

Monitoimijaisella yhteistyöllä edistetään ikäihmisten toimintakykyä ja ehkäistään kaatumisia

28.4.2026

Seinäjoen seudulla kehitetään toimivaa palvelupolkua ja hyviä käytänteitä toiminnanvajauden riskissä olevien ikäihmisten ryhmämuotoiseen liikkumiseen, kaatumisten ehkäisyyn ja toimintakyvyn edistämiseen. Seinäjoen ammattikorkeakoulun koordinoima *Askelet aktiivisuuteen ja osallisuuteen – ikäihmisten toimintakyvyn edistäminen ryhmätoiminnoissa* -hanke käynnistyi tammikuussa 2026.

Hankkeen tavoitteena on edistää ikäihmisten ryhmämuotoisia aktiviteetteja ja kaatumisten ehkäisyä hyvinvointialueen, kunnan liikuntapalveluiden sekä kansalaisopiston ja SEAMKin yhteistyönä. Hankkeessa tunnistetaan ikäihmiset, jotka eivät aktiivisesti hakeudu ryhmäliikunnan pariin, mutta ovat olleet kontaktissa kuntoutuspalveluihin jonkin toimintakykyä heikentävän syyn takia. Heitä tuetaan ryhmämuotoiseen liikuntaan ja toimintakyvyn edistämiseen, jotta toimintakyky säilyy, kaatumisvaara pienenee ja raskaampien palveluiden tarve vähenee tai siirtyy myöhemmäksi. Riskissä olevat ikäihmiset ohjataan ja tarvittaessa yksilöllisesti saatetaan kunnan liikuntapalveluiden ryhmiin sekä kansalaisopiston liikuntaryhmiin. Ammattikorkeakoulun opiskelijat opettajiensa ohjauksessa tukevat kunnan liikuntapalvelua ja kansalaisopistoa suunnittelemalla ja toteuttamalla ryhmien oheen toiminnallisia tuokioita. Tuokiot voivat liittyä esimerkiksi ravitsemukseen, mielen hyvinvointiin, uneen, vanhuuteen ja kriiseihin varautumiseen, kodin turvallisuuteen ja kaatumisvaaran pienentämiseen.

Hankkeessa kehitetään ja testataan uudenlaista ikäihmisille suunnattua kaatumisen ehkäisykurssia, joka sisältää mm. toiminnallista harjoittelua soveltaen ikäihmisille sovelletun parkourin periaatteita. Lisäksi pilotoidaan ikäihmisen ja hänen läheisensä yhteistä kuntosaliharjoittelua sekä etäyhteydellä toteutettavaa

ryhmätoimintaa. SEAMKin Wellbeing Labsin opiskelijat ohjaajineen tekevät kartoituksia niille ikääntyneille, jotka jättäytyvät pois liikuntaryhmistä pian aloituksen jälkeen. Heiltä kartoitetaan laaja-alaisesti toimintakykyä, aivoterveyttä ja kaatumisriskiä hyödyntäen FINGER- ja kaatumisen ehkäisy-toimintamallien hyviä käytänteitä. Kartoituksen perustella etsitään yksilöllisen tarpeen mukaisia ratkaisuja kaatumisten ehkäisemiseksi ja toimintakyvyn ylläpysymiseksi.

Hanke toteutetaan 1.2.2026 – 31.10.2028 yhteistyössä Seinäjoen ammattikorkeakoulun ja Seinäjoen kansalaisopiston kanssa kumppaneina Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue sekä Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelut. Hanketta rahoittaa Suomi liikkeelle -ohjelma osana Terveyden edistämisen määrärahaa (STM). Terveyden edistämisen määräraha kohdistuu kokeilu- ja kehittämishankkeisiin, joissa tavoitteena on terveyden edistämisen toimintatapojen ja menetelmien kehittäminen. Hankkeiden tulee tehostaa terveyden edistämisen rakenteiden ja menetelmien kehittämistä sekä eri toimijoiden yhteistyötä uudistuvissa palvelurakenteissa. Vuonna 2026 määrärahasta ehdotettiin rahoitettavan yhteensä 32 hanketta, joista kuuden rahoitus kohdennettiin kokonaan nykyiseen hallitusohjelmaan sisältyvästä Suomi Liikkeelle -ohjelmasta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2026). Suomi liikkeelle -ohjelmalla edistetään liikkuvan arjen valintoja ja että yhä useampi eri ikäinen ihminen tarttuu liikkumisen mahdollisuuksiin (Korsberg ym., 2025).



Hankkeessa kehitetään SEAMK Wellbeig Labsille uusi ”Muorit ja Faarit parkuuri”-kaatumisten ehkäisyn kurssi (tekoälykuva: Google Gemini).

Liikunta on tehokkain keino kaatumisten ehkäisemiseksi

Terveyden edistämisen määrärahojen hankesuunnitelmia arvioineet totesivat erityisen huomionarvoiseksi kaatumisten ehkäisyn huomioimisen hankkeen toiminnoissa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2026). Hankkeessamme tähän halutaan panostaa, sillä Etelä-Pohjanmaalla kaatumisvammojen suhdeluku yli 65-

vuotiailla on 416/10 000, kun se koko maassa 327 (Sotkanet, i.a.). Joka kolmas yli 65-vuotias ja joka toinen yli 80-vuotias kaatuu vähintään kerran vuodessa. Kaatuminen liittyy usein vanhenemisen ja sairauksien aiheuttamiin muutoksiin ravitsemustilassa, tasapainossa, kävelyssä ja lihasvoimassa (Montero-Odesso ym., 2022). Liikkumattomuus lisää kaatumisen riskiä merkittävästi (Cunningham ym., 2020). Lisäksi kognitiivisten häiriöiden yleistyminen sekä ikäihmisten lisääntynyt alkoholinkäyttö ovat kaatumisvammojen riskitekijöitä (Ylitörmänen ym., 2023).

Ikäihmisten kaatumiset voivat johtaa vakaviin seurauksiin kuten kuolemaan, aivovammaan tai lonkkamurtumaan. Erityisesti ikääntyneiden ihmisten kaatumisiin liittyvien aivovammojen määrä on kasvanut viime vuosikymmeninä (Kannus ym., 2020). Vammat aiheuttavat inhimillistä kärsimystä, ja niiden hoito kustannuksia yhteiskunnalle. Esimerkiksi yhden lonkkamurtuman hoito maksaa yli 30 000 euroa ensimmäisen vuoden aikana murtumasta. Näistä syistä ikäihmisten kaatumisten ehkäisy on tärkeää.

Ikäihmisillä tehokkain yksittäinen kaatumisia ehkäisevä toimenpide on liikuntaharjoittelu. Erityisesti tasapainon harjoittaminen yhdistettynä lihasvoima- ja toiminnallisiin harjoituksiin vähentää kaatumistapaturmia (Sherrington ym., 2017). Kaatumisia ehkäisevän harjoittelun on todettu olevan tehokasta ja ikäihmisen motivaatiota ja sitoutumista edistävää, kun se toteutetaan ryhmämuotoisena (Rikkonen ym., 2023). Juuri alkaneen hankkeen toimet kohdistuvat suurelta osin ryhmämuotoiseen toimintaan, jonka kautta pyritään lisäämään liikuntaa ja ehkäisemään kaatumisia. Ikäihmisten kaatumisten ehkäisy on tärkeä kuntien ja hyvinvointialueiden yhteinen tehtävä. Kaatumisiin liittyvät hoitojaksot ovatkin ainoa ikäihmisiin liittyvä kuntien Hyte-kertoimen tulosindikaattori. Hyte-kerroin on hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kannustin, joka tarkoittaa, että kuntien rahoituksen valtionosuuden suuruus määräytyy osaksi niiden tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön mukaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2025).

Ikäinstituutti (2026) on arvioinut, että yli 65-vuotiaiden liikkumattomuudesta aiheutuvat vuosittaiset hoivan ja terveydenhuollon kustannukset ovat 2,3 miljardia euroa Suomessa. Seinäjoella on noin joka viides asukkaista 65+-vuotiaita (Etelä-Pohjanmaan liitto, i.a). Heistä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia on arviolta noin 65 prosenttia (Sotkanet, i.a.). Näin ollen Seinäjoella ikäihmisten liikkumattomuuden kustannukset ovat Ikäinstituutin laskuriin perustuen noin 25 miljoonaa euroa vuosittain. Seinäjoen kokoisessa kaupungissa voitaisiin saavuttaa yli viiden miljoonan euron vuotuiset säästöt, jos joka viides liian vähän liikkuvista ikäihmisistä lisäisi liikkumisensa terveysliikuntasuosituksen mukaiselle tasolle. Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen keskiössä ovat (UKK instituutti, 2025):

- Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.

Osallisuutta ja iloa

Hankkeen toiminnoissa liikunta ei kuitenkaan ole liian vakavaa otsa kurtussa puurtamista, vaan ryhmät mahdollistat sosiaalista vuorovaikutusta ja osallisuutta. Ikäihmisten ryhmämuotoisten toimintojen on todettu edistävän kokemusta osallisuudesta (Ruuskanen ym., 2023). Osallisuuden edistäminen on tärkeää, sillä osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot parantavat elämänlaatua ja vähentävät syrjäytymisen riskiä.

Lisäksi osallisuuden kokeminen auttaa ihmistä tekemään omaa terveyttä ja hyvinvointia palvelevia valintoja (Isola ym., 2017). Osallisuuden kokemiseen vaikuttaa se, että ikäihminen tuntee elämänsä ja toimintaympäristönsä hallittavaksi ja ennakoitavaksi, kokee kuuluvansa joukkoon, pystyy osallistumaan itselleen mieluisiin tekemisiin ja huomaa olemisensa ja tekemistensä olevan merkityksellisiä myös muiden silmissä (mt). Hankkeessa teemme kaikkemme, että ikäihmiset voisivat tuntea näin ja kokea osallisuutta omassa elämässään, ryhmissä ja yhteisestä tekemisestä.

