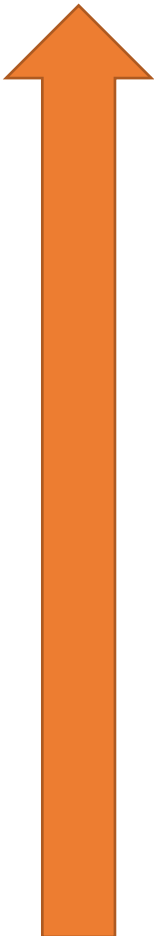



Kustannukset iäkkäiden etäjumpassa

Voimaa etäjumppasta[®]



Kustannukset etäjumpassa

- 
- Työaika
 - Vapaaehtoisten koulutus ja tuki
 - Koulutukseen ja etäjumppaajien tapaamisiin liittyvät matkakulut
 - Teknologian hankinta
 - Huolellinen suunnittelu
 - Vastuuhenkilöiden määrän rajaaminen
 - Vapaaehtoisten panos
 - Ohjaajan matkakulut
 - Toteuttajille tuttu, yksinkertainen teknologia
 - Etäjumppaajien omat laitteet
 - Laitteen äärellä useampi jumppaaja
- 

Jatkuvassa toiminnassa etäjumppa on edullisin tapa. Etäjumpan voi toteuttaa myös ilman laitehankintoja.

Arvio kuluista per kausi	Etäjumppa		Lähiryhmä	
	Yksin kotona	Kahtena ryhmänä	Ohjaaja matkustaa	Osallistujat kuljetetaan
Ensimmäinen kausi				
Ei laitehankintoja Ei jalkautuvaa digitukea	700 e	700 e	1600 e	6050 e
Järjestäjä tarjoaa laitteet Järjestäjä tarjoaa jalkautuvan digituen	9000 e	3300e	1600 e	6050 e
Jatkuva toiminta				
Ei laitehankintoja Ei jalkautuvaa digitukea	700 e	700 e	1600 e	6050 e

Laskelma on tehty etäjumpan kustannuslaskurilla seuraavilla tiedoilla:

Kausi: 3 kk, yht. 12 kertaa

Osallistujat: 10 hlöä

Matka kuntakeskukseen: 20 km

Jumpan ohjaaja: Työntekijä

Digituki: Vapaaehtoinen, 2 käyntiä per jumppapaikka, 1. kausi

Laitteiden vieminen: Työntekijä, 1 käynti per jumppapaikka, 1. kausi

Etäjumppaajien laitteet kotona: 10 laitetta

á 400 e, sis. tabletti, teline, verkkoyhteys

Etäjumppaajien laitteet ryhmissä: 2 laitetta

á 800 e, sis. iso näyttö, teline ja kokouskaiutin

Ohjaajan laitteet: 1 laite

á 200, sis. kokouskaiutin, web-kamera, teline kameralle

Liikuntaharjoittelun tuomat säästöt

Viitteet

- 1) Terveystemme.fi (THL). PERFECT-hankkeen tuloksia: Lonkkamurtumapotilaiden 365 päivän hoitokustannukset Suomessa 2011–2013, vakioitu (eur/potilas).
- 2) Kapiainen ym. Terveys- 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.