

Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa 2023-2026

- Edistää toimintakyvyltään heikentyneiden, kotona asuvien ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä,
 - osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä
 - Tavoittaa vähän liikkuvat ikääntyneet
 - Lisää voima- ja tasapainoryhmiä, liikuntaneuvontaa, ulkoilua ja vertaisohjausta
 - Kehittää kuntakohtaisia ja alueellisia toimintamalleja
 - Vahvistaa yhteistyötä kuntien, hyvinvointialueen ja järjestöjen välillä
 - Rakentaa sujuva palvelupolku ikääntyneiden liikunnassa
 - Kehittämistyöstä vastaa Ikäinstituutti
 - Yhteistyössä mukana 26 kuntaa, Varha, Liiku ry, alueellinen vanhusneuvosto, V-S Suomen 113-sote-järjestöjen neuvottelukunta sekä kuntien kanssa aiesopimuksen tehneet paikallisyhdistykset.
- 

Paimion muutostavoitteet



Osallistutaan 5-7 eri koulutukseen. Koulutetaan 20 vertaisliikuttajaa/ulkoiluystävää, toimintaa koordinoi liikuntapalvelut.



- Kaksi uutta ulkoiluryhmää
- Vähintään kaksi tehoharjoittelujaksoa vuosittain
- Uutena palveluna liikuntaneuvonta, jonne ohjautuu vuosittain n. 20 hlöä Varhasta
- Säännöllistä etäjumppaa
- Liikuntaryhmissä 50-100 uutta kävijää



- Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan opas kotiin jaettuna
- Järjestövierailut ja voima-tasapainoharjoittelun merkityksestä viestiminen
- Voimaa vanhuuteen -asioista viestiminen lehdessä
- Ikiliikkuja-viikkoon osallistuminen



Sujuva palveluohjaus. Yhteiset testipäivät ja liikuntatapahtumat Varhan kanssa.

Voitas –tehoharjoittelujakso kuntosalilla

Harjoittelujakson kulku

- Ennen harjoittelua: esitietokysely, liikkumiskyvyn testaus, henkilökohtainen harjoitusohjelma
- Harjoituskerta (60-90 min) sisältää alkuverryttelyn, harjoitusosan ja loppujäähdyttelyn
- Aloitetaan 2-3 viikon totuttelujaksolla, jolloin harjoitellaan pienillä painoilla
- Määritellään toistotestien avulla harjoituspainot (60-80 % maksimista)
- Vastusta nostetaan säännöllisin väliajoin, kirjataan tulokset harjoituskorttiin
- Keskeiset liikkeet: jalkaprässi, lonkan loitonnuks, polven ojennus ja koukistus
- Harjoittelujakson lopussa tehdään lopputestaukset, kerätään osallistujilta palaute ja ohjataan jatkoharjoitteluun



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

Paimion Voitas –ryhmien tulokset vuonna 2025

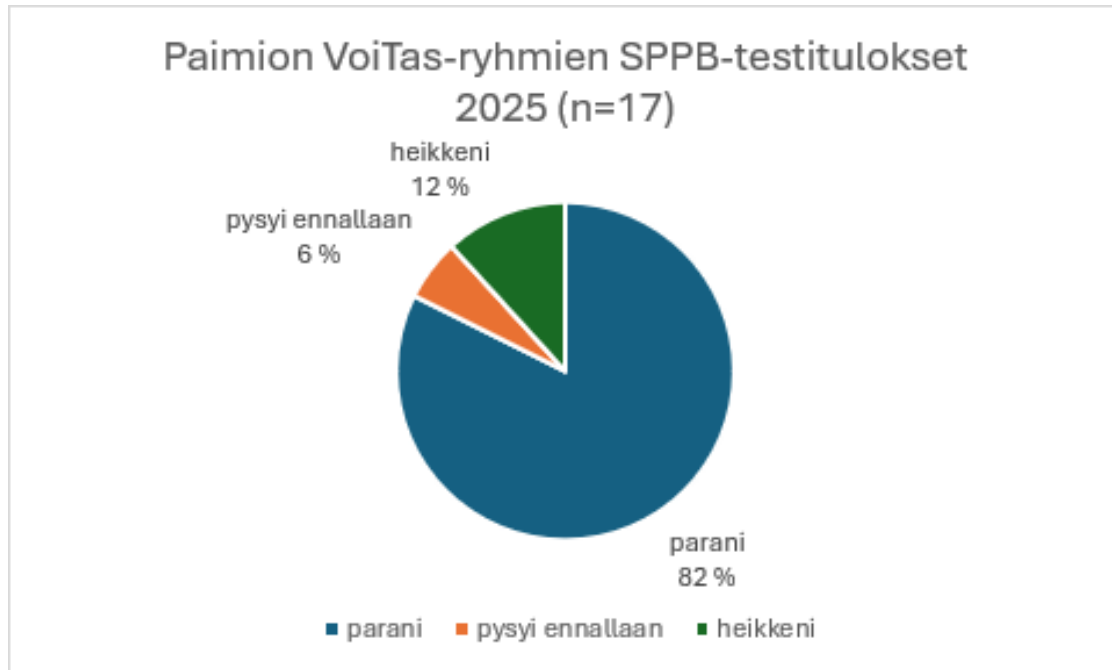
Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (SPPB, Short Physical Performance Battery) Testillä testataan tasapainoa, 4 metrin kävelynopeutta ja tuolista ylösnousua, jotka mittaavat ikääntyneiden alaraajojen suorituskykyä .

