

Toimintakykyä yhteistyössä

Marja Kinnunen

VTT, toiminnanjohtaja
Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry

Ikääntyneiden kuntoutus
– mihin tässä taloudellisessa tilanteessa voidaan panostaa? 11.6.2024



Suomen vaikuttavin
tuki- ja liikuntaelinterveyden
asiantuntijajärjestö.

Toimimme vastuullisen
päätöksenteon tueksi
– **jotta Suomi pysyy
pystyssä**

**Kestävä talous
edellyttää suomalaisten
työ- ja toimintakyvyn
turvaamista.**



#toimintakykyinensuomi

Tule-vaivat yleisin toimintakykyä haittaava sairausryhmä



5 500 000

**avoterveydenhuollon
käyntiä vuodessa**

- Väestö ikääntyy → TULE-ongelmien määrä tulee kasvamaan → Väestön toimintakyky ↓
- Väestön toimintakyky tulee määrittelemään sote-kustannusten kasvun määrää, kriisin kestävyyttä ja Suomen kilpailukykyä

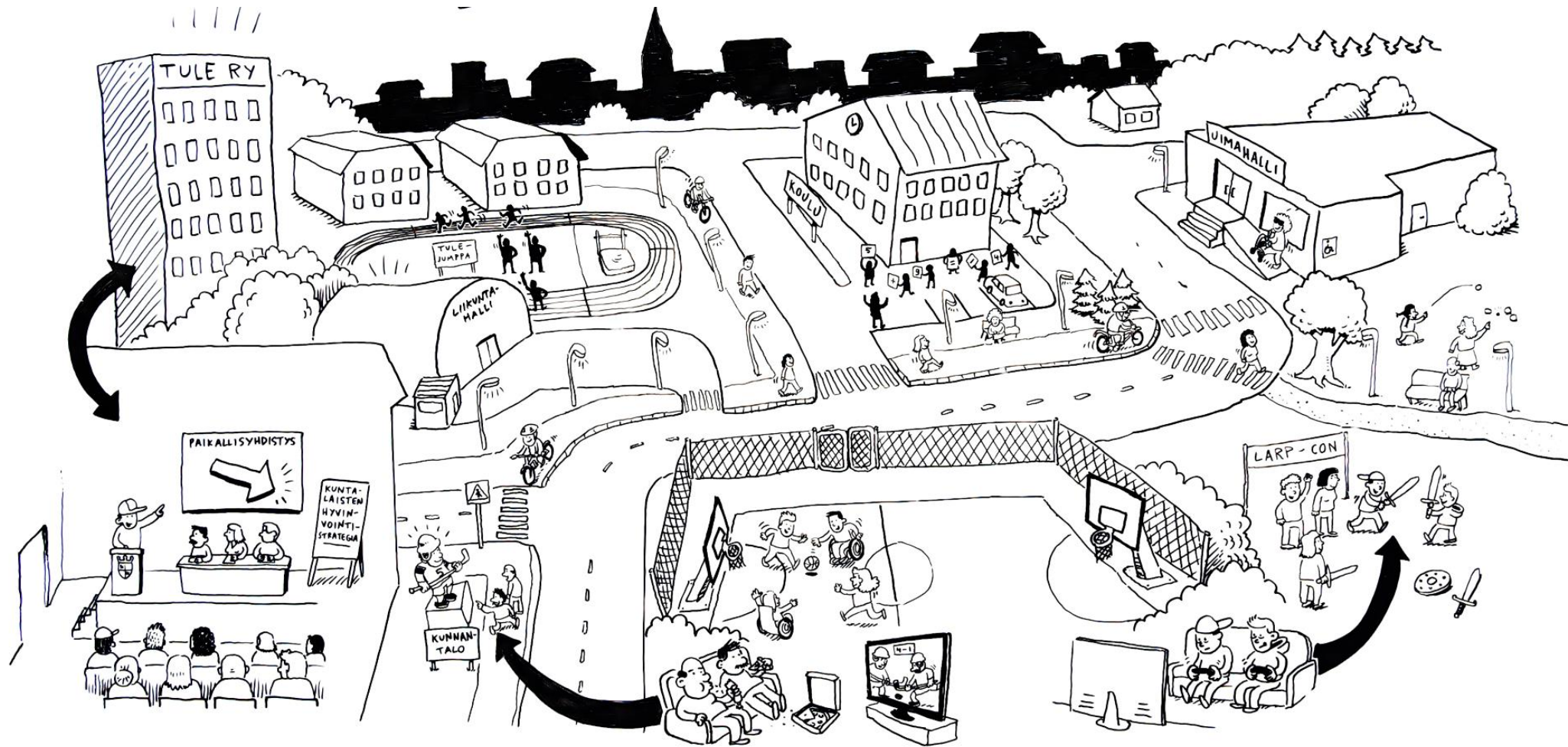
Lähde: Avohilmo: Perusterveydenhuollon avohoidon ICD-10 & ICPC2
– käyntisyöt

Vaikeuksia selvittää
puolen kilometrin kävelystä
lähes

joka viidennellä

yli 65-vuotiaalla
(2023)





**Mikään sote-järjestelmä ei kestä
ilman toimintakykyä tukevaa arkea**

Modifications to residential neighbourhood characteristics and risk of 79 common health conditions: a prospective cohort study

Mika Kivimäki, G David Batty, Jaana Pentti, Solja T Nyberg, Joni V Lindbohm, Jenni Ervasti, Carlos Gonzales-Inca, Sakari B Suominen, Sari Stenholm, Pyry N Sipilä, Payam Dadvand, Jussi Vahtera

Summary

Background Observational studies have identified a link between unfavourable neighbourhood characteristics and increased risk of morbidity, but it is unclear whether changes in neighbourhoods affect future disease risk. We used

Findings 114 786 individuals (87 012 [75·8%] women; mean age 44·4 years [SD 11·1]) had complete data and were included in this cohort study. During 1·17 million person-years at risk, we recorded 164 368 new-onset health conditions and 3438 deaths. Favourable changes in neighbourhood characteristics were associated with reduced risk of all-cause mortality and incidence of 19 specific health conditions. Unfavourable changes were correspondingly associated with increased risk of mortality and 27 specific health conditions. Among participants who did not move residence during the observation period, relative to individuals who continually lived in disadvantaged neighbourhoods, those who experienced favourable modifications in neighbourhood characteristics had a lower risk of future diabetes (HR 0·84, 95% CI 0·75–0·93), stroke (0·49, 0·29–0·83), skin disease (0·72, 0·53–0·97), and osteoarthritis (0·87, 0·77–0·99). Living in a neighbourhood with improving characteristics was also associated with improvements in individual-level health-related lifestyle factors. Among participants who lived in advantaged residential environments at baseline, unfavourable changes in neighbourhood characteristics were associated with an increased risk of diabetes, stroke, skin disease, and osteoarthritis compared with individuals who lived in advantaged neighbourhoods throughout the study period.

Interpretation Favourable modifications to residential neighbourhoods showed robust, longitudinal associations with a range of improvements in health outcomes, including improved health behaviours and reduced risk of cardiometabolic, infectious, and orthopaedic conditions.



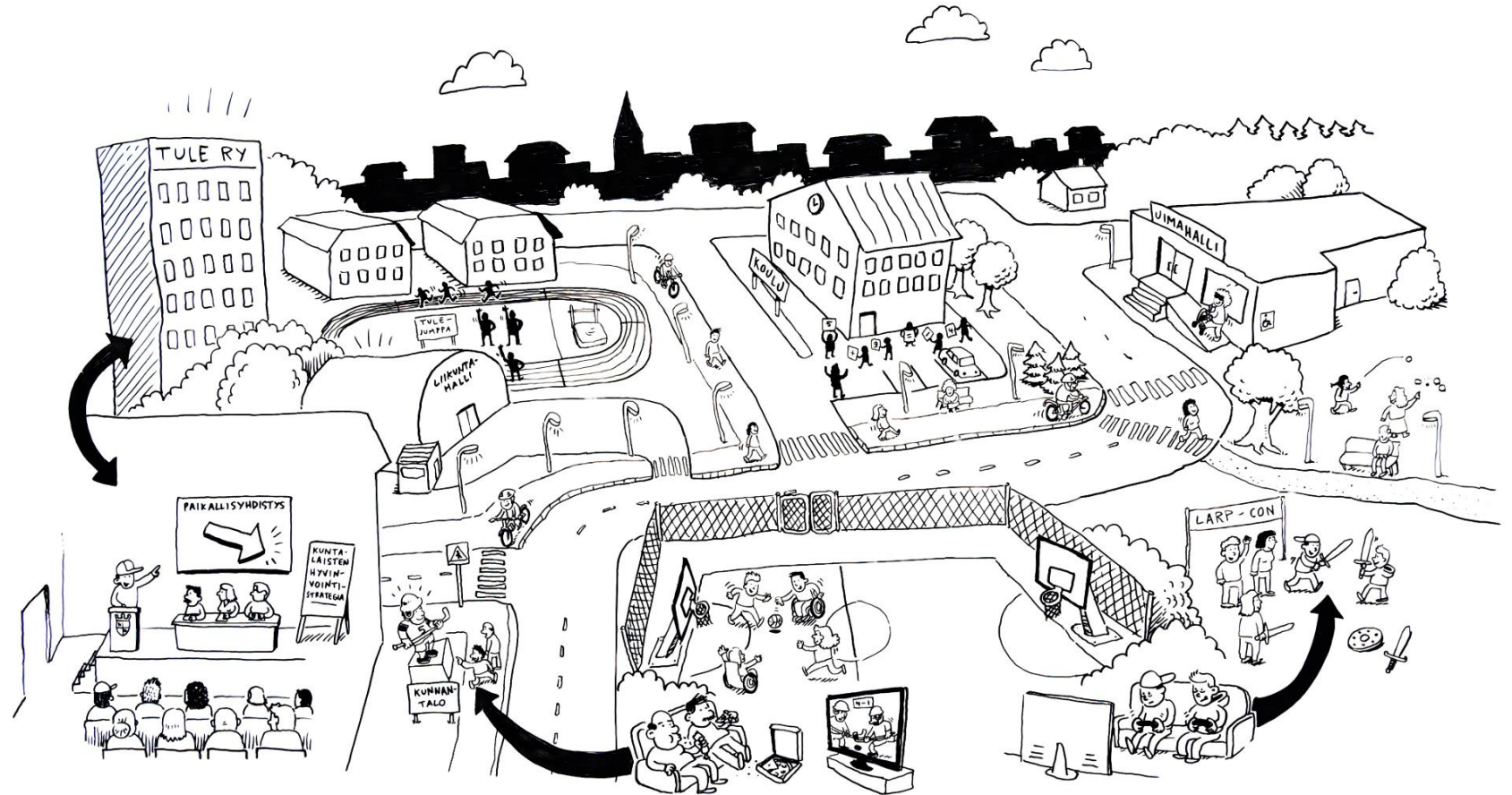
Lancet Public Health 2021;
6: e396–407

Koulutustaso

Tulotaso

Viheralueet

Työttömyysaste



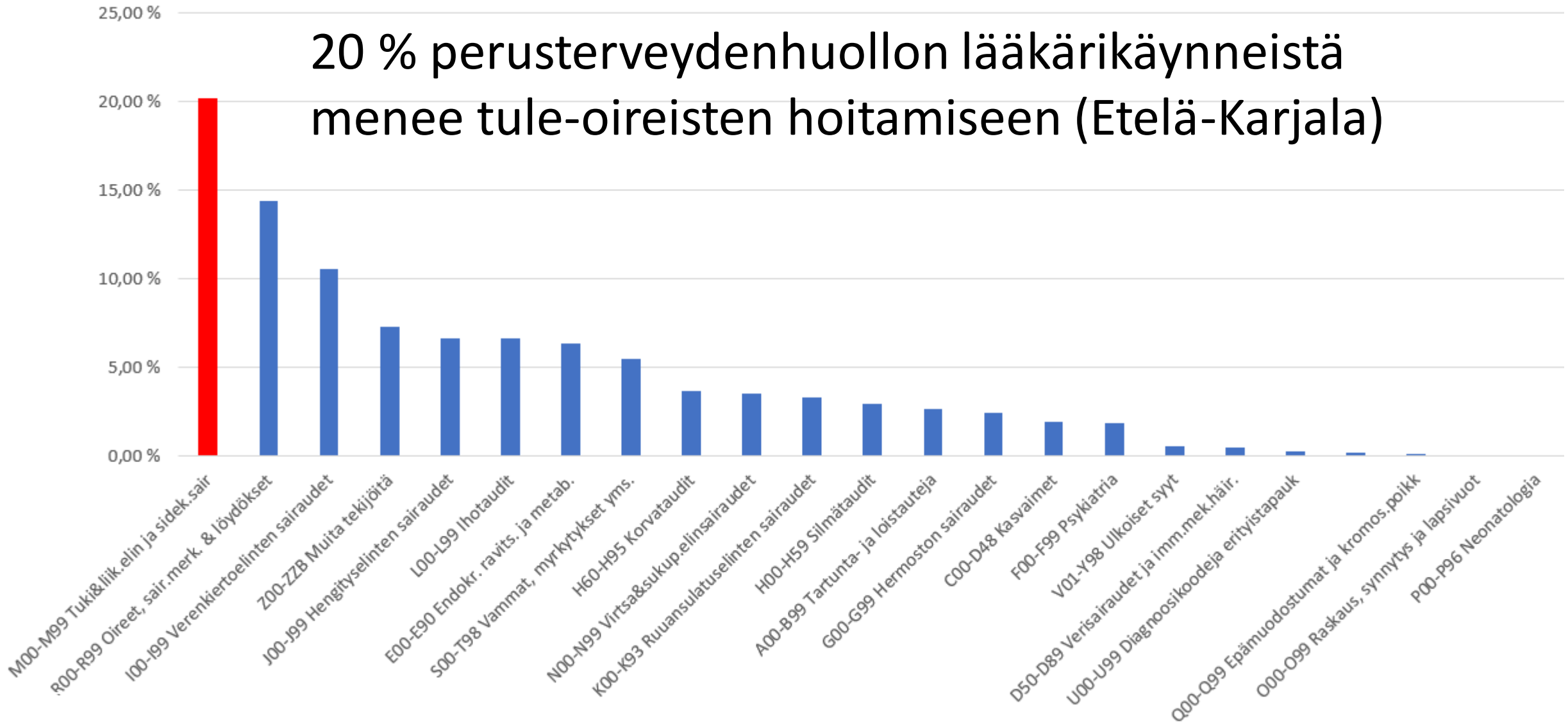
Eri asuinalueilla riskitekijät ja sairastavuus on erilaista. Tutkimus:
**Muuttaminen tai asuinalueen riskitekijöiden muuttuminen
vaikuttavat sairastavuuteen!**



Hoitopolut sekä riittävä ja oikea- aikainen kuntoutus

TULE-
Takuu

20 % perusterveydenhuollon lääkärikäynneistä menee tule-oireisten hoitamiseen (Etelä-Karjala)



Kuntoutus käyntiin jo ensikäynnillä – toimii myös preventiona

Tuki- ja liikuntaelinvaivoissa:

- **fysioterapeutin suoravastaanotto**
 - Vapautuu lääkäriaikoja
 - Kuvantamiset vähenevät
 - Erikoissairaanhoidon lähetteet vähenet
- Hoidontarpeen arviointi sekä konsultaatiomahdollisuus tärkeitä!



Kuntoutus käyntiin jo ensikäynnillä – toimii myös preventiona

- Iäkkäillä aina kaatumisvaaran arviointi

27 000
sairaalajaksoa
yli 65-
vuotiaiden
kaatumisten
vuoksi

Kuntoutus käyntiin jo ensikäynnillä – toimii myös preventiona

Tule-vaivoissa:

- Kivun pitkittymisen riskin arviointi tärkeää!
- Psykososiaalisten tekijöiden arvio suositeltavaa (Lin ym. BJSM 2020)
 - Korkean riskin ryhmiin kasautui väestötutkimuksessa depressiivisyyttä, ahdistusta ja pelko-välttämiskäyttäytymistä.
 - Väestötutkimuksessa Örebro-SF korkean riskin* ryhmässä oli 7,5 kertaa enemmän sairauslomapäiviä ja 16-kertainen todennäköisyys eläkkeelle joutumisesta matalaan riskiin verrattuna (Heikkala ym. Eur J Public Health 2023)

*Väestöstä (n=4063) 90 % kuului matalaan, 7 % kohtalaiseen ja 3 % korkean riskin luokkaan

Murtumat yleisimpiä syitä
tavata lääkäri useita kertoja
saman diagnoosin vuoksi



Osteoporoosin hoidon perusta on kaatumisen ehkäisy ja elintavat

Luustoliiton selvityksessä osteoporoosin hoidosta (N = 1000) potilaista:

- 24 % oli saanut ohjausta kaatumisen ehkäisyyn
- 35 % oli saanut ohjausta liikuntaan
- 66 % oli saanut riittävän ohjauksen kalsiumin saannin turvaamiseksi
- 25 %:n kanssa oli käyty läpi henkilökohtaista murtumariskiä
- 63 % kertoi, että hänelle oli diagnoosin saamisen yhteydessä kerrottu, mitä osteoporoosi tarkoittaa.

Jos kuntouttajan työ
onnistuu ehkäisemään
yhden laitoshoidon
johtavan lonkkamurtuman,
on hänen vuosipalkkansa
sivukuluneen katettu



Järjestöt työn tukena

TULE-
Takuu



Järjestöt kuntoutuksen tukena

- Järjestöt ovat mukana ihmisten arjessa
- Pelkästään Selkä-, Luusto- & invalidiyhdistyksiä sekä nivelpiirejä yli 250
- Järjestävät liikuntaryhmiä, tarjoavat vertaistukea, järjestävät retkiä ja ohjelmaa
- Järjestöt voivat toimia myös palveluntuottajana

Liikkuvaan elämäntapaan kannustava esteetön arkiympäristö on kaikkien etu



#toimintakykyinensuomi

Kuntalaisten tuki- ja liikuntaelinterveys paranee fiksuilla päätöksillä



Kerää tietoa ja kehitä suunnitelmallisesti

Edistä kuntalaisten tuki- ja liikuntaelinterveyttä tietopohjaisesti, pitkäjänteisesti ja yli hallinnon rajojen. Kirjaa tule-työ kunnan **hyvinvointisuunnitelmaan** ja seuraa edistymistä **hyvinvointikertomuksessa**.

Tarjoo liikuntapaikkoja ja -palveluita

Toimivat liikuntapalvelut **parantavat hyvinvointia** ja houkuttelevat uusia asukkaita. Ulkokuntosalit, liikunnalliset leikkipuistot, luontopolut ja pelikentät **vahvistavat kunnan elinvoimaa**.



Satsaa yhteistyöhön järjestöjen kanssa

Tuki- ja liikuntaelinjärjestöt ja niiden paikalliset yhdistykset tuottavat kuntalaisille **liikuntaa, vertaistukea ja tietoa**. Tarjoo järjestöille tiloja ja tukea, saat **luottokumppaneita hyvinvointityöhön**.

Turvaa esteetön kaupunkiympäristö

Kun teemme kulkemisesta helppoa, liikkeelle pääsevät myös he, joille liikkuminen on hankalaa. **Toimintakyky säilyy ja hyvinvointi lisääntyy**. Muista penkit, hyvä valaistus, katujen auraus ja hiekotus, rampit ja kaiteet!

Kehitä kävely- ja pyöräilyreittejä

Kävely- ja pyöräilymahdollisuuksien parantaminen maksaa itsensä takaisin jopa viisinkertaisena. **Vaikutukset tulevat terveyshyödyistä**.



**Oikeus kuntoutukseen
kuuluu kaikille
iästä riippumatta**



#toimintakykyinensuomi



Tuki- ja liikuntaelinliitto ry



TULE-
Takuu