

Voimaa vanhuuteen työn jatkuminen Varhassa 26.5.26

Erityisasiantuntija Sari Sirkelä
Strategisen johdon yksikö, Hyvinvoinnin ja
terveyden edistämisen palvelut



Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa

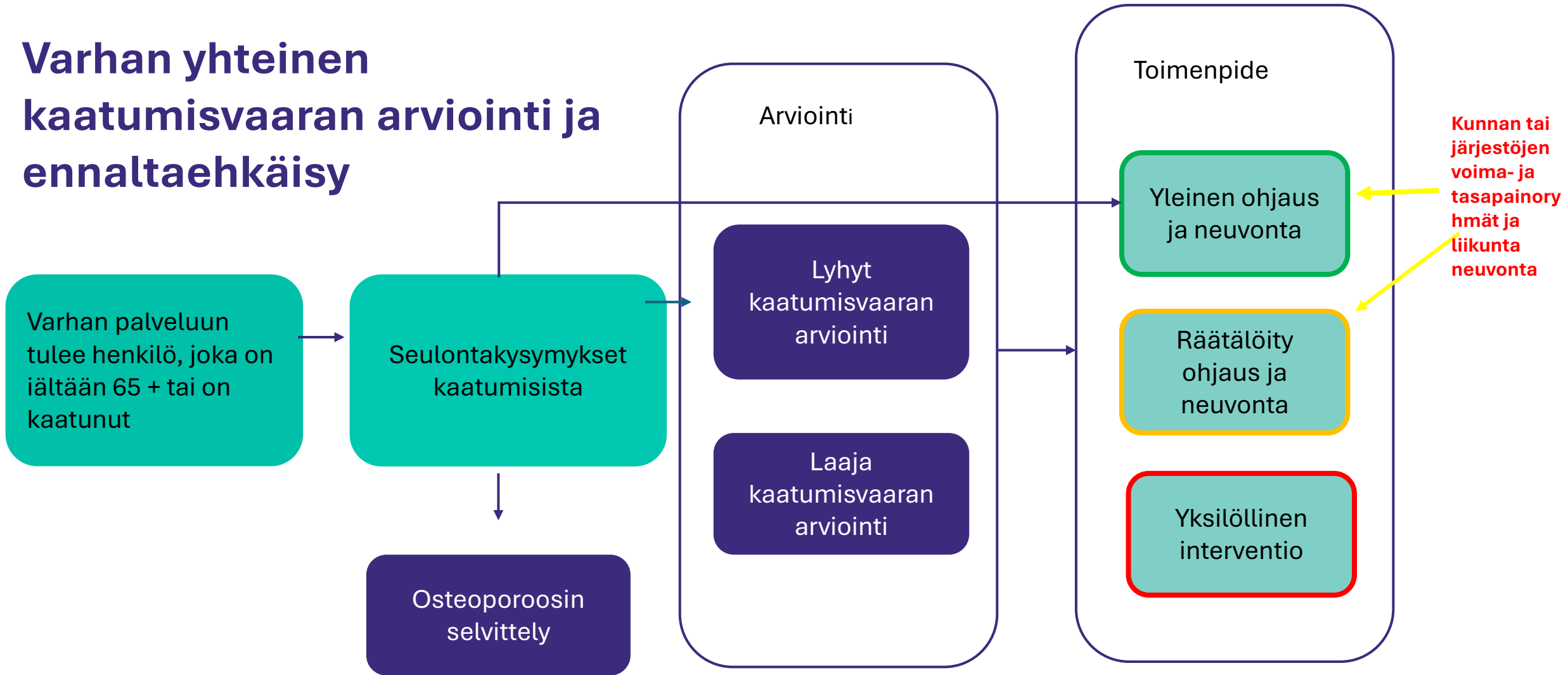
- **Varsinais-Suomi oli ensimmäinen hyvinvointialue ohjelmassa.**
- Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteena on löytää terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat iäkkäät ja lisätä heille tarkoitettua voima- ja tasapainosisältöistä ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa, ulkoilua ja vertaisohjattua toimintaa.
- On tärkeää pitää huolta terveellisistä elintavoista, liikkumisesta ja tehdä voima- ja tasapainoharjoitteita, jotta ikäihmisen toimintakyky säilyy ja hän pärjää kotona itsenäisesti pidempään
- Voima- ja tasapainoharjoittelu on erittäin tärkeä myös kaatumisten ehkäisyssä. Lisäksi liikuntaryhmissä tapaa uusia ihmisiä ja ne voivat ehkäistä myös yksinäisyyttä.
- Onnistuneen Voimaa vanhuuteen -kehittämistyön edellytyksenä Varhassa on ollut poikkisektorinen yhteistyö. Mukana kuntien liikuntapalvelut, järjestötoimijoita. Hyvinvointialueen puolelta keskeisiä toimijoita ovat olleet hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelut, toimintakykyä tukevat palvelut, avoterveydenhuolto ja ikääntyneiden eri palvelut.

Yhteistyössä on voimaa

- Useita tapaamisia hankkeen aikana ,
konkreettisia tekoja
- Ikäinstituutin vetämiä työpajoja
- Rajattomasti liikuntaa verkoston sekä
ohjausryhmän kanssa
- Varhan toimijoiden ja yhdyshenkilö verkoston
kanssa lähi- ja etätapaamisia
- Ikäinstituutin koulutuksiin osallistumisia
- Päätäjille suunnatut webinaarit
- Vanhusneuvoston kokouksiin ja kunnissa
oleviin tilaisuuksiin ja kuntakiertueelle
jalkautuminen
- Viestintää niin Varhan viestinnän kautta, kuin
myös Ikäinstituutin viestinnän kautta.
Somejulkaisuja. Videoita



Varhan yhteinen kaatumisvaaran arviointi ja ennaltaehkäisy



Riskiarvio ja toimenpiteet sekä jatkosuunnitelma kirjataan asiakkaan tietoihin/ potilastietojärjestelmään

Toimintamallin eteneminen

Kaatumisen ennaltaehkäisy eri palveluissa

Kuvattu ensin Varhan kaatumisten ennaltaehkäisyn toimintamalli (IMS)

- Toimintamalli on perusta palvelukohtaisten toimintamallien laatimiselle.
- Palvelukohtaisten toimintamallien laatimisen tukena on ollut työpajoja ja asiantuntija-luentoja

Valmiit toimintamallit hyväksytyt palvelualueiden johtoryhmissä

Viety esihenkilöille ja vastuuhoidajille ja sieltä lähdetty jalkauttamaan eritavoin esim. tukihoitajien kautta, yksikkökokouksiin.

Laadittu henkilökunnalle koulutusmateriaali Moodleen

- Duodecimin kaatumisen ehkäisyn verkkokurssi

Otettu käyttöön toimenpidekoodit riskiarviointiin ja neuvontaan/ohjaukseen

- Seurantaraportointi

Vuosi 2026 on toimintamallin toimeenpanon vuosi

Varhan kaatumisten ennaltaehkäisy toimintamallin väestöviestintä

Väestöviestintään on luotu Varhan kaatumisen ehkäisy sivusto

<https://www.varha.fi/fi/palvelut/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-palvelut/kaatumisen-ehkaisy>

Viestintämateriaalin tarjoaminen kunnille ja järjestöille ja Varhan omille toimijoille

Kampanjaviestintä esimerkiksi vanhusneuvostojen järjestämät tilaisuudet eri kunnissa

Laadittu esite väestölle ”Miten voin itse ennaltaehkäistä kaatumisia”

Hyvinvointiopastaja avuksi niin asiakkaille kuin henkilökunnalle

Voimaa vanhuuteen toimintamallin palvelupolut kytketään Varhan kaatumisen ehkäisy malliin.



Miten voin itse ennaltaehkäistä kaatumisia?



- Lähde liikkeelle, tapaa ystäviä ja tuttuja sekä säilytä harrastukset ja sosiaaliset suhteet
- Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti
- Käytä hyviä jalkineita ja liukusteitä liukkaalla
- Ota apuvälineitä käyttöön oikea-aikaisesti
- Huolehdi kodin ja kotipihan esteettömyydestä
- Syö ja juo monipuolisesti sekä säännöllisesti
- Huomioithan, että alkoholin käyttö voi vaikuttaa tasapainoon
- Unilääkkeiden käyttö aiheuttaa kaatumisriskejä, lääkkeettömiä hoitomuotoja on saatavissa
- Huolehdi terveydentilastasi ja lääkityksen ajantasaisuudesta, ota puheeksi ammattilaisen kanssa, mikäli jokin huolettaa
- Säännöllinen voima- ja tasapainoharjoittelu on tärkeää kaatumisten ehkäisyssä!
- Kuntasi liikuntatoimista saat tietoa ja ohjausta monipuoliseen liikuntaan liittyen sekä voima- ja tasapainoryhmistä.

Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille [Voitas.fi](https://www.voitas.fi)

Voimaa vanhuuteen Varhassa mentoroinnin päätyttyä

- Varhan oma VV-ohry
- Kuntien liikuntaneuvoja-verkosto
- Rajattomasti liikuntaa
kuntakumppanuus- verkosto
- Alueelliset sote-yhteistyöryhmät
- muu Varhan ja kunnan yhteistyö,
viestintä, tapahtumat ym.
- Kaatumisen ehkäisyn toimintamallin
työryhmät



Alueellisissa sote-yhteistyöryhmissä mukana

- Liikuntapalvelut
- Varhan toimintakykyä tukevat palvelut, topa päällikkö/sekä henkilökuntaa mm kotikuntoutus, ikäneuvola, asiantuntijapalvelut
- Avoterveydenhuolto
- Ikääntyneiden palvelut, asiakas –ja palveluohjaus, kuntouttava päivätoiminta
- Hyte –yksikkö
- Jatkossa myös järjestötoimijoita
- Kokoonnotukset alueilla 2 x vuodessa
- Alueellinen tiedonvaihto ja kasvot tutuiksi, miten yhteistyö ja palveluohjaus alueella paranee
- Tiedetään ryhmistä, missä on, miten tilaa, markkinoidaan, keneen otetaan yhteyttä
- Alueelliset tilastot jatkossa, Varhan tietojohdosta laajempaa raporttia rakenteilla
- Hyvinvointiopastajan markkinointi ja yhteydenottolomake

Voimaa Vanhuuteen toimintamallin jatko hankkeen päätyttyä

Varha + alueen kunnat, alueelliset tapaamiset jatkuvat

- Alue 1 tapaaminen 17.4. 26 , uusi kokous 20.11.26
- Alueet 2-3 uusi kokous 13.5.26, uusi kokous 30.10.26
- Alue 4 tapaaminen oli 5.3.26, uusi kokous 31.8.26
- Alue 5 tapaaminen 14.4 .26 , uusi kokous 10.11.26
- Alue 6 tapaaminen 4.5.26 , uusi kokous 23.11.26
- Alue 7-8 tapaaminen oli 23.2.26 uusi kokous 24.8.26





Onnistumiset

- Eri toimijat ovat saaneet kasvot.
- Alueellisissa tapaamisissa on suunniteltu toimintaa sekä yhteistyötä
- Yhdessä luodut palvelupolut ovat selkeytyneet ja alkaneet muotoutua Varhasta kuntien liikuntapalveluihin.
- Ymmärrys Hyvinvointiopastajan käytöstä
- Yhdyshenkilöverkosto on muotoutunut
- Ymmärrys erilaisista palveluista ja ryhmätoiminnoista Varhan, kuntien ja järjestöjen puolella.
- Voimaa vanhuuteen toimintamallin jalkautuminen kirjattu hyvinvointisuunnitelmaan