Testi auttaa tunnistamaan ne ikääntyneet, joilla on kaatumisvaaraa lisäävä liikkumisvaikeus tai heikentynyt tasapaino.

Alla olevaan infograafiin on otettu ne asiakkaat, joilta löytyy sekä alku- että lopputestin tulos. Tuloksiin ei ole laskettu niitä henkilöitä, joiden alkutestin tulos oli jo 12 pistettä, sillä kokonaispistemäärää ei ole mahdollista parantaa – vaikka harjoittelu on ollut tuloksellista ja ns. suoritus aika on parantunut!

82 % ryhmään osallistuneista on parantanut SPPB-testitulostaan.

Tulokset ovat erinomaisia ja kertoo myös siitä, että ryhmään on valikoitunut juuri oikeaa kohderyhmää.



Ilmoittautumisen yhteydessä asiakkaat vastaavat seuraaviin kysymyksiin;

1. Oletko aiemmin osallistunut VoiTas-tehoryhmään?
2. Suoriudutko 500 metrin kävelystä ulkona turvallisesti ja ongelmitta?
3. Onko sinulla kotihoidon palveluja? Esim. hoitaja käy kotonasi säännöllisesti.
4. Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana?
5. Onko sinulla käytössä liikkumisen apuväline? Mikä apuväline? Käytätkö apuvälinettä sisätiloissa ja/vai ulkona liikkuessasi?
6. Onko sinulla tällä hetkellä liikuntaharrastuksia? Minkälaisia?

Missä mennään muutostavoitteiden kanssa

- VoiTas –tehoharjoitteluryhmät ovat toteutuneet syksyisin ja keväisin soveltavan liikunnan ohjaajan toimesta. Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori testausapuna.
- Vertaisohjaajan ohjaama jatkoryhmä perjantaisin
- Vertaisveturi –koulutus yhteistyössä Sauvon ja Kaarinan kanssa.
- Omatoimikuntosalivuoroja Paltanpuiston palvelukeskuksen liikuntatilassa joka arkipäivä
- Ikääntyneiden ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta käynnistyi syksyllä 2025.
- Kävelytapahtuma sisäliikuntahallissa 9.12.2025
- Keväällä 2026 valmistuu liikunnanohjaaja YAMK opinnäytetyö ”Ikääntyneiden ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan kehittäminen sekä vaikuttavuuden arviointi mittareilla ja tarkistuslistalla”.

**Syksyn 2023 ja kevään 2024 aikana
71 toimintakyvyltään heikentynettä
paimiolaista on suorittanut VoiTas –
tehoharjoittelun.**



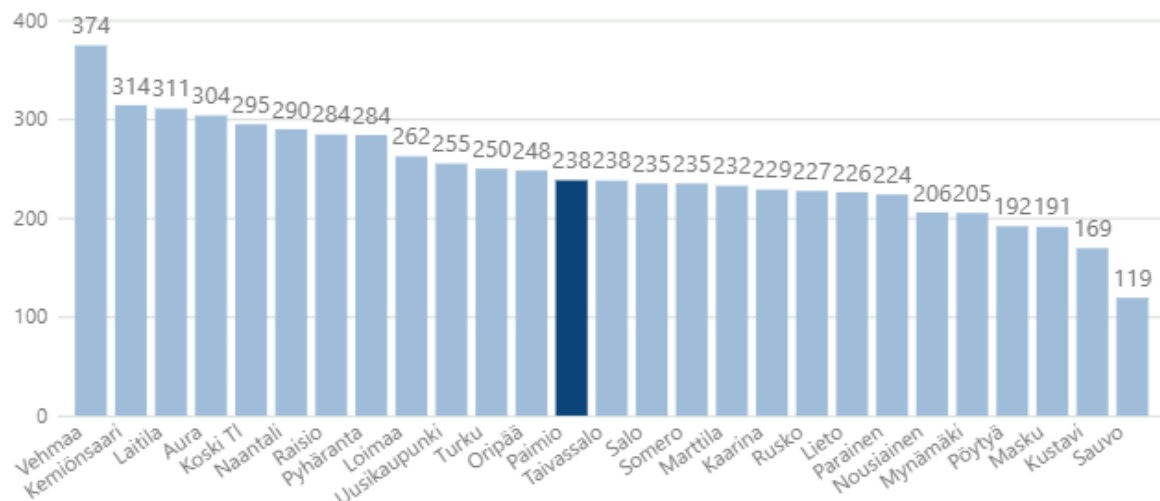
LONKKAMURTUMAT

vuosi	määrä vuosittain	kustannukset vuosittain
nyt	7 000	150 M€
2030	10 000	300 M€
2030*	9 000	280 M€



* jos seuraavan 10 vuoden aikana tapahtuvasta iäkkäiden määrän kasvusta johtuvaa ennustettua lonkkamurtumien esiintyvyyden nousua voidaan laskea 30 %.

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä,
lkm / 10 000 yli 65-v. asukasta



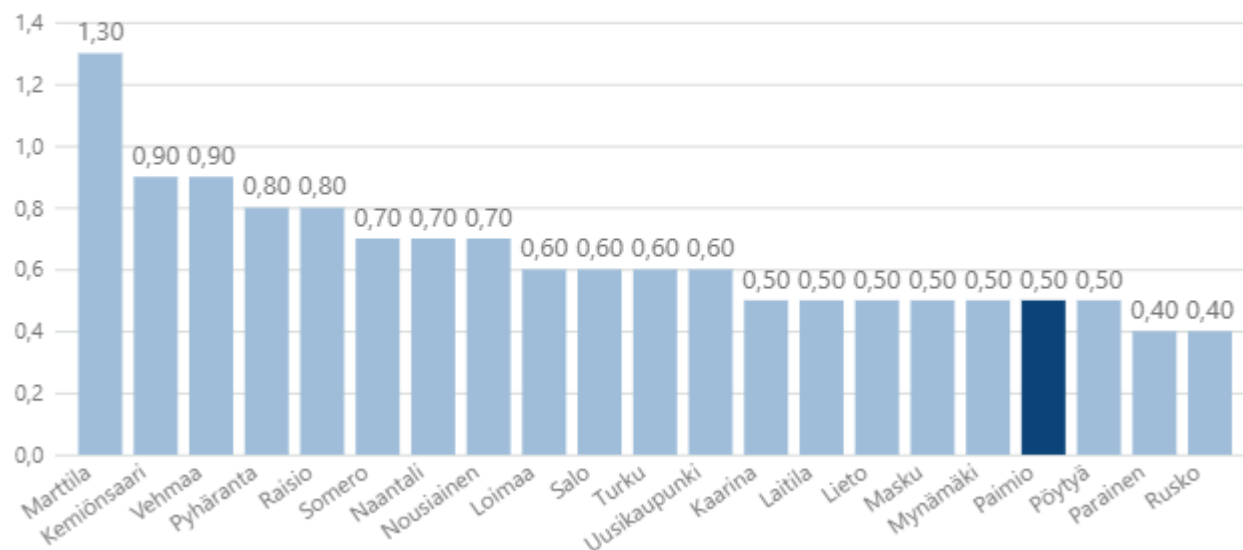
Vaikuttaa kunnan hyte-
kertoimiin

Hoitojaksojen määrä on laskenut vuodesta 2023
381 -> 238

Lonkkamurtumien määrä on laskenut vuodesta 2023
0,8 prosentista 0,5 prosenttiin

Tehdyt toimenpiteet ovat olleet vaikuttavia.

Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan ikäisestä väestöstä, %





Miten voin itse ennaltaehkäistä kaatumisia?



- ◆ 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- ja tasapainoharjoittelu on tärkeää kaatumisten ehkäisyssä!
- ◆ Kuntasi liikuntatoimesta saat tietoa ja ohjausta monipuoliseen liikuntaan liittyen sekä voima- ja tasapainoryhmistä.

Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille,
ammattilaisille ja ohjaajille [Voitas.fi](https://voitas.fi)