

Voimaa Vanhuuteen alueellisena toimintamallina 8.3 Kuntajohdon neuvottelut

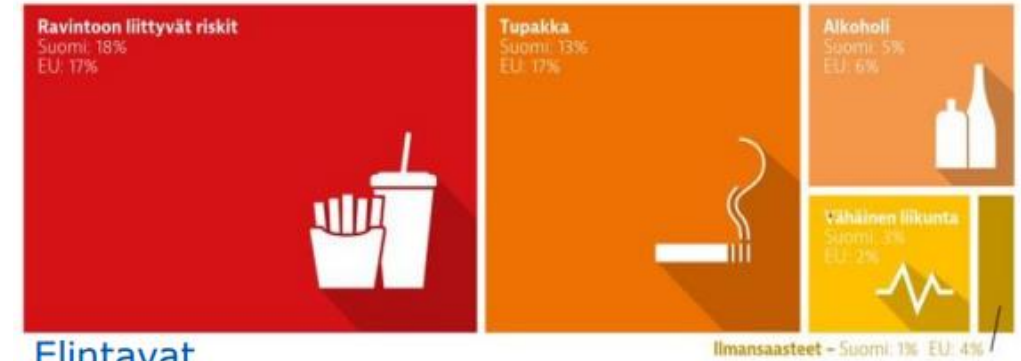
Hyte yksikkö asiantuntijat
Merja Männikkö ja Sari Sirkelä



Tausta

- Varsinais-Suomessa yli 75-vuotiaiden osuus väestöstä on suurempi kuin koko maassa keskimäärin. V-S 13,1 % ja koko maa 12,3 %. (n. 63 731 V-S, 687 613 koko maa 2021)
- Määrä tulee tulevina vuosikymmeninä lisääntymään huomattavasti
- Hyvinvointikertomuksen nostot ikääntyneiden osalta:
 1. Fyysinen kunto ja elintavat
 2. Mielenhyvinvointi ja osallisuus
- Toimintakyky: liikkumattomuus edistää haurastumista. Toimintakyvyn ylläpito välttämätöntä, jotta viivästytetään sote-palveluiden asiakkuutta (Kotihoito ja asumispalvelut)
- Koronapandemialla vaikutusta sekä toimintakykyyn, että mielen hyvinvointiin (Sosiaalinen eristäytyminen)
- Voimaa vanhuuteen-toimintamallia esitetään koko alueen hyte-yhdyspintamalliksi

Kuvio 5. Suomessa yli kolmannes kuolemista voidaan selittää käyttäytymiseen liittyvillä riskitekijöillä



Elintavat

Arvioiden mukaan Suomessa 35 prosenttia kuolemista voidaan selittää käyttäytymiseen liittyvillä riskitekijöillä, kuten ravintoon liittyvillä riskeillä, tupakoinnilla, alkoholin käytöllä ja liikkumattomuudella. Ylipaino ja lihavuus ovat yleistymässä suomalaisten aikuisten ja nuorten keskuudessa

Lähde: State of the Health in the EU (2021) - Suomi

VÄHÄN LIIKKUVAN RISKI SAIRASTUA

Sairastumisriski

Tyypin 2 diabetes	63 %
Aivoverisuonien sairaudet (halvaukset)	43 %
Murtumat (kaatumisen seurauksena)	40 %
Paksusuolen syöpä	38 %
Rintasyöpä	34 %
Iskeemiset sydänsairaudet	33 %
Masennus (lievä ja keskivaikkea)	30 %



Terveysten kannalta liian vähän liikkuvan henkilön riski sairastua kansansairauksiin verrattuna liikunnallisesti aktiivisiin.

Voimaa Vanhuuteen yhteistyö

Varhan ja kuntajohdon sitoutuminen Voimaa Vanhuuteen ohjelmaan (Hyvinvointisuunnitelma)

Voimaa vanhuuteen -toimintamalli päämääränä on edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystoiminnan avulla. Kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi päämääränä on rakentaa yhteisiä toimintatapoja koko hyvinvointialueelle.

Hyvinvointialue

Aluetasoinen koordinaatio (OHRY Rajattomasti liikuntaa ryhmä)

Palveluohjaus (Ikäneuvolat, lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotto, muisti- ja diabeteshoitajat, kuntouttavat palvelut ja ikääntyneiden asiakasohjaus ym.)

Voitas ryhmien ja liikuntaneuvonnan markkinointi *

Kuntouttavat palvelut

Hyte kerroin indikaattorit lonkkamurtumat

Kuntoutus prosessin jatkuvo

Kunnat

Osallistuminen ohjausryhmään

Vertaisohjaajien rekrytointi

Ryhmien ja liikuntaneuvonnan markkinointi

Liikuntaneuvonnan järjestäminen

Voitas ryhmien järjestäminen

Yhteistyö 3. sektorin kanssa

3.Sektori

Vertaisohjaajat

Palveluohjaus ryhmiin

Kunnan päättävä elin/henkilö

Esim. hyvinvointilautakunta tai sivistyspuolen päällikkö

Paikallinen talousarvio
- kunnan työntekijän työaika ja tilat
- ohjaajien palkkiot ja matkakulut

Kunnan lakisääteinen velvoite toteutuu, ikäihmisten toimintakyky paranee

Hyte kerroin indikaattorit: Kaatumishoitojaksot

Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa ikäihmisille

- Helposti saavutettavaa liikuntaneuvontaa eri toimijoiden järjestämänä erilaisissa paikoissa, suositellaan toteutettavaksi kolmella tasolla:
 1. yleinen liikuntatiedon jakaminen
 2. liikunnan puheeksi ottaminen
 3. yksilöllinen liikkumissuunnitelma, laaditaan liikunnanohjaajan tai muun ammattilaisen kanssa, voidaan toteuttaa yksilö/ryhmäohjauksena
 - Kunnat, joista resurssi puuttuu, suositellaan hakeutumaan yhteistyöhön muiden toimijoiden kesken
 - * Kansallisesti liikuntaneuvonta linjataan, että se on vaiheittain etenevä prosessi, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia tai yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan kesken

Voima- ja tasapainoryhmien järjestäminen (Voitas)

1. Tehoharjoittelujakso kuntosalilla – voimaa ja tasapainoa nousujohteisesti (8 vko) ammattilainen ohjaa
2. Voima/tasapaino harjoittelu muualla kuin kuntosalilla. Ammattilaisen tai vertaisohjaajan toteuttamana
3. Olohuone jumppa vertaisohjaajan toteuttamana

Toiminnassa priorisoidaan kuntosalilla tapahtuvaa tehoharjoittelua. Lisäksi rinnalla voidaan järjestää muita ryhmiä ja niissä kunnissa joista kuntosali puuttuu, toteutetaan ainoastaan muita ryhmämuotoja

Vastuunjakotaulukko (Hankeaika 3. vuotta)

Voimaa vanhuuteen -ohjelman päämääränä on edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystoiminnan avulla. Kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi päämääränä on rakentaa yhteisiä toimintatapoja koko hyvinvointialueelle

Varhan tehtävät, vastuut ja kustannukset

- Aluetasoinen koordinaatio
- Tiedon välittäminen sotekeskuksissa ja ikääntyneiden palveluissa
- Palveluohjaus matalankynnyksen VoiTas ryhmiin: Ikäneuvolat, lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotto, muisti- ja diabeteshoitajat, kuntouttavat palvelut ja ikääntyneiden asiakasohjaus
- Kuntouttavien palvelujen järjestäminen ja kehittäminen
- PTV(Palvelutietovaranto), ajantasaisten tietojen varmistaminen
- Kustannukset: Toteutuu olemassa olevin resurssein sisältäen palveluohjauksen kehittämisen ja koordinaatio työpanoksen hyte tulosryhmästä

Kuntien tehtävät, vastuut ja kustannukset

Kunta sitoutuu järjestämään VoiTas ryhmäliikuntaa sekä liikuntaneuvontaa. Ikäinstituutti tarjoaa kunnille kolmen vuoden ajan

- monipuoliset ja maksuttomat koulutukset
- oppimateriaalia hyvien terveystoimintakäytäntöjen käyttöönottoon
- Varsinais-Suomen alueelliset tapaamiset ja kuntakohtainen ohjaus
- webinaarit ja verkostotapaamiset
- sisältöjä mielenhyvinvoinnin ja ikäystävällinen liikkumisympäristöteemoista

PTV (Palvelutietovaranto), ajantasaisten tietojen varmistaminen

- Voimaa vanhuuteen -ohjelman sisältö on maksutonta, mutta kunnan kannattaa varautua henkilötyöpanosten lisäksi koulutuksiin liittyviin matka- ja majoituskuluihin, paikallisten koulutusten toteuttamiseen sekä mahdollisesti liikuntatilojen kustannuksiin.
- Kunta sitoutuu myös osallistumaan kouluttajakoulutuksiin, liikuntakampanjoihin ja raportoimaan vuosittain kehittämistyön etenemisestä.

Vastuunjakotaulukko (Hankkeen päätyttyä)

Varhan tehtävät, vastuut ja kustannukset	Kuntien tehtävät, vastuut ja kustannukset
<ul style="list-style-type: none">• Aluetasoinen koordinaatio (Rajattomasti liikuntaa ryhmän hyödyntäminen)• Tiedon välittäminen sotekeskuksissa ja ikääntyneiden palveluissa• Palveluohjaus matalankynnyksen VoiTas ryhmiin: Ikäneuvolat, lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotto, muisti- ja diabeteshoitajat, kuntouttavat palvelut ja ikääntyneiden asiakasohjaus• Kuntouttavien palvelujen järjestäminen ja kehittäminen• PTV(Palvelutietovaranto), ajantasaisten tietojen varmistaminen• Kustannukset: Toteutuu olemassa olevin resurssein sisältäen palveluohjauksen kehittämisen ja koordinaatio työpanoksen hyte tulosryhmästä• Lisäksi Varhalle siirtyvät seuraavat hankeaikana Ikäinstiutille kuuluneet tehtävät:<ul style="list-style-type: none">• Varsinais-Suomen alueellinen verkosto vertaisohjaajista, ohjaajapoolin koordinaatio (yhteistyössä kuntien liikuntatoimen henkilöstön kanssa)• Jatkokoulutukset hankkeen päätyttyä fysioterapeutit	<ul style="list-style-type: none">- Kunta sitoutuu järjestämään VoiTas ryhmäliikuntaa sekä liikuntaneuvontaa- Vastuu vapaaehtoisten rekrytoinnista (yhteistyössä 3. sektorin kanssa)- Koulutustilojen tarjoaminen- Mahdollinen jatkokoulutuksiin osallistuminen (ikäinstituutti tai muut yhteistyötahot) koulutuskulut- Varsinais-Suomen alueelliseen verkostoon osallistuminen• PTV (Palvelutietovaranto) ajantasaisten tietojen varmistaminen

Esityksen valmistelu:

- Kirsi Kiviniemi, integraatiopäällikkö (ikäntyneet)/järjestäminen
- Taru Falenius, toimintakykyä tukevien palvelujen johtaja/Sote-palvelut
- Marika Tuimala, palvelujohtaja/ikäntyneiden palvelut
- Salla Lindegren, asiakasohjausjohtaja/ikäntyneiden palvelut
- Karoliina Luukkainen, johtava asiantuntija/HYTE-tulosryhmä, järjestäminen

Varhan valmistelema päätöspohja toimitetaan kunnille asian käsittelyä/päätöksentekoa varten.

Toimintamalli kirjataan alueelliseen hyvinvointisuunnitelmaan.



Kiitos