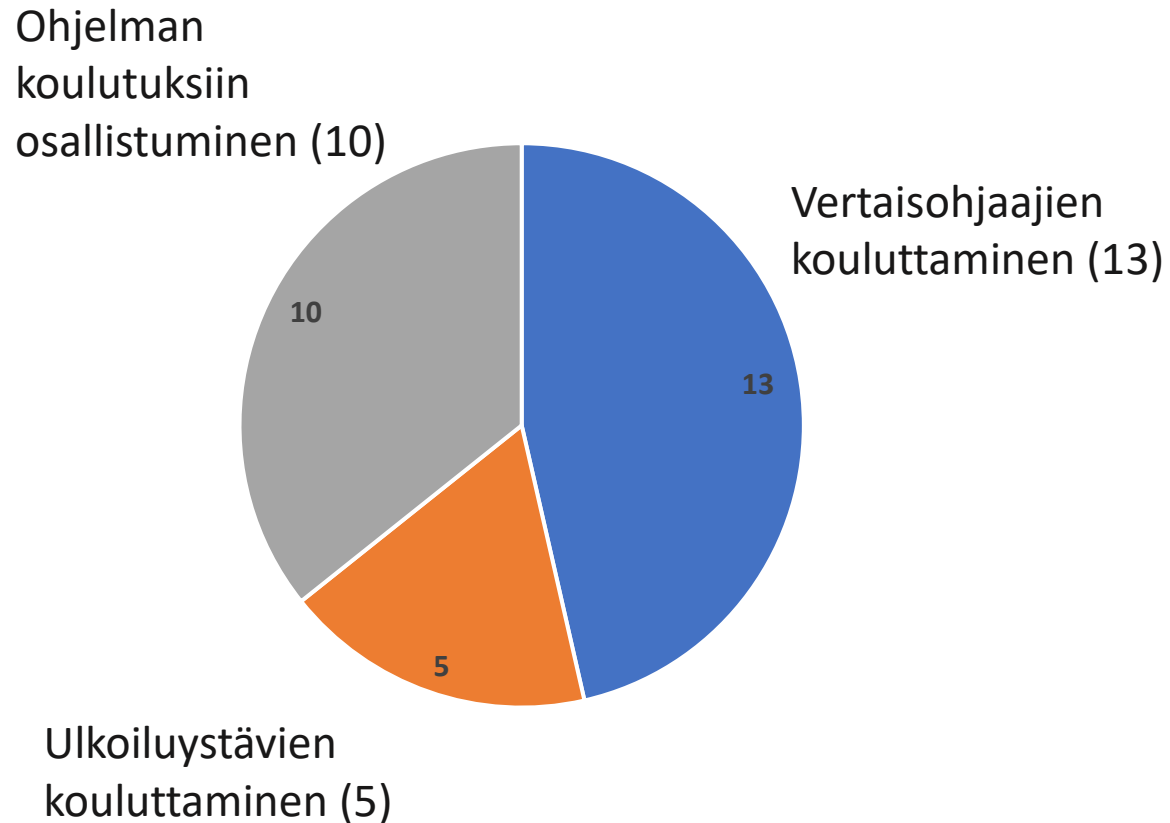


Muita toiveita järjestökentältä

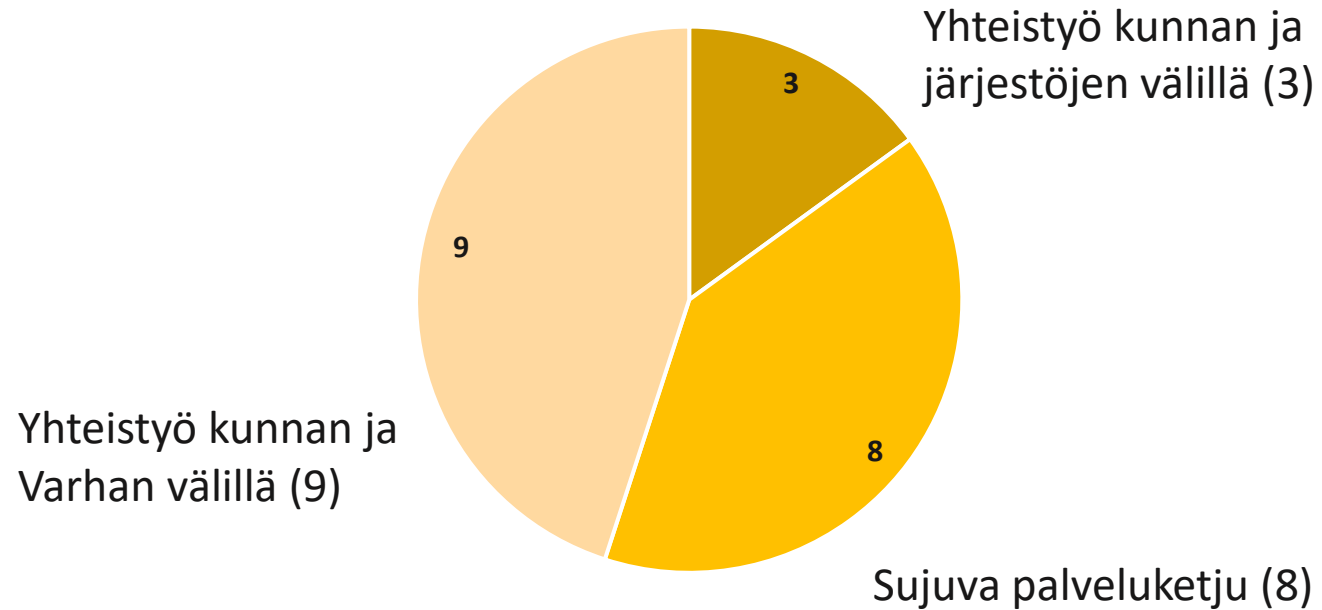
- Maksuttomia nettijumppia, virtuaalijoogaa.
- Kampanjoita, haasteita ja pieniä palkintoja.
- Tietoiskuja liikunnan tärkeydestä ikäihmiselle. Luento/luentosarja.
- Maksuttomat/edulliset ohjatut liikuntatuokiot ovat tärkeitä etenkin pienituloisten eläkeläisten näkökulmasta.
- Kutsutaksin käyttö keskuksen liikuntaryhmiin ja uimahalliin.
- Varhan henkilöstölle lisää perehdytystä järjestöjen liikuntatarjonnasta ryhmiin ohjaamiseksi.
- Auttaisko, jos terveystarkastuksissa kyseltäisiin liikunnasta ja suositeltaisiin liikuntaa?
- Toivomme, että Varha jatkossakin myöntää liikunnan järjestämiseen soveltuvia tiloja maksutta yhdistysten käyttöön ja että vakiovuorojen hakuun saadaan mahdollisimman pian luotua hakumenettely.

Muutostavoitteita (vastaukset 18 kunnasta)

Osaamisen lisääminen



Yhteistyö



Kehittämiskohteita (vastaukset 18 kunnasta)

Tehoharjoittelu (12)

Lisää
liikuntaryhmiä
(9)

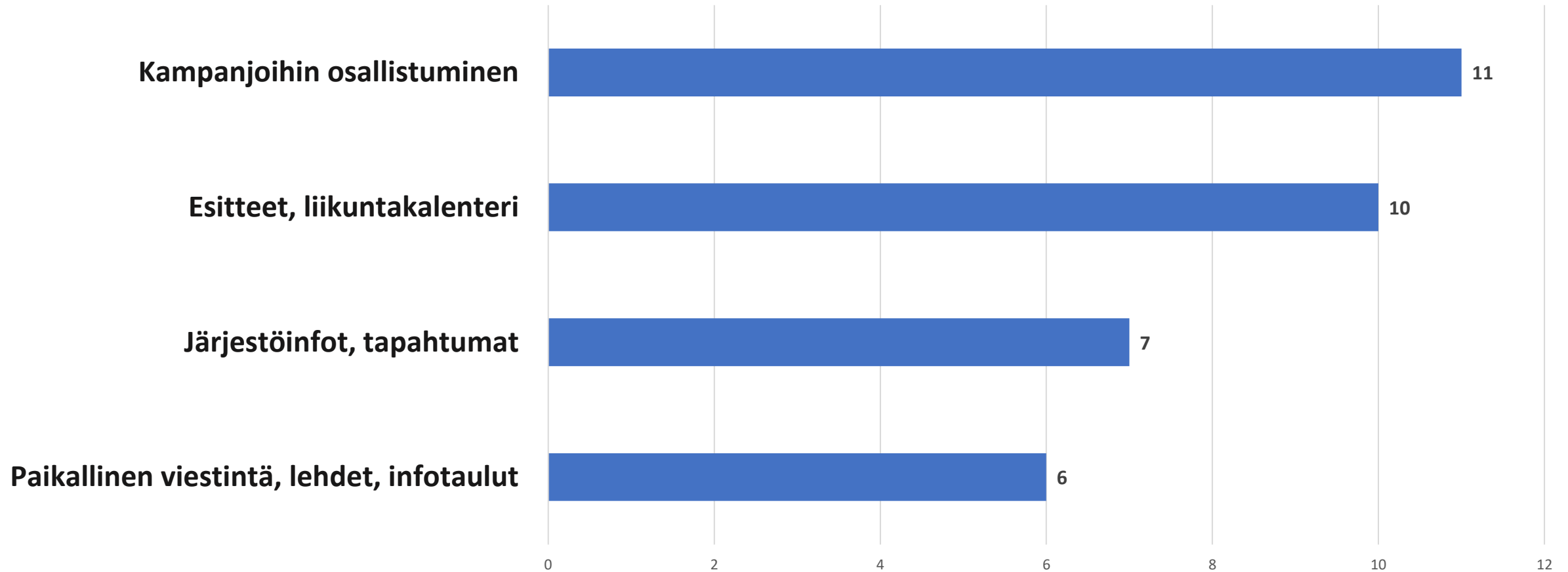
Liikuntaneuvonta
(13)

Vertaisohjattuja
ryhmiä (5)

Ulkoiluryhmiä
(7)

Etäjumppa
(4)

Tulevia viestintätekoja (vastauksia 18 kunnasta)



Ikäihmisten terveysliikuntaan tietoa ja hyviä käytäntöjä

Etusivu • Liikuntaneuvonta • Liikuntaharjoittelu • Ulkoilu • Koulutus ja oppimisverkostot • Voimaa vanhuuteen -ohjelma • Hyvät käytännöt



PIKALINKIT:

Voimaa vanhuuteen -ohjelmakunnat >

Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa >

Oppimisverkostot



Ikiliikkuja -ohjelma



Voimaa etäjumpasta



Liikuntamateriaalit



Ikäinstituutin mentorit

Sotealue 1

Uusikaupunki Laitila,
Vehmaa, Taivassalo,
Kustavi, Mynämäki,
Nousiainen, Masku

Minna Säpyskä-Nordberg

minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

p. 040 596 8792

Sotealue 4

Kemiönsaari,
Parainen, Åbo

Sotealue 7,8

Turku

Heli Starck

heli.starck@ikainstituutti.fi

p. 040 596 8799

Sotealue 2

Loimaa, Pöytyä,
Aura, Oripää, Lieto,
Marttila, Koski Tl

Ritva-Liisa Salonen

ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi

p. 040 505 2321

Sotealue 3

Kaarina, Paimio,
Sauvo

Sotealue 5

Naantali, Raisio,
Rusko

Sotealue 6

Salo, Somero

Eveliina Palvimo

eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

p. 040 639 0724

Voima- ja tasapainoharjoittelu kannattaa

Liikkumiskyvyn heikkeneminen on merkittävä syy kotihoidon palvelujen käyttöön ja laitoshoitoon siirtymiseen.

Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä.

Coelho-Junior ym. 2020 Resistance training improves cognitive function in older adults with different cognitive status. DOI: 10.1080/13607863.2020.1857691.

Monipuolinen liikuntaharjoittelu (tasapaino-, toiminnallinen- ja voimaharjoittelu) vähentää kaatumisten määrää 34 %.

Sherrington ym. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2



Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä tasapaino -ja toiminnallisella harjoittelulla.

Sherrington ym. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2

Tehoharjoittelujakso auttaa pärjäämään kotona

1 Osallistujien valinta:

Yhdessä määritellyt kriteerit
Apuna esim. seulontalomake.

2

Liikkumiskyvyn testaus
ja yksilöllinen
harjoitusohjelma.

3

Nousujohteinen harjoittelu
2–3 kk ajan, 2 x viikossa
Painopiste jalkalihasliikkeissä.

4

Liikkumiskyvyn testaus ja
ohjaus jatkoharjoitteluun.

6

Uusille iäkkäille on tilaa
tehojaksolla.

Toiselle jaksolle pääsee
tarvittaessa.

5

Jatkoharjoittelu 1 x viikossa
esim. vertaisohjatuissa
ryhmissä.



**Lihasvoima
karttuu
kuntosalilla**

Testaussuositukset ja raportointitaulukko



Lyhyen fyysisen suorituskyvyn testistön, Short Physical Performance Battery (SPPB) raportointitaulukko

[illegible]

Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen –testaussuositukset

SPPB-tuloksia VV-kunnista

Vuonna 2021

- 124 Voitas-tehoryhmää (8/18 kuntaa)
- 659 osallistujaa
- Liikkumiskyky
 - parani 471 (71,4 %)
 - pysyi ennallaan 66 (25,2 %)
 - Heikkeni 22 (3,3 %)



Yhteinen palautekysely tehoryhmiin?

Onko liikuntaryhmään osallistuminen	1 = ei ollenkaan	2 = vähän	3 = jonkin verran	4 = paljon	5 = hyvin paljon
parantanut tasapainoasi?	1	2	3	4	5
parantanut lihasvoimaasi?	1	2	3	4	5
lisännyt omatoimista liikuntaharjoitteluasi?	1	2	3	4	5
lisännyt arkiliikuntaa, esim. portaissa kävelyä?	1	2	3	4	5
auttanut selviytymään paremmin arkipäivän askareista?	1	2	3	4	5
kohottanut mielialaasi?	1	2	3	4	5

Pysytään pystyssä -ryhmä

- 🐞 Kohderyhmänä kaatumisvaarassa olevat ikäihmiset
- 🐞 Kokoontuminen 1 x /vk 90 min
- 🐞 Yhteensä 10 kokoontumiskertaa
- 🐞 Voima- ja tasapainoharjoittelua n. 60 min
- 🐞 Keskustelua kaatumisten ehkäisystä n. 15-30 min (8 teemaa)
- 🐞 Lisäksi omatoiminen kotiharjoittelu ryhmän ohessa
- 🐞 Alku- ja lopputestaukset
- 🐞 Ryhmän jälkeen ohjaus jatkoryhmään



Käytännön esimerkit:

- Somero
- Varha / Salo
- Turku





SOMERON VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELUN TEHORYHMÄ 75+

Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmä 75+



- 1 ryhmä keväällä ja 1 ryhmä syksyllä
- Ryhmään otetaan 10 osallistujaa
- Ryhmä kokoontuu kahdesti viikossa kahdeksan viikon ajan
- Syksyllä 2023 pilotoidaan kuljetuksia ryhmään

Ryhmän sisäänottokriteerit



Ryhmät on tarkoitettu yli 75-vuotiaille henkilöille, jotka:

- haluavat lisätä liikuntaa arkeensa, mutta eivät ole löytäneet itselleen sopivaa ryhmää
- asuvat itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja
- kokevat lieviä ja alkavia liikkumisen haasteita, mutta pystyvät liikkumaan sisätiloissa sujuvasti ilman apuvälineitä
- ovat valmiita sitoutumaan ryhmään ja liikunnan jatkamiseen kurssin jälkeen



Ryhmään ohjautuminen ja markkinointi



- Ryhmän alkamisesta lähetetään viesti Someron terveysasemalla toimiville fysioterapeuteille sekä seniorineuvolan seniorihoitajalla → ohjaavat asiakkaita ryhmään
- Ryhmästä tehdään mainosjulisteita sekä flyereita, joita laitetaan esille terveysasemalle, uimahallille ja kirjastolle
- Ryhmästä ilmoitetaan myös liikuntapalveluiden nettisivuilla sekä facebookissa
- Ryhmä markkinoidaan myös erilaisissa tapahtumissa
- Ilmoittautuminen tapahtuu puhelimitse ja ilmoittautumisen yhteydessä täytetään taustatietolomake
- 60% osallistujista ilmoittautuu itsenäisesti ja 40% osallistujista ohjautuu Varha:n kautta

VoiTas-tehoharjoitteluryhmä +75 -vuotiaille

**Tiistaisin ja torstaisin klo 13-14, viikot 40-47
Someron kaupungin kuntosalilla, Kiiruuntie 6**

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoharjoitteluryhmässä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Voima ja tasapaino heikkenevät iän myötä, mutta sopivalla harjoittelulla näitä ominaisuuksia voidaan ylläpitää sekä kehittää. Ryhmässä harjoitellaan kahdesti kahdeksan viikon ajan. Ryhmään sitoutuminen on tärkeää, jotta harjoittelusta saa parhaan hyödyn. Ryhmän aikana osallistujalle etsitään sopiva jatkoharjoittelupaikka. Ryhmää maksaa 35€.

Ryhmään on mahdollista saada kyyditys. Kerro kyyditystarpeesta ilmoittautumisen yhteydessä.



**Ilmoittaudu mukaan:
050 4732094 / Eeva-Maija Kara**



Ryhmän kulku



- Ryhmän alussa ja toiseksi viimeisellä kerralla suoritetaan toimintakyvyn testit
 - Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (SPPB-testit)
 - Tasapaino
 - Kävelynopeus
 - Tuolilta ylösnousu
 - Puristusvoimamittaus
- Mittaamassa 2 liikunnanohjaajaa

1 (7)

IKINÄ TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

LYHYT FYYSISEN SUORITUSKYVYN TESTISTÖ
Short Physical Performance Battery (SPPB)

TESTIKAAVIO JA SUORITUSTEN PISTEYTYYS

Testattavan nimi _____
Päivämäärä _____ 20____ klo _____
Testaajan nimi _____

Suoritusajat kirjataan kahden desimaalin tarkkuudella (0.00 sekuntia).

1. TASAPAINO

a. Jalat rinnakkain	sekuntia	Pisteet: _____
b. Puolitandem	sekuntia	
c. Tandem	sekuntia	

2. KÄVELYNOPEUS (4 metriä) omalla kävelyvauhilla

a. Suoritus ilman apuvälinettä _____

b. Suoritus tehtiin apuvälineen kanssa, mikä apuväline? _____

1. suoritus	sekuntia	Pisteet: _____
2. suoritus	sekuntia	

3. TUOLILTA YLÖSNOUSU (viisi kertaa)

aika _____ sekuntia

Jos testattava ei pysty tekemään testia kädet ristissä rinnalla (tulos= 0 p.), tehdään testi niin, että turkittava pitää

a. Kädet vartalon vierellä	testitojen lkm	aika	sekuntia	Pisteet: _____
b. Ottaa kevyesti tukea reistä	testitojen lkm	aika	sekuntia	
c. Ottaa voimakkaasti tukea reistä	testitojen lkm	aika	sekuntia	

Lasketaan yhteiset pisteet testeistä 1, 2 ja 3 = _____ /12

Huomioita: _____

Guadagnoli et al. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. J Gerontol. 1994 May;49(2):146-54.

