

# lääkkäiden etäjumpan kustannukset

Sonja Iltanen, Teija Vihervaara

Katja Borodulin, Pirjo Kalmari, Saira Hänninen, Annele Urtamo

5.2.2021, Ikäinstituutti



# Kustannuksia tuovat



- ☞ Teknologian hankinta
  - Laitteet (tabletit, tietokoneet)
  - Lisätarvikkeet (esim. ohjaajalle webkamera ja kokouskaiutin)
  - Videopuheluohjelma, jos maksullinen
  - Verkkoyhteydet
- ☞ Työaika
- ☞ Vapaaehtoisten koulutus ja tuki
- ☞ Matkakulut
  - Jumpan ohjaus muualta kuin kotoa
  - Digipastus ja laitteiden vienti
  - Tiedonkeruu

# Kustannuksia pienentävät



- ☞ Huolellinen suunnittelu ennen kauden alkua
- ☞ Vastuuhenkilöiden määrän rajaaminen
- ☞ Vapaaehtoisten panos
  - Jumpan ohjaus
  - Digituki
- ☞ Toteuttajille tuttu, yksinkertainen teknologia
- ☞ Etäjumppaajien omat laitteet
- ☞ Yhden laitteen äärellä useampi jumppaaja
  - Pariskunnat, naapurit, ryhmät

# Esimerkki kustannuksista

3 kk kausi, 5 laitetta (á 300 e + verkkoyhteys), etäisyys kuntakeskuksesta 25 km

	Palkattu ohjaaja	Vapaaehtoinen ohjaaja
<b>Etäjumppa, 1. kausi *</b>	4450	3770
<b>Etäjumppa, vakiintunut, ei uusia jumppaajia *</b>	830	150
<b>Jumppa kerhotilassa, ei kuljetuksia **</b>	1630	260
<b>Jumppa kuntakeskuksessa, sis. kuljetukset **</b>	3360	2680

\* Laitteen äärellä voi olla useampi henkilö, jolloin kustannukset henkilöä kohden laskevat.

\*\* VV-kohderyhmä tarvitsee kuljetuksen. Pitempään matkaan yhdistettynä jumppa voi olla liian raskas.

*Laskelma on tehty etäjumpan kustannuslaskurilla (Ikäinstituutti). Laskuri on koekäytössä VV-ohjelmassa.*

# Etäjumpan hyödyt iäkkäille

- 🕒 Mahdollisuus osallistua ohjattuun liikuntaan, kun kotoa lähteminen on vaikeaa
  - Pitkät etäisyydet
  - Heikentynyt toimintakyky
  - Omaishoitopariskunnat
- 🕒 Kohentaa iäkkäiden hyvinvointia
  - Tuloksia: [ikainstituutti.fi/etajumppa](https://ikainstituutti.fi/etajumppa)
  - Mitattu toimintakyky: SPPB, puristusvoima
  - Koettu toimintakyky, arkiaskareet
  - Mieliala, sosiaaliset kontaktit
  - Digitaidot



# Liikuntaharjoittelun tuomat säästöt

## Viitteet

- 1) Terveys.fi (THL). PERFECT-hankkeen tuloksia: Lonkkamurtumapotilaiden 365 päivän hoitokustannukset Suomessa 2011–2013, vakioitu (eur/potilas).
- 2) Kapiainen ym. Terveyden- ja sosiaalihuollon yksikkökustannukset Suomessa 2011. THL raportti 3/2014.
- 3) Borodulin 2021, arvio pohjautuen Ding ym. 2016 ja THL raportti 23/2020.

## 1) Kaatumiset ja niiden kustannukset

Lonkkamurtumiseen vähenevät neljänneksellä. Yhden lonkkamurtuman hinnalla (30 300 Eur) palkataan yksi liikunnanohjaaja vuodeksi.

## 2) Itsenäisen kotona asumisen aika pitenee.

Säästö 14 000 Eur/v/hlö.

## 3) Sosiaali- ja terveydenhuollon kulut iäkkäillä vähenevät arviolta 500 milj. Eur/v koko maassa.



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti