

Voimaa Vanhuuteen -ohjelman tulokset

Hyvinvointilautakunta 03.09.2026
333/00.01.05/2023

Tiivistelmä: Hyvinvointilautakunnalle esitellään kolmivuotisen Voimaa Vanhuuteen -hankkeen tulokset.

Valmistelija/lisätietoja antaa:

liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskinen,
puh. 02 475 5329

Paimion kaupunki oli mukana Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa. Ohjelman tavoitteena oli erityisesti ehkäistä kaatumisia, ylläpitää toimintakykyä sekä tukea ikääntyneiden kotona asumista. Voimaa vanhuuteen -ohjelman aikana kehitettiin ikääntyneille suunnattua voima- ja tasapainoharjoittelua, liikuntaneuvontaa, ulkoilumahdollisuuksia sekä vertaisohjattua toimintaa. Ohjelman aikana vahvistettiin sujuvia palvelupolkuja Varsinais-Suomen hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluiden välille.

Voimaa Vanhuuteen -ohjelman aikana Paimiossa toteutettiin VoiTas-voima- ja tasapainoryhmiä toimintakyvyltään heikentyneille ikääntyneille, ikääntyneiden ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa, vertaisohjaajakoulutusta yhteistyössä Sauvon ja Kaarinan kanssa sekä järjestövierailuja.

Kolmivuotinen Voimaa Vanhuuteen -ohjelma päättyi toukokuun 2026 lopulla. Ohjelma toteutettiin ensimmäistä kertaa Varsinais-Suomen kunnissa yhteistyössä Varhan sekä Ikäinstituutin kanssa.

Sotkanetin mukaan kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65 vuotta täyttäneillä ovat Paimiossa vähentyneet merkittävästi, 381 hoitajaksesta vuonna 2023 yhteensä 238 hoitajaksoon vuonna 2025. Myös lonkkamurtumien määrä on ollut laskussa. Tulokset osoittavat, että tehdyt toimenpiteet olleet vaikuttavia.

Kaatumisen vähentyminen on merkityksellistä sekä ikääntyneiden hyvinvoinnin että kuntatalouden näkökulmasta. Kaatumisiin liittyvä indikaattori kuuluu kunnan HYTE seurantaan ja vaikuttaa osaltaan kunnan HYTE-kertoimien kautta määräytyvään valtionosuuteen.

Liitteinä ovat kooste Paimion tuloksista sekä ohjelmasta.

Esittelijä: Kirjasto- ja kulttuurijohtaja Lankinen Laura

Päätösehdotus:

Hyvinvointilautakunta merkitsee Voimaa vanhuuteen -ohjelman tulokset tiedoksi.

Päätös: