



lääkäiden liikkumisen palvelupolun kehittäminen Tampereella: Ikä-HYTE-hanke

Hanke-esittely Pirkanmaan hyvinvointialueen vanhusneuvosto
12.3.2024


Hankkeessa kehitetään kuntaan iäkkäiden liikkumista edistävä ja kaatumisia ehkäisevä palvelupolku.



Mihin palvelupolkua tarvitaan?

- Joka neljäs yli 65-vuotias kaatuu vuosittain.
- Kaatumisia sattuu Suomessa vuosittain vähintään 700 000 (ei rekisteröidä)
 - joka toinen aiheuttaa jonkun vamman
 - 20–30 % johtaa terveydenhuollon kontaktiin
 - yli 1000 iäkkäiden kaatumiskuolemaa vuosittain.





Mistä
on näyttöä
kaatumisten
ja kaatumis-
vammojen
ehkäisyssä?

Monipuolinen
liikuntaharjoittelu
on tehokkain
yksittäinen interventio, mutta
yksinään se ei riitä mikäli
iäkkään toimintakyky on
oleellisesti alentunut!

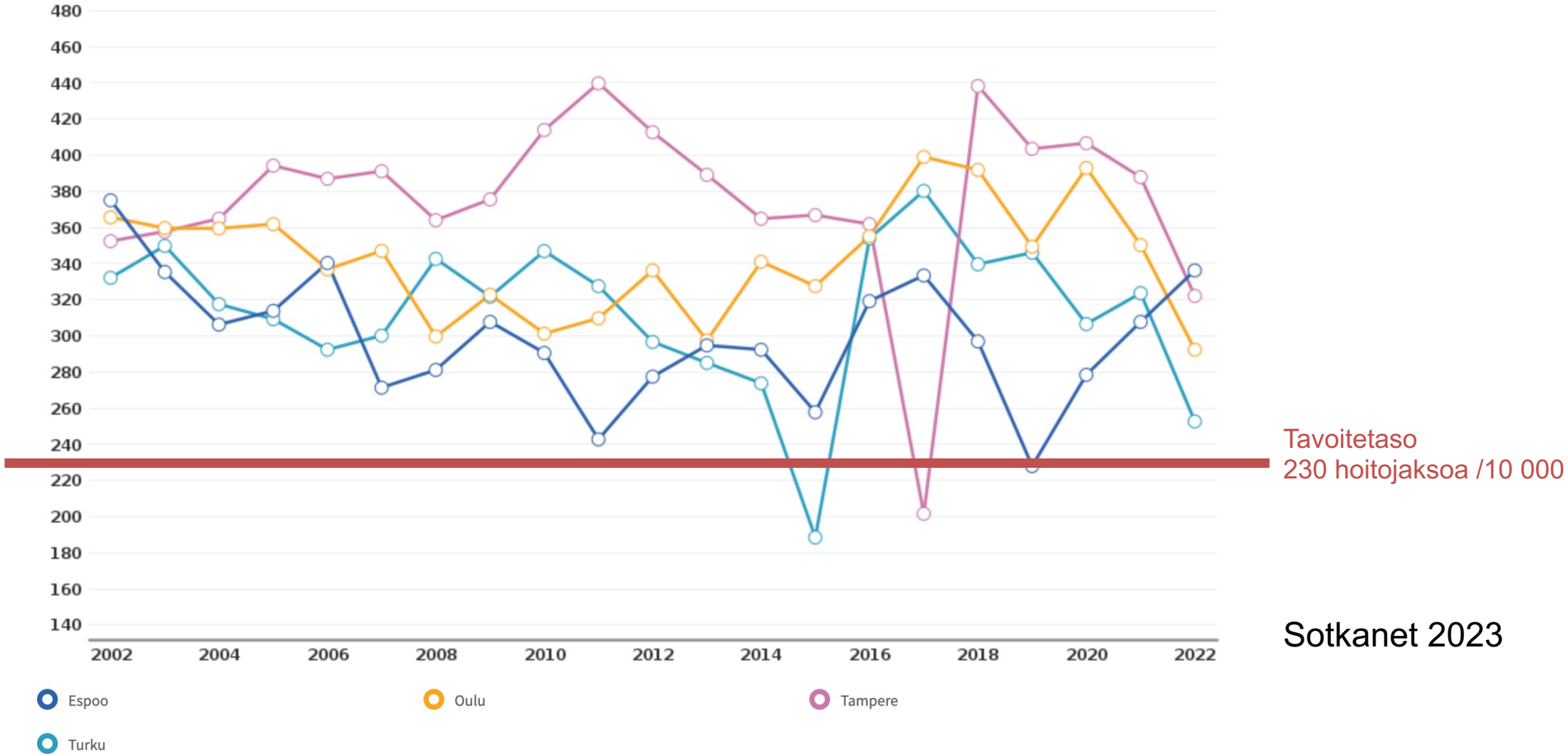




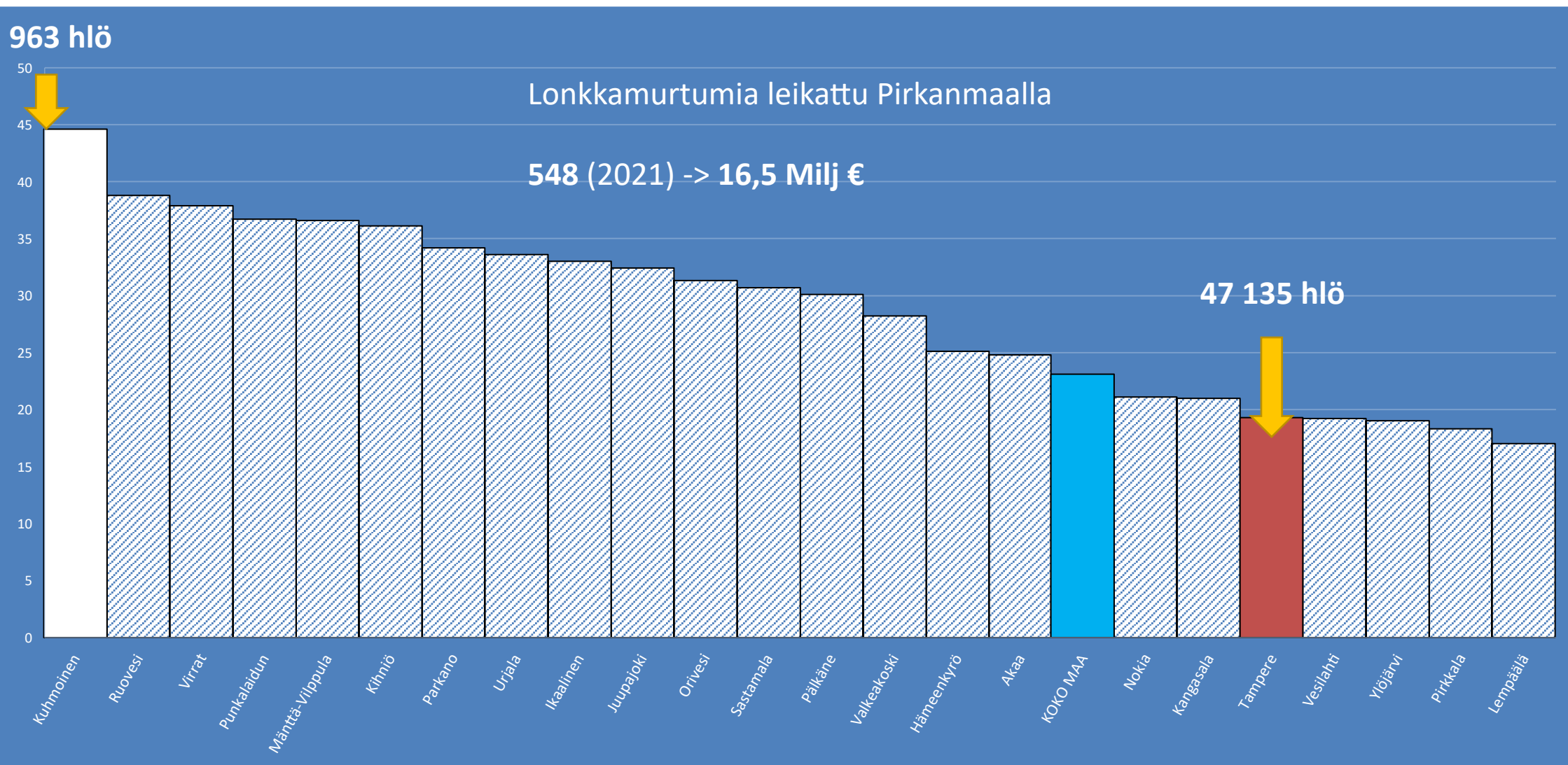
Miksi Tampere?

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä

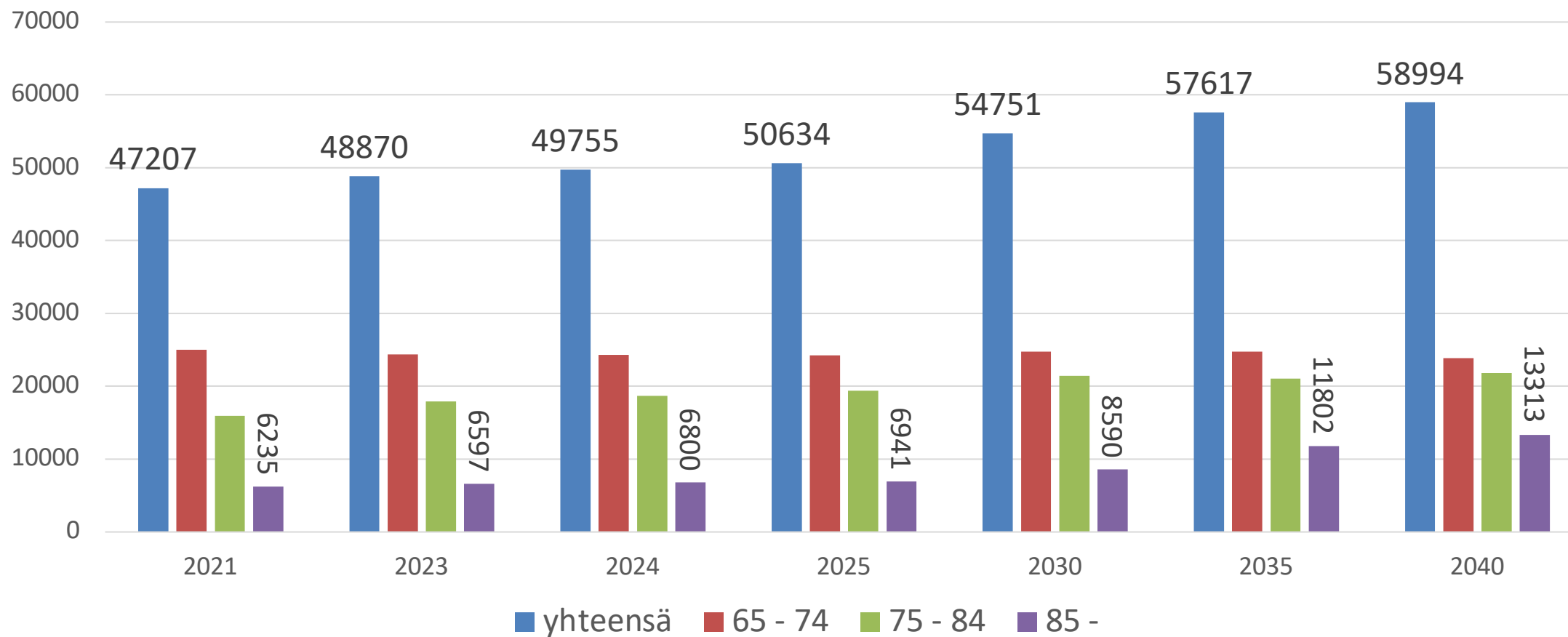
info ind. 3959 Sukupuoli: Yhteensä



65+ väestöosuus (%) kunnittain 2021 / Pirha



65 + ikäryhmät Tampereella 2021 - 2040



Väestöennuste, Tilastokeskus (25.10.2023)



Hankkeen tavoite ja tarkoitus

Ikäkkäiden liikkumisen edistäminen ja kaatumisten ehkäisy

Luodaan kuntaan palvelupolku, jonka kautta iäkkäät ohjautuvat ja pääsevät toimintakykynsä perusteella oikealaiseihin liikuntapalveluihin.

Palvelupolku **selkeyttää** ja **tukee** ikäkkäiden liikuntapalveluiden **koordinointia** ja **toteutusta**

- kunnan liikuntapalveluiden,
- hyvinvointialueen SOTE-palveluiden,
- kolmannen sektorin sekä
- muiden yhteistyökumppaneiden välillä.

Palvelupolun **kohderyhmänä** ovat erityisesti kotona asuvat, satunnaisesti SOTE-palveluita käyttävät iäkkäät kuntalaiset.



Hankkeen tausta

lääkäiden liikkumisen edistämistä ja kaatumisten ehkäisyä

- **Hankeaikataulu:**
05/2023–04/2025
- **Hankkeen rahoittaja:**
STM:n terveyden edistämisen määräraha
- **Hankkeen toimijat:**
UKK-instituutti
Tampereen kaupungin liikuntapalvelut

Hankkeen yhteistyötahot



Hankkeen päätavoite

Luodaan Tampereelle palvelupolku, jonka kautta iäkkäät ohjautuvat toimintakykynsä perusteella oikeanlaisiin liikuntapalveluihin



Osatavoite 1: Selvitetään liikuntapalveluiden nykytilanne ja kehittämistarpeita.

Osatavoite 2: Parannetaan toimijoiden koettua
a) toimintavarmuutta ohjata iäkkäitä toimintakykynsä perusteella oikeanlaisiin liikuntapalveluihin ja
b) osaamista huomioida kaatumisten ehkäisy osana liikuntapalveluiden suunnittelua ja toteutusta.

Osatavoite 3: Kokeillaan ja arvioidaan palvelupolun toimivuutta käytännössä.

Osatavoite 4: Tehdään palvelupolku tunnetuksi.



Hankkeen tuotokset

syksy 2023 – kevät 2024



Liikunnanohjaajien kysely

Työpajat/koulutukset liikunnanohjaajille

Alueelliset kehittämistyöpajat

Yhdyspintatyö Pirhan kanssa

Palvelupolun luominen koostuu

Yhdyspintatyö
järjestöjen ja seurojen kanssa

Postikysely iäkkäille

Vanhusneuvoston tapaaminen

Haastattelut iäkkäille

Iäkkäiden liikuntapalveluiden
ekosysteemikartta Tampereella

Vertailuanalyysi ja ohjatun liikunnan
tuntikuvausten ”virkistys”

 UKK-instituutti

Ikä-HYTE -hanke

luo liikkumista edistävän ja kaatumisia ehkäisevän liikkumisen palvelupolun iäkkäille yhteiskehittämällä.

ukkinstituutti.fi

Vähemmän
kaatumisia
- enemmän
hyvinvointia



Hanke toteutetaan terveyden edistämisen määrärahalla (STM).

 Ikä-HYTE

Kiitos!

Lisätietoja Ikä-HYTE-hankkeesta ja
kaatumisten ehkäisystä UKK-instituutin nettisivuilta

[ukkinstituutti.fi](https://www.ukkinstituutti.fi)



Mukana hankkeen projektiryhmässä

Ben Khalifa Julia ¹, Piirtola Maarit ^{1,2},
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 molekyyli lääketieteen Instituutti (FIMM), Helsingin
yliopisto, Helsinki, Suomi

³ Sivistyspalvelujen palvelualue, Tampereen kaupunki,
Tampere, Suomi

⁴ Vanhusneuvosto, Tampereen kaupunki, Tampere, Suomi

Ikä-HYTE-hanke saa Sosiaali- ja terveysministeriön
myöntämää terveyden edistämisen määrärahaa.