

# Ikäihmisten liikkuminen ja pienenevät sote-kustannukset

Miikka Vuorinen

Arviointipäällikkö, Sosped  
keskus

**Sosped**  
KESKUS



# Sisältö

- Johdanto
- Ikäihmisten liikkumisen hyödyn arviointi
- Esimerkkejä laskelmista
- Keskustelu

# Sosped keskus

Olemme erikoistuneet yhteiskunnallisten ja taloudellisten vaikutusten arviointiin.  
Rakennamme skaalautuvia vaikuttavuuden johtamisen työkaluja ja tuemme ajatusjohtajua.

Sosped keskuksen suunnittelema ja rakentama SOLA-työkalu sai vuoden arviointiteko-tunnustuksen 2024 ja OECD suosittelee sitä Public sector innovation –kirjastossaan.

Vastaavia lähestymistapoja yhteiskunnallisten vaikutusten arviointiin ei juuri tunneta  
(Mäki-Opas et al. 2020 & Hult& et al. 2021, Niemelä & Auvinen 2021, Häkkilä et al. 2025).

Sosped Keskus on Sosiaalipedagogiikan säätiön omistama yhtiö.

**Niukuuden ajat ja kasvava vaikuttavuuden  
osoittamisen vaade**

**Arviointitiedon tuottamisen tavat**

**Verkostomainen & systeminen arvon  
luonti**

# *Esimerkkejä yhteishallinnan paradokseista<sup>1</sup>*

|                                                                                 |                                                           |                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Vanhat lähestymistavat ennen yhteistyötä vs. uudet lähestymistavat yhteistyössä | Itsenäisyys vs. auktoriteetti                             | Vastuu organisaatiota kohtaan vs. vastuu yhteistyötä kohtaan |
| Ongelma ennen ratkaisua vs. ratkaisu ennen ongelmaa                             | Luottamus ensin vai yhteistyö ensin                       | Keskinäinen yhteistyö vs. kilpailu                           |
| Sisäinen legitiimiys vs. ulkoinen legitiimiys                                   | Deliberatiivinen prosessi vs. instrumentaalinen tarkoitus | Osallisuus vs. tehokkuus                                     |

<sup>1</sup>\* Qi, H., & Ran, B. (2024). Paradoxes in collaborative governance. Public Management Review, 26(10), 2728–2753.



# **Voimaa vanhuuteen**

Edistää ikäihmisten liikkumista

Luo yhteiskunnallista hyötyä usean eri toimijan yhteistyössä.

Tuottaa tietoa

Lisää uudenlaista yhteistyötä

***Yhteishallinnassa myös arvon tuotannon mekanismit muuttuvat.***

***Ei ole kyse siitä, mikä organisaatio on tehokkain. Vaan***  
***a) miten ikäihmisiä saataisiin liikkeelle ja***  
***b) sote-kustannuksia pienennettyä***

***Siksi on oleellisempaa ymmärtää itse ilmiön kustannukset ja tämän jälkeen arvioida toimenpiteiden tehokkuutta.***



*“The composition of the UN still largely reflects the world of 1945. As the world has changed drastically, so should the decision-making at the UN.”*

***-Alexander Stubb***



# Voimaa vanhuuteen -ohjelman taloudellisten hyötyjen arviointi

- Aineistot: Voimaa vanhuuteen -ohjelman aineistot, THL:n väestökyselyt ja laaja tutkimuskirjallisuus
- Laskelmat ja suunnittelu: Sosped Keskus
- Työn ohjaus: Ikäinsituutti

# Kohderyhmän määrittäminen THL:n kyselytytkimusten avulla

- Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet. (Sotkanet, indikaattori 5529).
- Voimaa vanhuuteen ohjelmassa tieto siitä, miten ohjelmassa mukana olevat liikkuvat ja kuinka paljon liikkumista saadaan ohjelman aikana lisättyä.
- Väestökyselyn hyödyntäminen mahdollistaa laskemien siirtämisen kunta-/ hyvinvointitasolta toiselle.
- Voimaa vanhuuteen ohjelman tuloksia voidaan siis arvioida (ja arvottaa) väestötietojen avulla.