Ryhmän kulku



- Toisella tapaamisella käydään testitulokset läpi ja ohjeistetaan vastusten, toistojen ja sarjojen kirjaaminen
- Ryhmässä alkuun paikalla kaksi ohjaajaa (2 ensimmäistä viikkoa), jonka jälkeen yksi ohjaaja ohjaa ryhmää
- Viimeisellä tapaamisella käydään testitulokset sekä vastusten kehittyminen läpi
- Jokainen harjoittelija saa mukaansa saatekirjeen, jossa suositellaan sopivia jatkoryhmiä sekä kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun
- Tavoitteena, että asiakas osaisi ja pystyisi jatkamaan harjoittelua omatoimisesti ryhmän jälkeen

Harjoituskerran rakenne



- Yhteinen alkulämmittely sisältäen tasapainoharjoituksia 10min
- Harjoitus:
 - 8-10 liikettä kuntosalilaitteilla
 - 1-2 tasapainoharjoitetta
- Loppuverryttely 5-10min



Voimaa Vanhuuteen

8.9.2023

Tarja Hernesniemi, TtM, ft
Toimintakykyä tukevien palveluiden päällikkö
Alue 6, Salo - Somero
tarja.hernesniemi@varha.fi
P. 044 772 3000



KUNTOSALIRYHMÄ, terveydenhuollon näkökulma (Salo)

RYHMÄÄN OHJAUTUMINEN fysioterapeutin/kuntohoitajan alkuarvion perusteella

- (Omaolo), julkisen terveydenhuollon lääkärin tai ammattihenkilön lähete/suositus, yksilöfysioterapian jatkoksi
- Kuntosaliryhmään soveltuvalle asiakkaalle tehdään yksilöllinen harjoitusohjelma, missä on huomioitu kuntoutuksen tavoite (esimerkiksi lihastasapainon korjaantuminen, lihasvoiman tai lihaskestävyyden kehittyminen).
- Alku- ja lopputestauksesta peritään asiakasmaksulain mukainen maksu. Kuntosaliryhmä on osallistujalle ilmainen.

KUNTOSALIRYHMÄN TOTEUTUS

- Kuntosaliryhmä kokoontuu kerran viikossa 8 viikon ajan. Lisäksi asiakas voi käydä terveysaseman kuntosalilla omaehtoisesti ryhmän keston ajan, edellyttäen että asiakas hallitsee kuntosalilaitteiden turvallisen käytön.
- Kuntosaliryhmän ohjaaja, fysioterapeutti tai kuntohoitaja, ohjaa asiakkaan harjoittelua kuntosaliryhmässä sekä antaa kotiharjoitusohjeita ryhmän aikana.

Kuntosaliryhmä päättyy, harjoittelu jatkuu

- Asiakkaan lopputestaukset ja ammatillinen loppuarvio fysioterapeutin / kuntohoitajan vastaanotolla.
- Asiakaspalaute: asiakas arvioi muun muassa saamiensa ohjeiden, kuntosaliharjoitteiden tai kotiharjoitteiden hyötyä
- Tavoitteena on, että asiakas siirtyy lääkinnällisen kuntoutuksen kuntosaliryhmästä kaupungin tai yksityisten kuntosalien asiakkaaksi tai jatkaa omaehtoista harjoittelua kotona. Tarvittaessa asiakkaalle tehdään pyyntö kaupungin liikuntaneuvontaan (liikkumisresepti).

- KIITOS

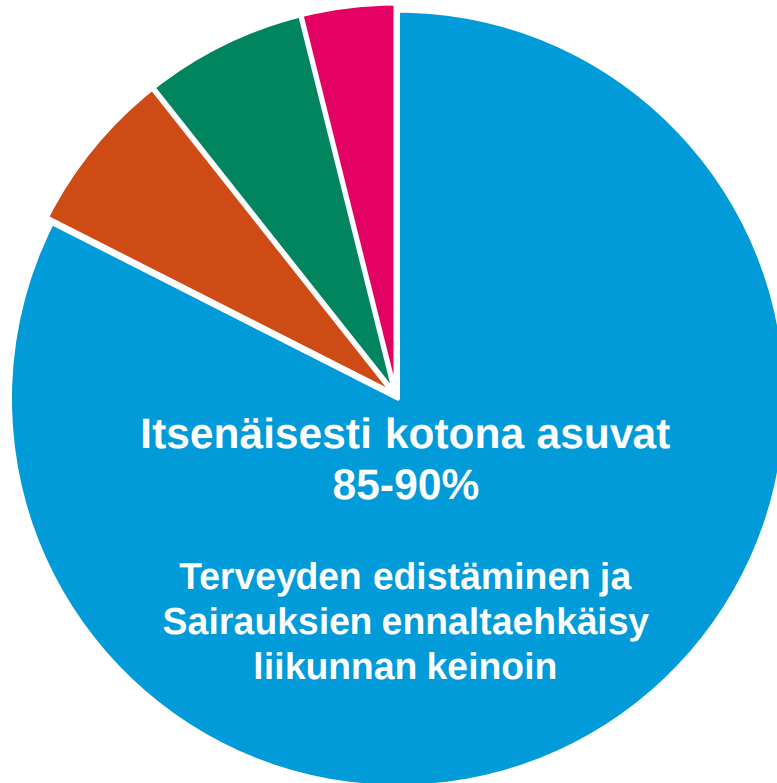




+75 VoiTas-tehoryhmät Turussa

Saija Kultala, projektipäällikkö, Turun kaupungin liikuntapalvelut

Ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi Turussa tarvitaan liikunnallisen elämäntavan tukemista



- Kotona, ilman palveluja asuvat
- Tukipalveluiden piirissä
- Kotihoidon turvin asuvat
- Laitoksessa asuvat



Ikääntyneiden toimintakyvyn haasteet huolestuttavia

- Noin 25 % ei harrasta vapaa-ajan liikuntaa
- 3-20 % liikkuu terveytensä kannalta riittävästi

27,5%:lla 65-74-vuotiaista on suuria vaikeuksia / ei suoriudu 100 metrin matkan juoksemisesta

- Itsensä yksinäiseksi kokevat 11,8% yli 65-vuotiaista
- Vain vähän yli puolet (55%) kokee olevansa elämänsä tyytyväisiä

Noin 20%:lla 75-vuotta täyttäneistä on suuria vaikeuksia 500 m matkan kävelemissä

Voitas-tehoryhmät

- + 75-vuotiaille, toimintakyvyltään lievästi heikentyneille
- Matalan kynnyksen väylä liikunnan pariin, maksuton,
- Ammattilaisen ohjaama, kokeneet ja koulutetut ohjaajat
- Tavoitteena parantaa liikkumis- ja toimintakykyä, ehkäistä kaatumisia ja omaksua liikunnallisempi elämäntapa
- Voima- ja tasapainoharjoittelua progressiivisesti ja yksilöllisesti soveltaen 7-10 hlön pienryhmässä 2 x viikossa, 8 viikon ajan
- Testaukset, Ravitsemusohjaus, yksilöllinen jatkoharjoitteluohjaus



Miksi juuri VoiTas-tehoryhmiä Turussa?

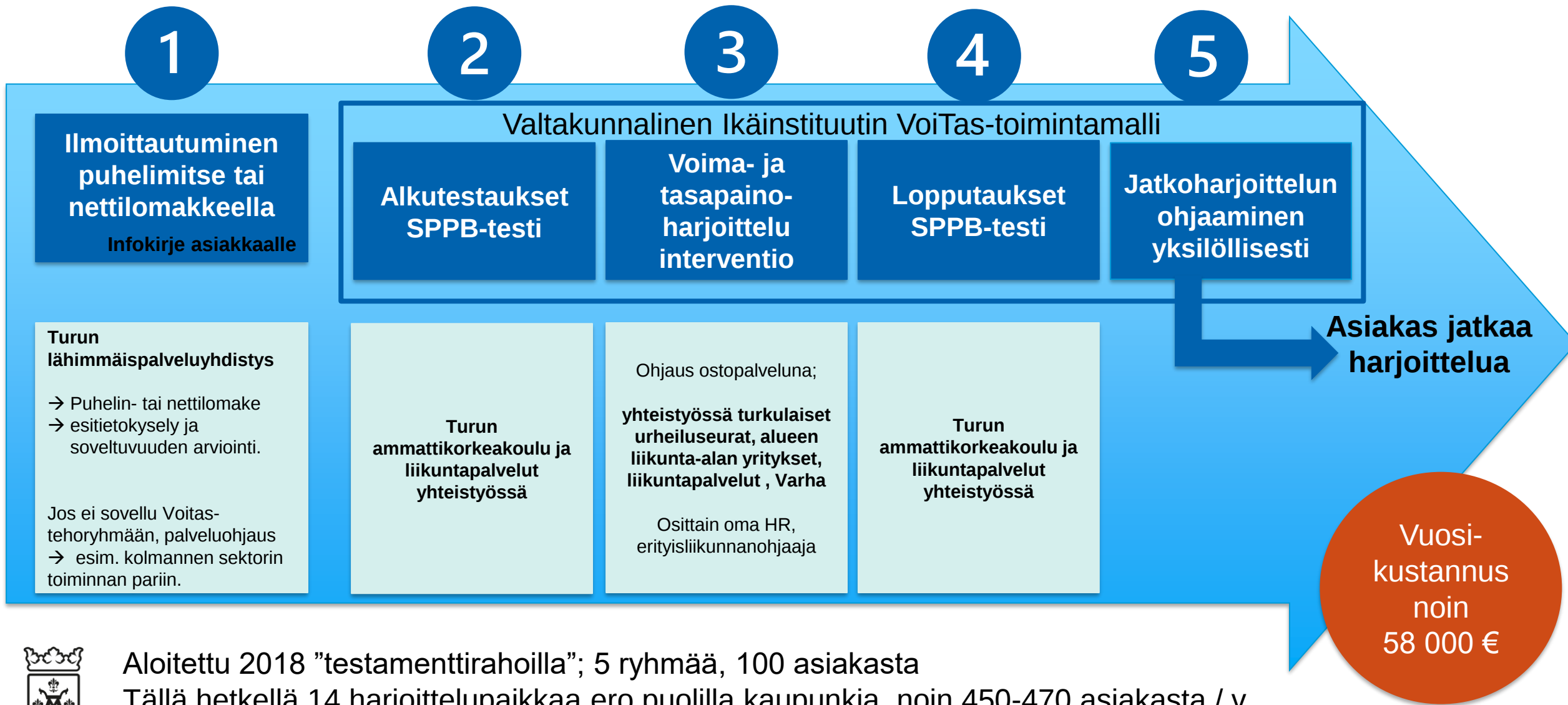
- Tuoreet maailmanlaajuiset ikääntyneiden kaatumisten ehkäisyn suositukset nostavat liikunnan keskiöön kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyssä tasapaino-, voima- ja ketteryys harjoittelua 2-3 kertaa viikossa. [World Falls Guidelines](#)
- Tarjotaan liikkumisten suositusten mukaisia palveluja
- Laaja tutkimusnäyttö voima- ja tasapainoharjoittelun hyödyistä, ja Voimaa Vanhuuteen ohjelman VoiTas-malli
- Hyödyt psykososiaaliselle toimintakyvylle



Viiikkotainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille © UKK-instituutti



+ 75 VoiTas-tehoryhmien prosessi ja yhteistyöverkosto



Aloitettu 2018 "testamenttirahoilla"; 5 ryhmää, 100 asiakasta

Tällä hetkellä 14 harjoittelupaikkaa ero puolilla kaupunkia, noin 450-470 asiakasta / v

(sis ohjauskulut, koordinoitukulut ja HR 20%)

VoiTas-tehoryhmien vaikuttavuus

- 83% kokee, että fyysinen kunto on parantunut jakson seurauksena, N=297
- 81% kokee, että harjoittelulla on vaikutusta arjessa jaksamiseen/toimintakykyyn, N=277
- 78% kokee, että harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia mielialaan ja vireyteen, N=277
- 83% osallistujista parantaa SPPB-testin kokonaispistemääräänsä (ka 1,4 p parannus, N=482)

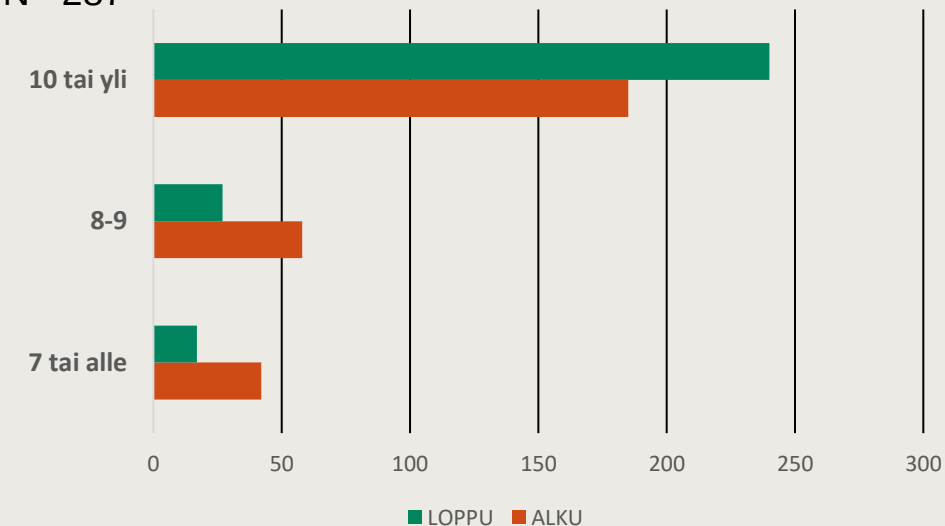


Sppb-testin mukaan

- Pisteytys 0-12, mitä paremmat pisteet sen parempi fyysinen kunto
- ≥ 10 riski toimintakyvyn haasteille pienenee moninkertaisesti
- 8-9 p riski liikkumiskyvyn heikentymiselle ja kaatumisille tulevaisuudessa
- ≤ 7 p erittäin suuri vaara liikkumiskyvyn heikentymiselle ja kaatumisille lähitulevaisuudessa

Ryhmien avulla pystytään vähentämään kaatumisten ja liikkumiskyvyn heikentymisen riskiä

N= 287



Ryhmätyö: Kohderyhmän tavoittaminen ja ohjaaminen tehoharjoitteluun

Keskustelkaa seuraavista asioista ja kirjatkaa paperille:

- Miten asiakkaat ohjautuvat tehoryhmiin?
- Mitkä ovat kriteerit?
- Mitä toimivia käytäntöjä tehoryhmään ohjautumisessa on jo käytössä?
- Mitä haasteita ohjautumisessa on ollut?



Koonti: Kohderyhmän tavoittaminen ja ohjaaminen tehoharjoitteluun

Miten asiakkaat ohjautuvat tehoryhmiin? / Mitkä ovat kriteerit?

- Varhan toimintakyvyn mittaukset 75+ (Masku)
- Kohdennetut sähköpostit yhdistyksille ja seurakunnalle
- Muistikeskuksesta
- Kuntouksen palveluista
- Varhan asiakasohjaajilta
- Ikäneuvolasta (ikäneuvolaa levitetään koko Varhan alueelle)
- Itsenäisesti (lehtimainokset, jalkautuminen, puskaradio, esitteet)
- Elintapaohjaajan kautta

KRITEEREITÄ:

- 75+
- liikkumisen haasteita (itsearvio) esim. kysytään otatko kävellessä tukea huonekaluista?
- apuvälineen käyttö (ryhmässä pärjättävä ilman?)
- Kysymys kaatumisesta
- Kysytään onnistuuko 500m kävely

Koonti: Kohderyhmän tavoittaminen ja ohjaaminen tehoharjoitteluun

Mitä toimivia käytäntöjä tehoryhmään ohjautumisessa on jo käytössä?

- Yhteistyö kuntoutuksen kanssa
- Läheiset ohjaavat ryhmään
- Oma motivaatio, hakeutuu itse

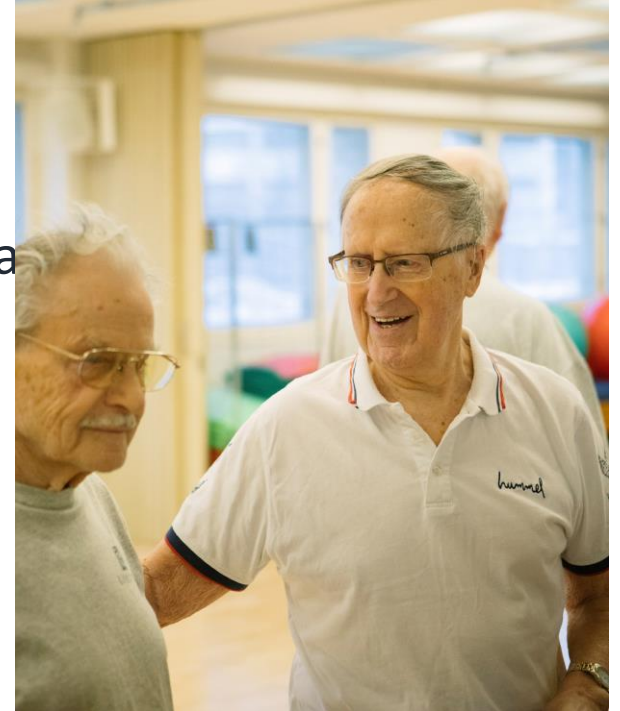
Koonti: Kohderyhmän tavoittaminen ja ohjaaminen tehoharjoitteluun

Mitä haasteita ohjautumisessa on ollut?

- Epätasa-arvoiset palvelut alueella
- Nimetyt yhteyshenkilöt puuttuvat (Varha)
- Kohderyhmän tavoittaminen ylipäänsä
- Terveystietäjien tietoisuuden lisääminen (esim. diabeteshoitajat)
- Ei sopivia tiloja

Vertaisohjaajakoulutukset suunnitteilla

- Kesäkuussa 2023 Voitas-kouluttajakoulutuksessa 8 osallistujaa, suunnitelmia käytiin läpi 6.9. palaverissa
- Lähikuntien koulutukset kannattaa pitää yhdessä lähikoulutuksena
- Somero kouluttanut 7 uutta vertaisohjaajaa 8/2023 (alue 6)
- Oripää, Aura, Pöytyä + muu alue 2
- Paimio, Kaarina, Sauvo (alue 3)
- Turussa syksyllä vertaisliikuttajakoulutus
- Ruotsinkielinen koulutus mahdollisesti keväällä
- Seuraava Voitas-kouluttajakoulutus 24.-25.10.



Tevellalta alennusta 25%

- Ikäinstituutin sidosryhmät saavat vuoden 2023 ajan [Tevellan verkkokaupasta](#) 25 % alennuksen
- Koodi: IKA23
- Tilaajan tulee olla kunta tms.
(ei yksityinen henkilö)





Miten tästä eteenpäin?

Seuraavat tapaamiset:

- **Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat 13.10.2023**
klo 8.30 -10.30 (Teams –tapaaminen)
 - teemana kohderyhmän tavoittaminen
- **Rajattomasti liikuntaa ohry 3.11.2023** klo 9-12
- **Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat 30.11.2023**
klo 8.30 -10.30 (Teams –tapaaminen)
 - teemana vertaisohjaajien kouluttaminen
- **Rajattomasti liikuntaa ohry 15.12.2023** klo 9-12





Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti