



Ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitäminen ja terveysliikunta

Seutukierros 2009
Sosiaali- ja terveysosasto
Suunnittelija Petri Laitinen



Raameja ikääntyneiden toimintakyvylle

- Miksi toimintakyvyn ylläpitäminen on olennaista ?
 - Valtakunnallinen tavoite: 75 vuotta täyttäneistä korkeintaan 3 % on pitkäaikaisessa laitoshoidossa
 - E-S 2008 yli 75 v. 16 880 hlöä, 3 % = 506, v. 2025 = 771 (+52 %)
 - P-K 2008 sama luku 455, vuonna 2025 = 699 (+53 %)
 - P-S 2008 sama luku 685, vuonna 2025 = 1040 (+52 %)
 - Viesti: jos kotikuntoisuus ja toimintakyvyn taso ei kohene tulevina vuosina, on varauduttava massiivisiin palveluiden lisäämisiin. Toisaalta panostusta tämän välttämiseksi on tehtävä jo nyt ennaltaehkäisevään toimintaan, mikä siis osaltaan lisää palveluja tai vaatii ainakin uusien toimintaperiaatteiden omaksumista → monialaisen yhteistyön merkitys.



Ikäihmisten palvelujen laatusuositus (STM 2008:3)

Palvelurakenteen kehittäminen

Ehkäisevät palvelut

Kotihoito

Omaishoito

Kuntoutuspalvelut

Päivätoiminta

Palveluasuminen

Laitoshiito

Dementiaoireiset



Toimintakyvyn ylläpitäminen = kotikuntoisuus ?

- Ehkäisevät palvelut:
 - Neuvonta ja ohjaus (vrt. neuvola)
 - Ehkäisevät kotikäynnit riskiryhmille
 - Kuntouttava työote (voimavaralähtöisyys)
 - Kuntoutuspalveluja kotiin
 - Tavoitteellinen yhteistyö toimijoiden välillä
- Itsenäinen suoriutuminen ja turvallisuuden tukeminen



Miten terveysliikunta tukee toimintakykyä ?

- HUOM ! Terveysliikunta EI OLE kuntoutusta, mutta tukee kuntoutuksen tavoitteita !
- Terveysliikunnalla ylläpidetään kehon normaalia toimintaa ja ehkäistään tehokkaasti yleisimpiä kansansairauksia
- Terveysliikuntaa vaatii omaa aktiivisuutta



Terveysliikunta ikääntyneillä

- Painopiste lihasvoima- ja tasapainoharjoitteissa
- Terveysliikuntaa tarvitaan päivittäin siten, että lihasvoimaharjoituksia on ainakin kahdesti viikossa
- Harjoituksen kestoksi riittää 30 minuuttia, mutta vaatimuksena on hengästyminen ja kevyt hiki.



Olennaista terveysliikunnan järjestelyissä

Terveysliikunta on ikääntyneilläkin erilaista toimintakyvystä riippuen.

Erikoissairaanhoido



Perusterveydenhuolto



Kunnan muut toiminnat



Järjestöt / yritykset

Miten organisoida toiminta aktiivisuutta ja omatoimisuutta suosivaksi ?