# + 65v. henkilöiden liian vähäisen liikkumisen seurausten arvo (€).

1

VANHUSTEN LIIKKUMISEN TERVEYSHYÖDYT MÄÄRITETÄÄN

Erilaisten, tutkimusperusteisten seurausten valitseminen tutkimus. Oleellista arvioida todennäköisyys jokaisen seurauksen toteutumiselle.

2

TALOUELLISET VAIKUTUKSET

Jokainen seuraus arvotetaan erikseen ja niille eritellään myös maksaja.

3

VOIMAA VANHUUTEEN OHJELMAN KYKY EDISTÄÄ LIIKETTÄ

Ymmärrys siitä, miten toiminta voi vaikuttaa eri seurauksiin (ennaltaehkäisy & hyöty).

4

KOKONAISARVIO

Kokonaisarvio toiminnan tuottamasta taloudellisesta hyödystä (suorat & epäsuorat vaikutukset).

# ARVIOINNISSA HYÖDYNNETYT AINEISTOT

## Voimaa vanhuuteen ohjelman kyselyaineistot

Asiakkaita koskevat tiedot  
Tieto toiminnan tuloksista  
Toiminnan kustannukset

## Aluekohtaiset tiedot

Tiedot kohderyhmän suuruudesta ja riski-ilmiöiden yleisyydestä eri alueilla.

## Kustannustiedot

Päivitettävät hintatiedot eri seurauksista (esim. lääkärikäynti, kuntoutus, erikoissairaanhoido.)



## Vaikuttavuusaineisto

11 vaikutusketjua kuvaavat vähäisen liikkumisen seurauksia.

## Seurauksen toteutumisen ja välttämisen todennäköisyys

Tutkimuskirjallisuuteen ja Ikäinstituutin lukuihin perustuvat arviot yksittäisen seurauksen välttämisen todennäköisyydestä.

## Väestöennusteet

Miltä tilanne näyttää tulevaisuudessa.



# Ikäihmisten liikkumisen taloudellinen merkitys





# IKÄRYHMÄ

---

**+65 v.**

**1,33 MILJOONAA**

Yli 65 vuotiasta henkilöä

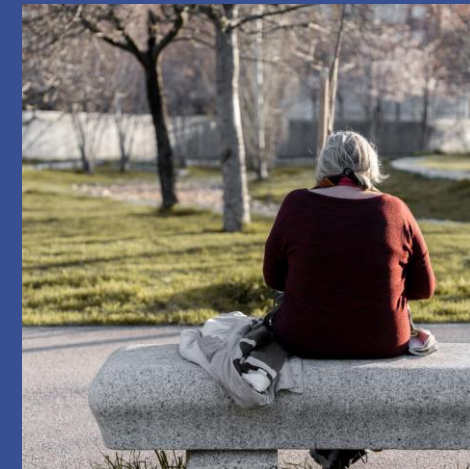
---

**66,8%**

**EI LIIKU**

Suosittelun mukaisesti

---



---

**887 600**

Riittämättömästi  
liikkuvaa

**SospED**  
KESKUS





**SEURAUS ->  
TODENNÄKÖISYYDEN  
PIENENTÄMINEN LIIKUNNALLA**

**TODENNÄKÖISYYDEN LASKENTA (+65 V. VÄESTÖ +  
LIIKUNNAN KYKY ENNALTAEHKÄISTÄ)**

**Sepelvaltimotauti**

1) Terveystemme.fi, 2024 (2) Hu et al., 2007 (3) Barengo et al., 2016; (4) Häkkinen et al., 2011 (5) Tilastokeskus, 2024

**Aivoverenkiertohäiriö**

(1) Terveyskirjasto, 2024 (2) Tilastokeskus, 2023 (3) Hu et al., 2005 (4) Käypä hoito, 2024 (5) Meretoja et al., 2011 (6) Macrotrends, 2024 (7) Tilastokeskus, 2024

**Lonkkamurtumat**

(1) Sotkanet, 2024 (2) Sherrington et al., 2019 (3) Käypä hoito, 2024 (4) Terveystemme.fi, 2024 (5) Tilastokeskus, 2024

