

Kuuluvatko kaatumiset ikäntymiseen?

- Havaintoja Ikä-HYTE hankkeen postikyselystä

Maarit Piirtola
Vanhempi tutkija
UKK-instituutti

Ikä-HYTE-hanke

Palvelupolun kehittäminen ikääntyneiden liikkumisen edistämiseksi Tampereella



Visio Yhä useampi ikääntynyt liikkuu säännöllisesti ja monipuolisesti siten, että liikkumisvarmuus lisääntyy ja kaatumiset vähentyvät.

Tavoite Kehitetään kuntaan palvelupolku, joka edistää ikääntyneiden omatoimista tai ohjattua liikkumista.

Kohderyhmä kotona asuvat, satunnaisesti sote-palveluita käyttävät ikääntyneet kuntalaiset

Ajankohta 5/2023–4/2025

Rahoittaja terveyden edistämisen määräraha (STM)



Mihin hanketta tarvitaan?

Kohti ikääntyneiden liikkumisen palvelupolkua Tampereella



- 1** Ikääntyessä liikkumisvarmuus heikkenee ja kaatumiset yleistyvät.
- 2** Monipuolinen liikkuminen ja liikuntaharjoittelu ehkäisevät kaatumisia.
- 3** Liikkuminen vähenee iän myötä.
- 4** Liikuntapalveluihin ohjautuu pieni ja hyväkuntoisin osa ikääntyneistä.
- 5** Palveluihin ohjautumisessa on kehittämisen varaa.



Hankkeen toiminta

Monikanavainen viestintä

Luennot ja yleisötilaisuudet

Ikä-HYTE

Työpajat/koulutukset

Moniammatilliset

Tapaamiset muiden alueiden toimijoiden kanssa

Alkukysely liikunnanohjaajille

Postikysely iäkkäille
N=2000

Tapaamiset vanhusneuvostojen kanssa

Yhdyspintatyö Pirhan kanssa

Haastattelut iäkkäille

Iäkkäiden liikuntapalveluiden ekosysteemikartta Tampereella

senioriliikunnan palvelukuvausten uudistus

Liikuntapalveluiden toteutumiskartta Tampereella

Tapaamiset Tampereen sivistyspalveluiden johtoryhmän kanssa

Postikysely

- Satunnaisesti 65–85-vuotiaille tamperelaiselle (n=2000)
 - Vastasi 849 henkilöä (43 %)
 - miehiä 380 (47 %)
 - Ikäryhmät: 65–69, 70–75, 75–79, 80–85

Postikysely

- Kysyttiin
 - Liikuntatottumuksista
 - lihasvoima- ja tasapainoharjoittelusta
 - Kaatumisista ja kaatumisista aiheutuneista vammoista (6 kk)
 - Kaatumisen pelosta ulkona ja sisällä
 - Näkemystä omasta tasapainosta sekä liikunnan merkityksestä kaatumisten ehkäisyssä

Tulokset

- Kaatumisia: joka kolmas (32 %) vähintään kerran
- Kaatumisesta vammoja: lähes joka viidennellä (17 %)
- Kaatumisen pelkoa
 - Sisällä: joka viidennellä (23 %)
 - Ulkona: lähes joka toisella (45 %)

Tulokset - Erot sukupuolten ja ikäryhmien välillä

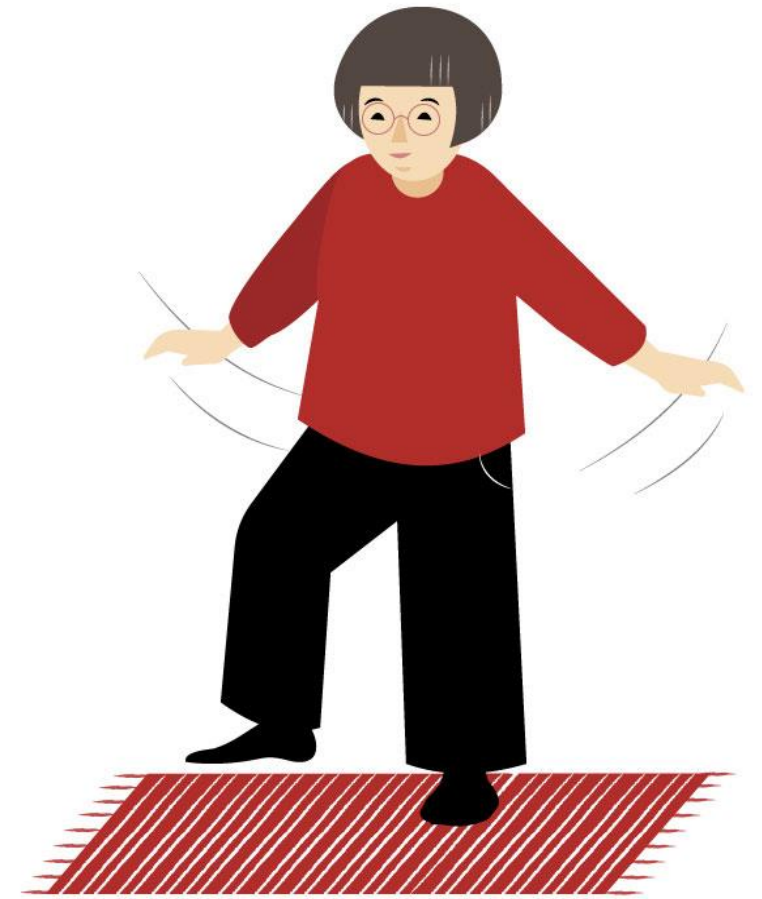
- Naisilla enemmän kaatumisen pelkoa ulkona
 - 54 % vs. 35 %
 - Kaatumisen pelko sisällä ja ulkona oli yleisempää vanhimmassa ikäluokassa
 - Tasapainonsa hyväksi tai erittäin hyväksi koki
 - Nuoremmista: 94 % sisällä ja 92 % ulkona
 - Vanhimmista: 80 % sisällä ja 67 % ulkona
- > Kokemus liikkumisen varmuudesta laskee iän myötä**

Tulokset

- Valtaosa vastaajista (94 %) tiesi, että liikuntaharjoittelun avulla pystytään ehkäisemään kaatumisia.
- Kuitenkin vain reilu puolet (62 %) vastaajista raportoi harjoittavansa lihasvoimaa ja tasapainoa vähintään 1–2 kertaa viikossa.

Tarvitseeko näin olla?

Kaatumisista 1/3 on ehkäistävissä



Ikä-HYTE- hankkeen toimintaa

- **Liikuntapalvelujen senioriliikunnan sisällön, toteutuksen ja viestinnän uudistaminen**
 - Ammattilaisten osaamisen vahvistaminen (toimintakyky)
 - Viestinnän kohdentaminen ja tehostaminen ei vielä liikkuville senioreille
- **Liikuntapalvelujen yhdyspintatyön tukeminen**
 - järjestö- ja yhdistysyhteistyö
 - Pirhan lähitorit
- **Ikääntyneiden osallistaminen ja äänen kuuluviin tuominen**
 - yhteistyö vanhusneuvostojen kanssa



Ydintyöryhmä:

Piirtola Maarit ^{1,2}, Ben Khalifa Julia ¹, Aittasalo Minna ¹,
Oksanen Raija ¹, Niemelä Minna ³, Ylänen Jaana ³,
Lähteenmäki Satu ³, Nurmio Kirsi ^{3,4}

¹ UKK-instituutti, Tampere, Suomi

² Suomen molekyyllilääketieteen Instituutti (FIMM), Helsingin yliopisto, Helsinki, Suomi

³ Sivistyspalvelujen palvelualue, Tampereen kaupunki, Tampere, Suomi

⁴ Vanhusneuvosto, Tampereen kaupunki, Tampere, Suomi