

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

Liikkuminen vähentää

63 % riskiä voimavarojen ja jaksamisen vähenemiselle (gerastenia)

61 % vaikeuksia arkiaskareissa

50 % riskiä hoivapalveluihin joutumiseen

30–40 % muistisairausriskiä

Voimaa vanhuuteen -kohderyhmässä liikkumisen vaikutukset näkyvät nopeasti arjen toiminnoissa ja jaksamisessa.



Liikkuminen vähentää kaatumisia

Voima- ja tasapainoharjoittelu on tärkein keino ehkäistä kaatumisia

- 56 %** Iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla.
- 73 %** **Varsinais-Suomen kuntien** voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään.

Kaatumiset ja niistä johtuvat lonkkamurtumat aiheuttavat eniten haittaa terveydelle ja toimintakyvylle Suomessa

- 50 %** 80 vuotta täyttäneistä varsinaissuomalaisista kaatuu vuosittain (n. 17 000 henkilöä).
- 50 %** Lonkkamurtumapotilaista menettää itsenäisen toimintakykynsä.



Harjoittelun koetut vaikutukset Varsinais-Suomen kuntien VoiTas-tehoryhmiin osallistuneilta (2x viikossa)



Voimaa vanhuuteen vahvasti ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämistä Varsinais-Suomessa

- 300** Koulutettua vertaisliikuttajaa ja ulkoiluystävää
- 124** Uutta liikuntaryhmää, joissa **1300** uutta liikkujaa
- 17** Kunnassa toteutettu VoiTas-ryhmiä, joissa **1500** osallistujaa

-
- Voima- ja tasapainoharjoittelu kytkettiin osaksi alueellista kaatumisten ehkäisypolkua.
 - Hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen yhteistyölle syntyi yhteisiä rakenteita ja toimintatapoja
-
- Järjestöjen rooli vahvistui. Järjestöt lisäsivät liikuntatoimintaa sekä kunnat ja järjestöt löysivät uusia yhteisiä toimintatapoja.



Alkuvaiheesta nykytilaan – mitä Varsinais-Suomessa on muuttunut?

OHJELMAN ALUSSA 2023

	Liikuntaneuvonta	Käytännöt epäselviä ja vaihtelivat kunnittain.
	Palvelupolut ja ohjautuminen	Palvelupolut ja ohjautuminen liikuntapalveluihin nähtiin kehityskohteena.
	Yhteistyö Varhan, kuntien ja järjestöjen välillä	Yhteistyö oli vaihtelevaa ja osin epäselvää.
	Kohderyhmän tunnistaminen ja ohjaus	Kohderyhmän tavoittaminen ja palveluiden kohdentaminen koettiin haastavaksi.
	Voima- ja tasapainoharjoittelu	Voima-tasapainosisältöisen (VoiTas) harjoittelun tarjonnassa puutteita.
	Rakenteet ja verkostot	Useissa kunnissa kehittämistyö oli yhden henkilön varassa.
	Tiedon saatavuus ja näkyvyys	Tiedon löydettävyydessä ja PTV-kirjauksissa suuria puutteita.



TILANNE OHJELMAKAUDEN LOPUSSA

	Liikuntaneuvonta	Palvelupolut Varhasta kuntiin selkiytyneet ja käytännöt yhtenäisemmät. Liikuntaneuvonta on osa useamman kunnan toimintaa.
	Palvelupolut ja ohjautuminen	Palvelupolut Varhasta kuntiin ja järjestöihin vahvistuneet. Loppupään (liikkumismahdollisuudet) kehittämistä yhdessä kuntien ja järjestöjen kanssa.
	Yhteistyö Varhan, kuntien ja järjestöjen välillä	Yhteistyö tiivistynyt ja systematisoitunut. Selkeämmät roolit ja rakenteet. Yhteistyötä Varhan, kuntien ja järjestöjen kesken.
	Kohderyhmän tunnistaminen ja ohjaus	Kohderyhmän tunnistaminen ja ohjaaminen Varhasta kuntien toimintaan parantunut. Koulutukset tukeneet osaamista ja tunnistamista.
	Voima- ja tasapainoharjoittelu	VoiTas-ryhmät lisääntyneet ja toiminta vakiintunut. Toiminta integroitu osaksi Varhan kaatumisen ehkäisyä.
	Rakenteet ja verkostot	Verkostot, ohjausryhmät ja sote-alue-tapaamiset vakiintuneet. Varhassa toimintaa koordinoi hyte-yksikkö.
	Tiedon saatavuus ja näkyvyys	Näkyvyys ja tietoisuus parantunut. Hyvinvointiopastaja ja PTV-kirjaukset tukevat tiedon saatavuutta ja palveluohjausta.

Voimaa vanhuuteen Paimio 2023–2026



Onnistumiset

- Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta käynnistettiin.
- VoiTas-ryhmät käynnistettiin ja toiminta vakiintui.
- Vertaisliikuttajia koulutettiin Sauvon ja Kaarinan kanssa yhdessä.
- Varhan tilojen hyödyntäminen ryhmätoiminnassa.

Suosituks

- Kehitettyjen toimintojen jatkuvuuden varmistaminen.
- VoiTas -ryhmien vaikutuksista viestiminen päättäjille.

270

lökästä tavattiin järjestövierailuilla ja VV-järjestöilloissa.

73 %

VoiTas-tehoryhmään v. 2025–2026 osallistuneista paransi liikkumiskykyään.