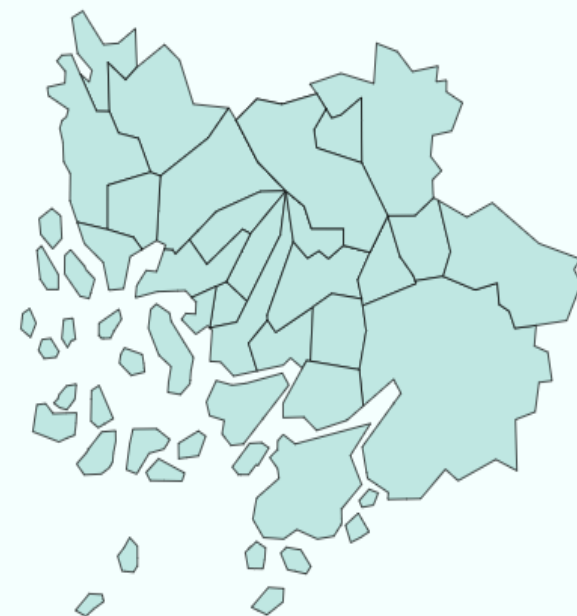


Koulutukset

- Varhan fysioterapeutti, joka on suorittanut VoiTas-kouluttajakoulutuksen tulee jatkossa kouluttamaan Varhan henkilökuntaa sekä kuntien liikuntapalveluiden ohjaajia, jotka työssään kohtaavat ikääntyneitä ja vetävät voima- ja tasapainoryhmiä
- Kaatumisen ehkäisyn toimintamallin koulutukset jatkuvat

HYVINVOINTIA LÄHELTÄSI

Hyvinvointiopastajasta löydät helposti Varsinais-Suomen alueen hyvinvointia edistävät palvelut. Palveluita tarjoavat järjestöt, seurakunnat, kunnat sekä hyvinvointialue. Voit hakea sisältöjä yhdellä tai useammalla hakusanalla, teemalla tai kunnalla. Kunnan voi valita myös suoraan kartasta.

[Suosittele](#)

Alue



Ikäntyneet



25.02.2026 -



Mahdollisuus yhteydenottoopyyntöön



Piilotettu sisältö



Vain maksuton sisältö

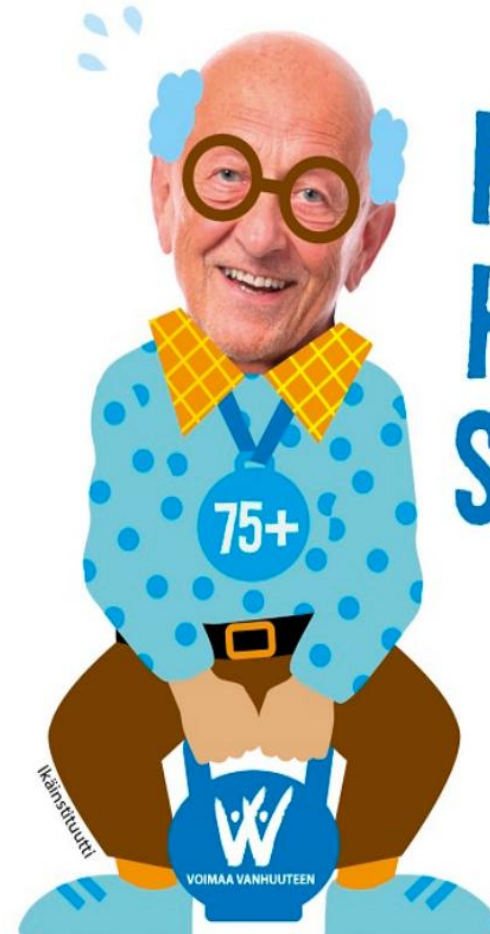
[Hae sisältöä](#)[X Tyhjä](#)[HYVINVOINTIA LIIKKUMISESTA](#)[HYVINVOIVA MIELI](#)[KULTTUURISTA HYVINVOINTIA](#)[LÄHILUONNOSTA HYVÄÄ OLOA](#)[OHJAUSTA, NEUVONTAA JA TUKEA](#)[RAVINNOSTA VIRTAA](#)[TUKEA RIIPPUVUUKSIEN HALLINTAAN](#)[TURVALLISEMPAA ARKEA](#)[YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN](#)

Ammattilaiset voivat tehdä asiakkaalle yhteydenottoopyynnön suoraan oman alueen kunnan tai järjestöjen palveluihin.

Kaatumisten ehkäisy vaatii yhteistyötä meiltä kaikilta

Varsinais-Suomessa toimitaan yhdessä:

-Asukas hyvinvointialueella ja kunnissa on yhteinen, toimitaan yhdessä ja ehkäistään kaatumisia !



**KAIKKI VOITTA
HUNTTAJA, KUN
SENIORI NOSTAA
PUNTTAJA!**

Kiitos!

sari.sirkela@varha.fi