**Kohonnut yksinäisyys**

(1) Tilastokeskus, 2024 (2) Musich et al., 2022 (3) Shvedko et al., 2018 (4) Pitkälä et al., 2009 (5) Tilastokeskus, 2024

**Masennusoireeet**

(1) THL, 2023 (2) Ku et al., 2018 (3) Laredo-Aguilera et al., 2018 (4) Lubet et al., 2001

**Diabetes 2**

(1) Käypä hoito, 2024 (2) Lääkärilehti, 2024 (3) Vasankari et al., 2018 (4) Lee et al., 2012 (5) Laaksonen et al., 2005

**Kotihoidon palveluiden tarve**

(1) Sotkanet, 2024 (2) Lankinen, 2010 (3) Forma et al., 2023 (4) Päijät-Häme HVA, 2025

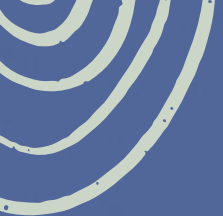
**Kohonnut syövän riski**

(1) Syöpäjärjestöt, 2024 (2) Syöpärekisteri, 2024 (3) Tilastokeskus, 2023 (4) Vasankari et al., 2018 (5) Lee et al., 2012 (6) THL, 2014 (7) Tilastokeskus, 2024 (8) UKK-instituutti, 2024

**Palveluasumisen tarve**

(1) Sotkanet, 2024 (2) Gibson et al., 2023 (3) Hyvinvointiala.fi, 2023





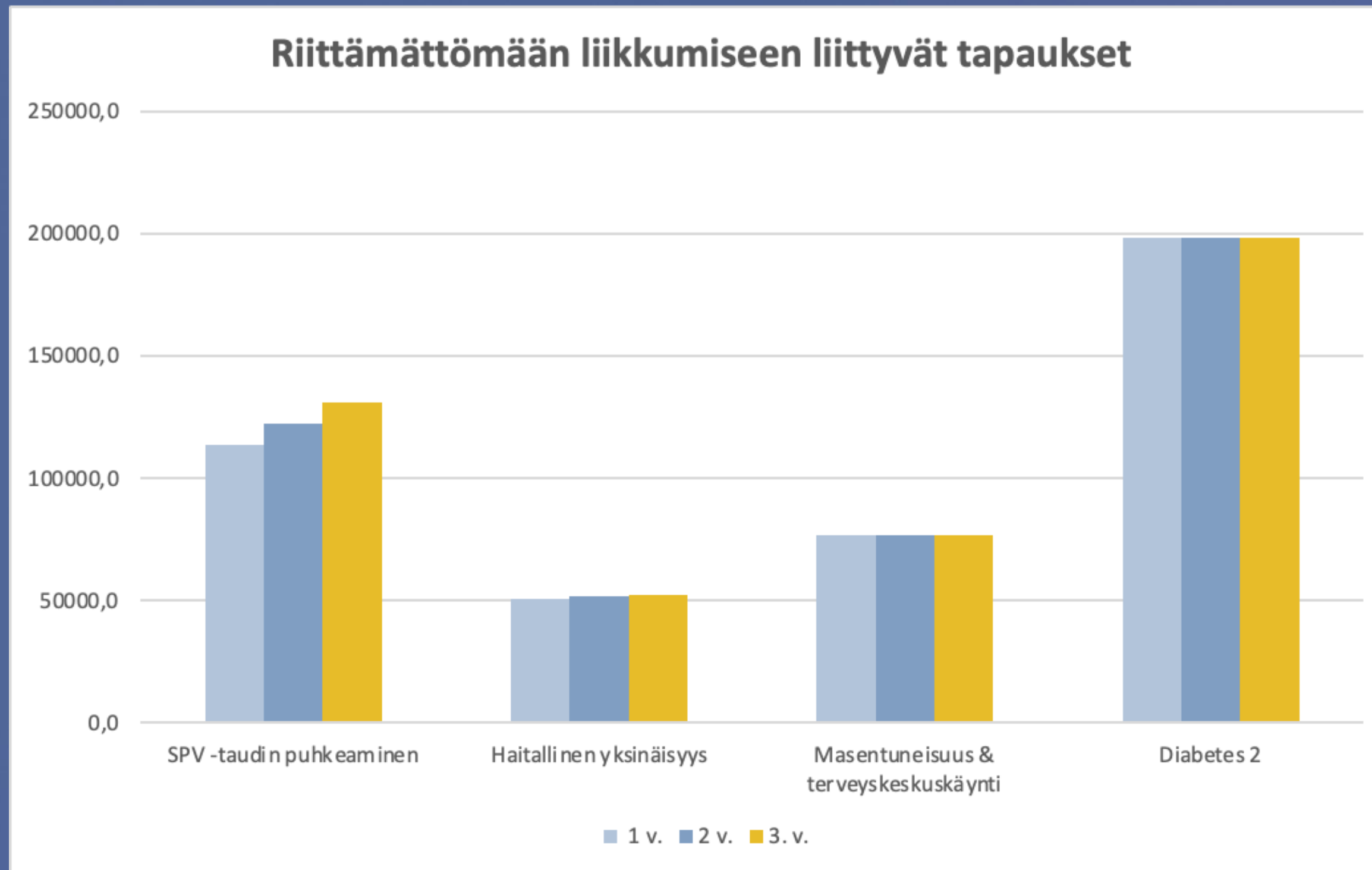
| Vältetty seuraus                               | Vähäiseen liikkumiseen liittyvät tapaukset kansallisella tasolla |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| lonkkamurtumat                                 | 5401                                                             |
| sepelvatimotautitapaukset                      | 113881                                                           |
| aivoverenkiertohäiriötapaukset                 | 9380                                                             |
| kotihoidon käyntimäärät                        | 131160                                                           |
| palveluasumisen asiakkuudet                    | 21319                                                            |
| yksinäisyyttä kokevat                          | 50883                                                            |
| syöpätapaukset                                 | 9778                                                             |
| diabetes 2:sta johtuva lääkärikäynti           | 595252                                                           |
| masentuneisuudesta johtuva terveyskeskuskäynti | 183931                                                           |

# Tapausmäärien arvioitu kehitys

## Riittämättömään liikkumiseen selvästi liittyvät tapaukset



# Tapausmäärien arvioitu kehitys

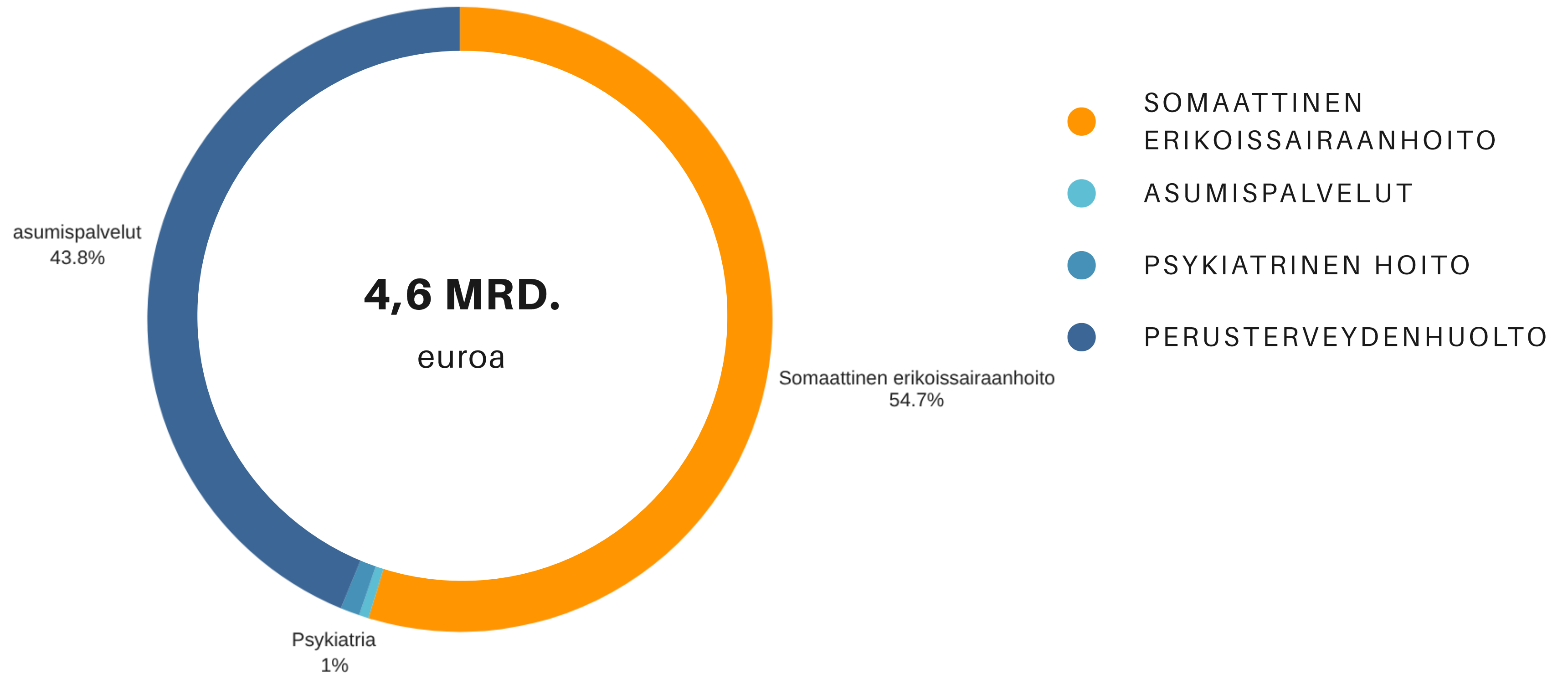


# Ei Suositusten mukaisen liikkumisen kustannus

**5200€-> 8000 €/ HLÖ.**



# Arvio kokonaiskustannuksista



| Maksava taho                     | Kustannukset    |
|----------------------------------|-----------------|
| Yhteensä                         | 4 600 000 000   |
| Perusterveydenhuolto             | 22 700 00 €     |
| Somaattinen erikoissairaanhoito  | 2 500 000 000 € |
| Psykiatrinen erikoissairaanhoito | 31 000 000 €    |
| Asumispalvelut                   | 2 030 000 000 € |

# Voimaa vanhuuteen auttaa liikkumaan

SospED  
KESKUS

SospED  
KESKUS





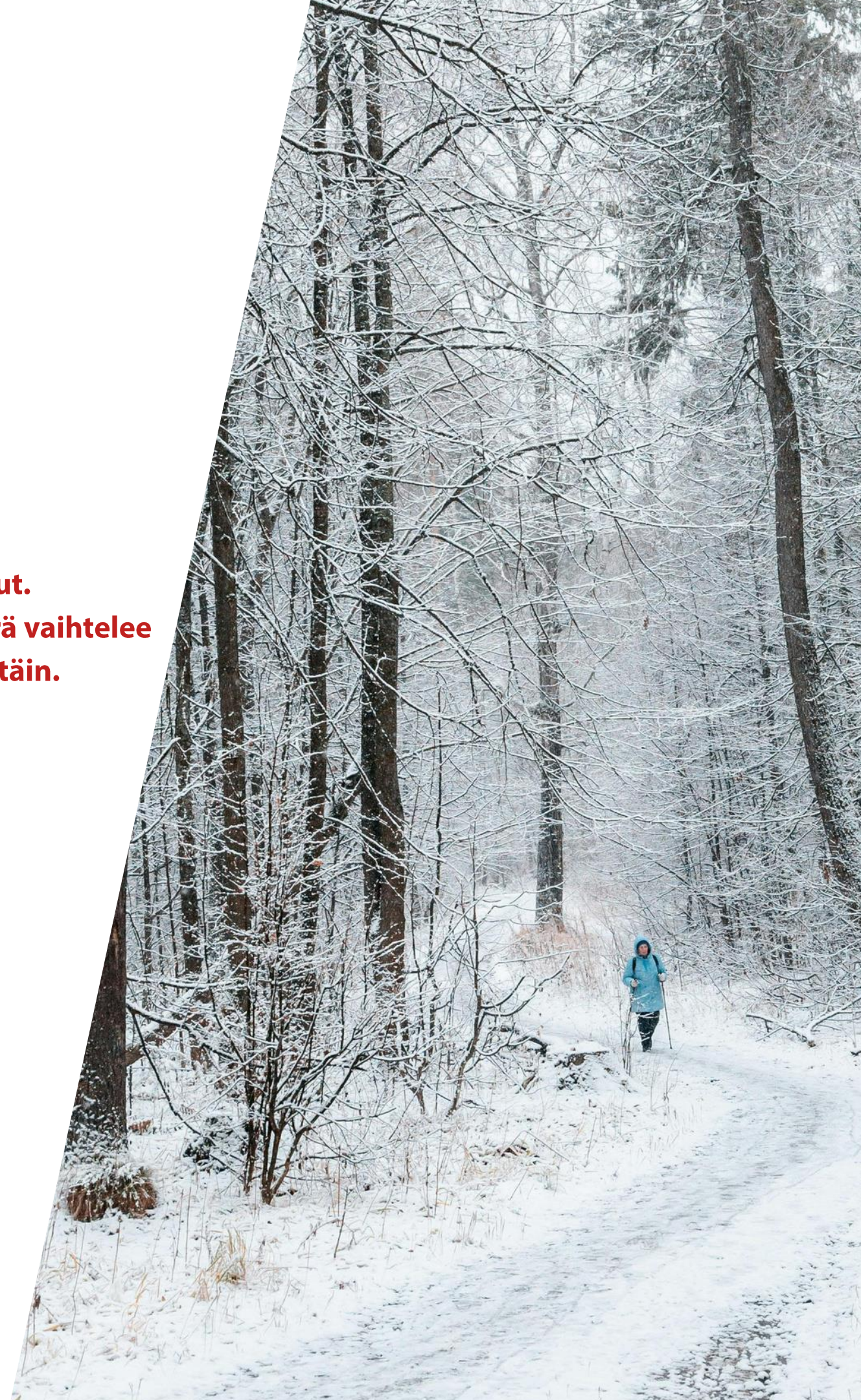
# Liikkumisen voima

250 henkeä vuodessa

60% toimintaan osallistuvista EI liiku suositusten mukaisesti ennen toimintaan osallistumista ja 20% liikkuu

Toiminnan kustannus: n. 55 000€/ v.

**Huom! Oletusluvut.  
Riittävästi liikkuvien määrä vaihtelee  
alueittain ja ryhmittäin.**





# Yhden liikuntaneuvojan työ

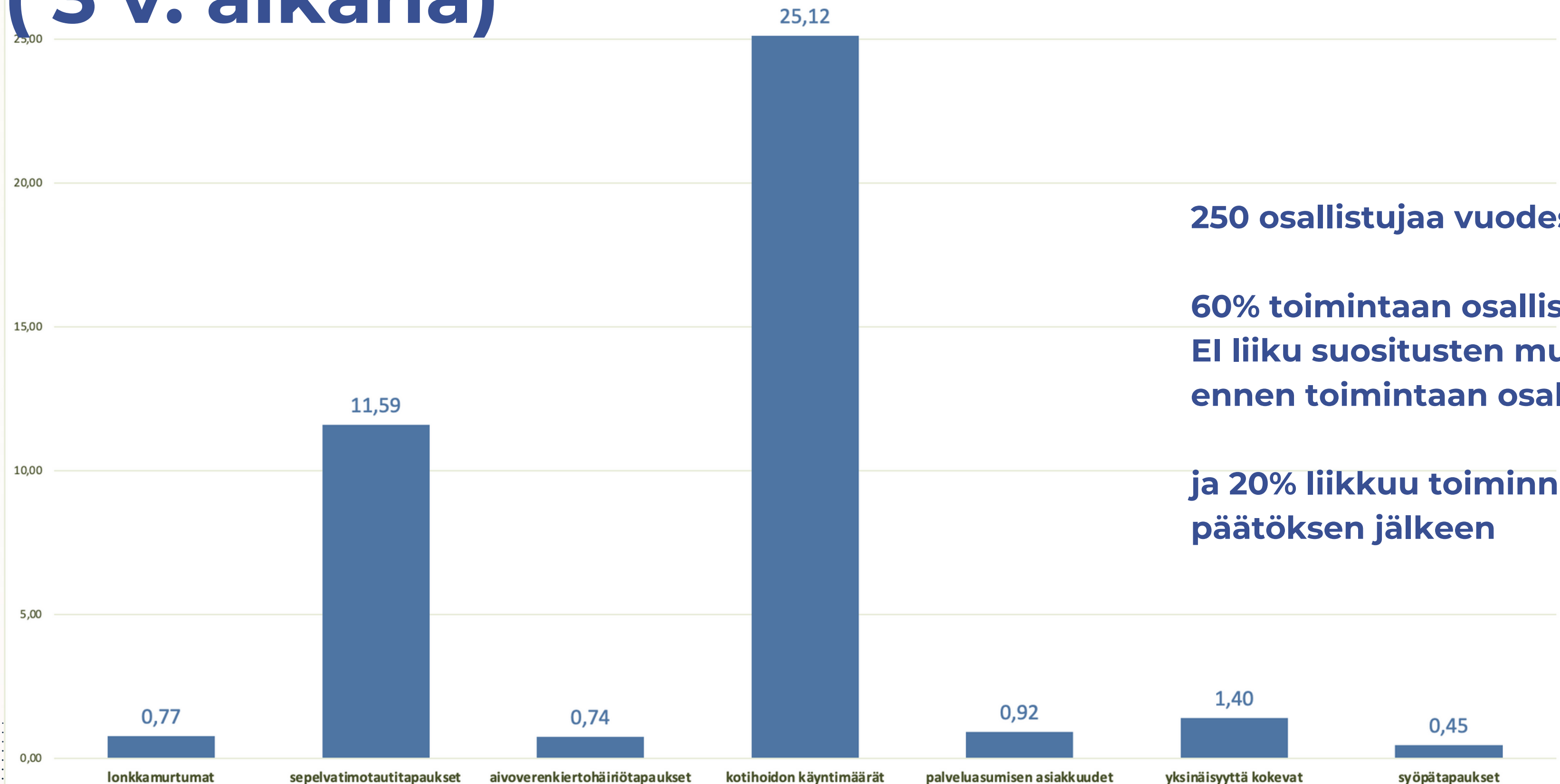
| Maksava taho                                  | Kustannukset |
|-----------------------------------------------|--------------|
| Tuotettu arvo yhteensä                        | 162 800 €    |
| Tuotettu arvo/osallistuja                     | 690 €        |
| Tuotettu arvo/ ryhmä ( 8 hlö.)                | 5 200 €      |
| Tuotettu arvo/ liikkumaan ryhtyvä osallistuja | 1 710 €      |



# Yhden liikuntaneuvojan työ

| Maksava taho                                 | 1. vuonna | 2. vuonna | 3. vuonna |
|----------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Tuotettu arvo yhteensä                       | 162 800 € | 152 700 € | 140 900 € |
| Tuotettu arvo/osallistuja                    | 69 0 €    | 61 0 €    | 560 €     |
| Tuotettu arvo/ryhmä ( 8 hlö.)                | 5 200 €   | 4 900 €   | 4 500 €   |
| Tuotettu arvo/liikkumaan ryhtyvä osallistuja | 1 700 €   | 1 800 €   | 1900 €    |

# Toiminnan ennaltaehkäisemiä tapauksia ( 3 v. aikana)

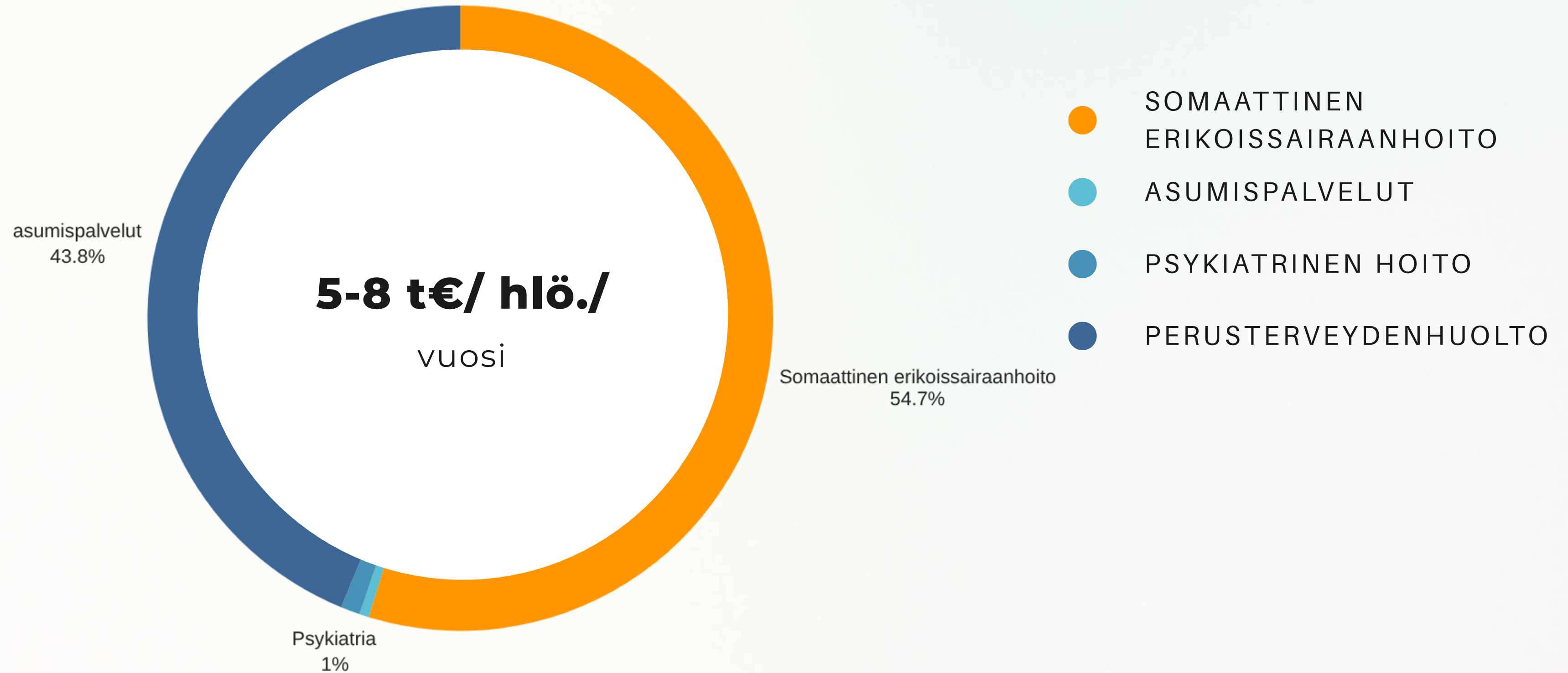


**250 osallistujaa vuodessa**

**60% toimintaan osallistuvista  
EI liiku suositusten mukaisesti  
ennen toimintaan osallistumista**

**ja 20% liikkuu toiminnan  
päättöksen jälkeen**

# Yksilötason hyödyt





# Kriittisiä havaintoja

**Todennäköisyyslaskenta**

**Proxyjen valinnan merkitys**

**Palveluihin pääsy vaihtelee**

**Väestötason laskelmat**

**Kausaliteetti vs. korrelaatio**

**Vastuu raportoida oikein**

**Hintatietojen muutokset**

**Oleellista?**

Ei liikkuvien liikuttaminen.

Yhteismitallisen tiedon  
tuottaminen.

Tuotettu hyöty on yhteistä.

## MITÄ ARVIOINTITIEDON VALOSSA VOIDAAN PÄÄTELLÄ?

**1**

### **Fokusointi**

Kelle suunnittelemme palvelut?

Ketä pyrimme tavoittamaan?

**2**

### **Tietopohja**

Mitä jos kaikki palveluntuottajat hyödyntäisivät väestötietoja?

**3**

### **Hyötyjen erittely ja tarkentuminen.**

On tärkeää pystyä osoittamaan, eri alueiden eri toimialoille koituvaa hyötyä.

**4**

### **Liikunnan voima.**

Ikäihmisten liikkuminen kannattaa. Aina.