Hanke perustuu yhteiskehittämiseen. Siinä pyritään vahvistamaan hyvinvointialueen ja kuntatoimijoiden yhdyspintatoiminta SEAMKin tukemana. Tavoitteena on, että alueelle rakentuu toimiva ikäihmisten toimintakyvyn edistämiseen ja kaatumisten ehkäisyyn tähtäävä liikuntaryhmien palvelupolku. Hanke kehittää myös toimivia käytänteitä riskissä olevien ikäihmisten tunnistamiseen, yksilölliseen riskitekijöiden kartoittamiseen ja ratkaisujen löytämiseen. Palvelupolku ja kehitetyt toimintamallit eivät jää erillisiksi hanketoiminnoiksi, vaan integroidaan osaksi hyvinvointialueen, kunnan liikuntapalveluiden ja kansalaisopiston perustoimintaa. Myös SEAMKin Wellbeing Labsissa kehitetään opiskelijatoiminnan ja siihen osallistuvien ohjaavien opettajien osallistumisen malleja toimiviksi ja kestäviksi. Perustamme hankkeen luottamukseen ja sitoutumiseen: haluamme tuottaa ja jakaa yhdessä hyvää ikäihmisten toimintakyvyn edistämiseksi ja kaatumisten ehkäisemiseksi.

Artikkeli on kirjoitettu osana Seinäjoen ammattikorkeakoulun koordinoimaa Askelet aktiivisuuteen ja osallisuuteen – ikäihmisten toimintakyvyn edistäminen ryhmätoiminnoissa -hanketta. Hanketta rahoittaa Suomi liikkeelle -ohjelma osana Terveyden edistämisen määrärahaa (STM).

Katri Turunen
YAMK-yliopettaja
SEAMK

Marika Kääriäinen
Projektipäällikkö
SEAMK

Eeva Hakoniemi
Suunnittelija
SEAMK

Lähteet

Cunningham, C., O'Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. A. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *30*(5), 816–827. https://doi.org/10.1111/sms.13616

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa* (Työpaperi 33). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0

Ikäinstituutti (2026). *Miljoona euroa Kuhmossa, 14,5 miljoonaa Turussa – yli 65-vuotiaiden liikunnan lisääminen tuo merkittäviä säästöjä.*https://www.ikainstituutti.fi/uutiset/miljoona-euroa-kuhmossa-145-miljoonaa-turussa-yli-65-vuotiaiden-liikunnan-lisaaminen-tuo-merkittavia-saastoja/

Korsberg, M., Honkanen, A., Rikala, S., & Aalto-Nevalainen, P. (Toim.). (2025). *Suomi liikkeelle -ohjelma 2023–2027: Puolivälikatsaus* (Valtioneuvoston julkaisuja 2025:33). Valtioneuvosto. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-845-1

Montero-Odasso, M., van der Velde, N., Martin, F. C., Petrovic, M., Tan, M. P., Ryg, J., Aguilar-Navarro, S., Alexander, N. B., Becker, C., Blain, H., Bourke, R., Cameron, I. D., Camicioli, R., Clemson, L., Close, J., Delbaere, K., Duan, L., Duque, G., Dyer, S. M., … Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults. (2022). *World guidelines for falls prevention and management for older adults: A global initiative*. *Age and ageing, 51*(9), afac205. https://doi.org/10.1093/ageing/afac205

Ruuskanen, A.-M., Ristolainen, H., Tiilikainen, E., Topo, P., & Kankaanpää, E. (2023). Ikääntyneiden ryhmätoiminnan taloudellinen arviointi ja vaikutukset osallisuuteen. *Gerontologia*, *37*(1), 36–52. https://doi.org/10.23989/gerontologia.115373

Sotkanet. (i.a.). *Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet Info 5529.*https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szbMLQAA&region=87Y28bI2CbE28QYA&year=sy5zs7bQ0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.5&buildTimestamp=202505220800

Sherrington, C., Michaleff, Z. A., Fairhall, N., Paul, S. S., Tiedemann, A., Whitney, J., Cumming, R. G., Herbert, R. D., Close, J. C. T., & Lord, S. R. (2017). Exercise to prevent falls in older adults: An updated systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *51*(24), 1750–1758. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096547

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2025). *HYTE-kerroin – kannustin kunnille.*https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/hyte-kerroin-kannustin-kunnille#Indikaattorit

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2026). *Terveyden edistämisen määrärahan käyttösuunnitelmaehdotus 2026: Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ehdotus terveyden edistämisen määrärahan käyttösuunnitelmaksi 2026*. https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen/terveyden-edistamisen-maararaha/terveyden-edistamisen-maararahan-kayttosuunnitelmaehdotus-2026

UKK instituutti. (2025). *Liikkumisen suositus yli 65-vuotialle*. https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/

Ylitörmänen, T., Nuotio, M. S., Kettunen, H., Impinen, A., Koivula, R., & Haikonen, K. (2023). Trends of fall-related and other fatal injuries in older adults in Finland between 1998 and 2020. *European Journal of Public Health*, *33*(6), 1065–1070. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad177