

Kymen kompassi - hanke

Heli Salmenius-Suominen, kehittämispäällikkö, ETM

Heini Karp, ravitsemusasiantuntija, ETT

Gery ry

Gery



Gery ry

Tavoitteena

Edistää ikääntyneiden
terveyttä,
toimintakykyä
ja hyvinvointia monialaisesti ravitsemuksen,
liikunnan
ja sosiaalisen toiminnan avulla.

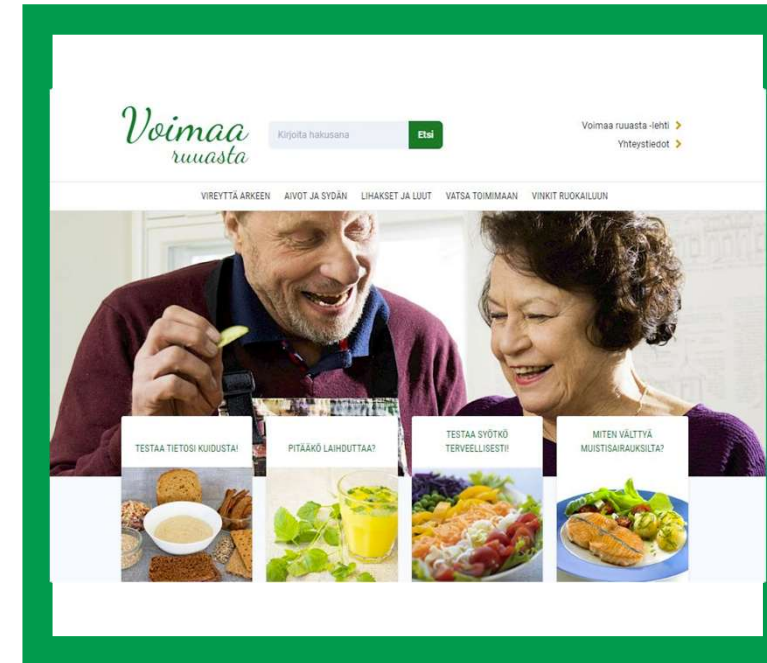
Voimaa ruuasta -toiminta, Ruokaillaan yhdessä -hanke, Kymen kompassi
Rahoitus Sosiaali- ja terveysministeriön järjestöavustuksista ja terveyden
edistämisen määrärahasta

www.voimaaruuasta.fi

Facebook: Ikääntyneiden ravitsemus Gery ry

Instagram: @voimaaruuasta

YouTube: VoimaaRuuasta



Gery

Taustaa

- Hankkeen rahoitus THL:n terveyden edistämisen määrärahasta
 - Painopiste: Otetaan käyttöön Kansallinen muistipalvelupolku -toimintamalli, hankeaika 2026-10/2028
- Muistipalvelupolku-toimintamalli:
 - Tavoitteena on hyvinvointia ja terveyttä edistävillä toimenpiteillä
 - ylläpitää ja edistää iäkkään väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä
 - myöhentää palvelutarvetta
 - Kohdentuu muistisairauksien riskiryhmissä olevan iäkkään väestön toimintakyvyn ylläpitämiseen
 - Kytetään osaksi kuntien, kolmannen sektorin ja hyvinvointialueiden palvelujärjestelmää

Gery

Hankkeessa mukana

- Gery ry
- Kymenlaakson hyvinvointialue
- Kaikki alueen kunnat
- Yhteistyökumppanina mm. Kouvolan seudun muisti ry (edustus myös hankkeen ohjausryhmässä)
- Yhteistyötä EELI-hankkeen toimijoiden kanssa

Gery

Hankkeen kohderyhmä

- 60 vuotta täyttäneet Kymenlaakson asukkaat, joilla on muistisairauden riskitekijöitä
 - Riskitestistä ≥ 6 pistettä
- Kohderyhmää tavoitetaan
 - Perusterveydenhuollosta (hoitaja- ja lääkärivastaanotot)
 - Eläköitymässä olevia myös työterveyshuollon kautta
 - Liikuntaneuvonnan piiristä
 - Sosiaalipalvelujen piiristä
 - Etsivän vanhustyön kautta
 - Hva:n Ikävinkki-toiminnan kautta
 - Myös järjestöjen ym. kautta?
- Laajempi aikuisväestö tavoitetaan viestinnän keinoin, esim. tapahtumat, paikallislehdet, järjestöt, apteekit ja sosiaalinen media

Gery

| Riskitekijä | | Pisteet |
|------------------------------|-----------------------|---------|
| Ikä | <47 vuotta | 0 |
| | 47–53 vuotta | 3 |
| | >53 vuotta | 4 |
| Sukupuoli | Nainen | 0 |
| | Mies | 1 |
| Koulutus | >10 vuotta | 0 |
| | 7–9 vuotta | 2 |
| | <7 vuotta | 3 |
| Systolinen verenpaine | ≤140 mmHg | 0 |
| | >140 mmHg | 2 |
| Kokonaiskolesteroli | ≤6,5 mmol/L | 0 |
| | >6,5 mmol/L | 2 |
| Painoindeksi | ≤30 kg/m ² | 0 |
| | >30 kg/m ² | 2 |
| Liikunta | Aktiivinen | 0 |
| | Ei-aktiivinen | 1 |

Muistisairauden riskitesti

| Riski | Kokonaispisteet |
|--------|-----------------|
| 1,0 % | 0–5 |
| 1,9 % | 6–7 |
| 4,2 % | 8–9 |
| 7,4 % | 10–11 |
| 16,4 % | 12–15 |

Esim. 60 v. täyttänyt mies, jolla painoindeksi >30 kg/m² → Riskitestin pistemäärä = 7 jo ilman muita riskitekijöitä

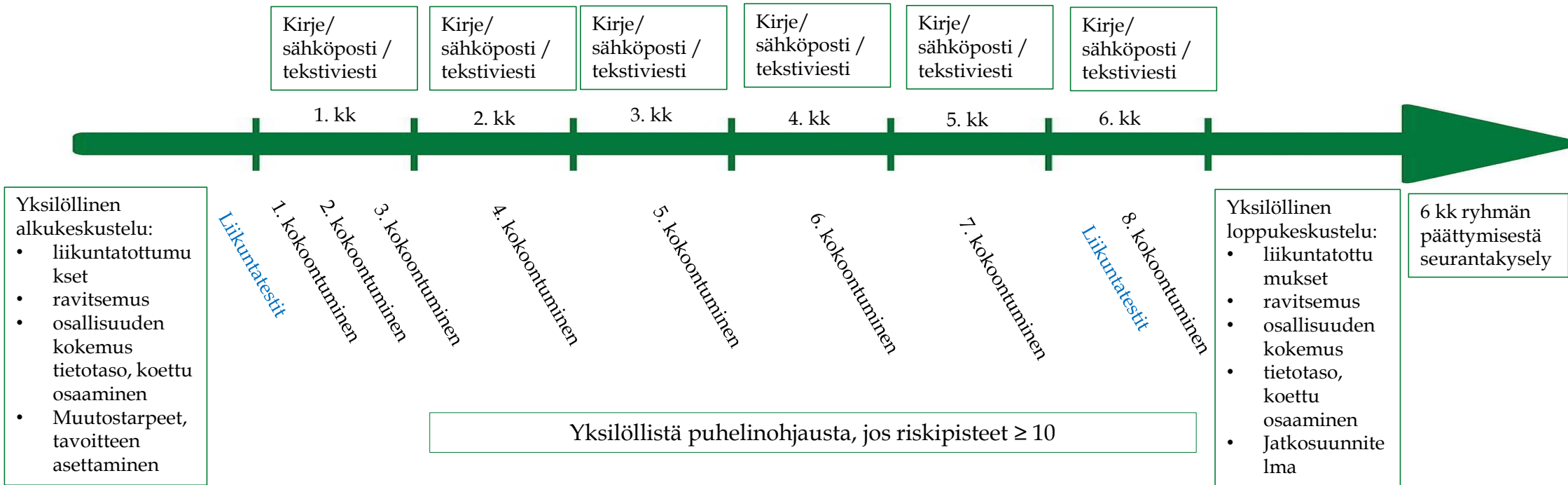
Gery

Ryhmätoiminta

- Monitekijäinen ohjaus Finger-mallin mukaan: ravitseminen, liikunta, kognitiiviset harjoitteet, uni ja mieliala
- Kesto 6 kk
- 8 ryhmätapaamista
- Kuukausittaiset sähköposti-, tekstiviesti- tai kirjeysteydenotot
- Yksilöllinen alkukeskustelu: lähtötilanne, kartoitetaan muutostarpeita
- Kohdennettu ohjaus:
 - Perusryhmä (riskipisteet 6-9)
 - Tehostettu ryhmä riskipisteet 10-15)
 - Yksilöllistä puhelinohjausta
- Yksilöllinen loppukeskustelu: jatkosuunnitelma
- Miehillä suunnattuja omia ryhmiä ja kohdennettua viestintää

Gery

Ryhmätoiminnan kulku, alustava suunnitelma



Gery

Toimintamuotoja ryhmissä

- Viikoittaiset kotitehtävät
- Hyödynnetään digitaalisia välineitä
- Kirjalliset ohjausmateriaalit
- Ruokaohjeet
- Työkirjat
- Tarvittaessa yksilöllinen tuki esim. painonhallintaan tai uneen liittyen
- Hyödynnetään etäohjausmenetelmiä, mm. liikunta- ja ruokaohjevideot, tietoiskut, itsenäisesti tehtävät kognitiiviset harjoitukset (esim. Muistipuisto)
- Yhteistyö terveydenhuollon kanssa esim. korkean verenpaineen / dyslipidemian hyvän hoidon varmistamiseksi
- Ryhmäläisten keskinäiseen yhteydenpitoon kannustetaan
- Suositellaan ja ohjataan olemassa olevien palvelujen piiriin, esim. liikuntaryhmät, järjestöjen ja seurakuntien toiminta

Gery

Vaikuttavuuden arviointi

- Ryhmätoiminnassa:
 - Alku- ja loppukysely: kartoitetaan liikuntatottumuksia, ravitsemuksellisia seikkoja, osallisuuden kokemusta, tietotasoa, koettua osaamista
 - Loppukyselyssä kotitehtävien tekemisen aktiivisuutta, elintapamuutosten toteutumista ja asiakastyytyvyyttä
 - Liikkumistestit (SPPB)
 - Muistisairauden riskitesti
 - Seurantakysely
- Ammattilaisten koulutuksissa alku- ja loppukysely: osaamisen ja valmiuksien muutos
- Yleisötilaisuuksissa kysytään tiedon lisääntymisestä

Gery

Kuntien osuus

- Kuntien liikuntatoimet ovat mukana toteuttamassa FINGER-mallin liikuntaosuutta ja liikunnanohjaajille annetaan välineitä tukea aivoterveyttä edistäviä elintapoja
- Lisäksi yhteistyötä tehdään mm. hyvinvointikoordinaattorien kanssa
- Hankkeen kautta syntyy yhteistyörakenteita kuntien, hyvinvointialueen ja järjestöjen välille
- Osallistujia ohjataan hyödyntämään jo olemassa olevia palveluita, kuten kuntien liikuntaryhmiä, muita kerhoja tai järjestöjen toimintaa
- Kuntien työntekijät osallistuvat toiminnan suunnitteluun, tilojen mahdollistamiseen ja viestintään, ja yhteistyön kautta tavoitetaan myös paikallisia ikäihmisiä
- Työntekijöille tarjotaan mahdollisuutta osallistua hankkeen koulutuksiin

Gery

Väestöryhmien eriarvoisuuden vähentäminen

- Hanke lisää tietoa siitä, miten terveyttä voi edistää myös pienituloisena, esimerkiksi ruokavalion avulla
- Toiminta vahvistaa osallisuutta ja ehkäisee yksinäisyyttä, jotka ovat merkittäviä eriarvoisuutta lisääviä tekijöitä
- Erityishuomiota kiinnitetään miesten tavoittamiseen, sillä heidän osallistumisensa ryhmätoimintaan on vähäisempää, vaikka riski muistisairauksiin ja pitkäaikaissairauksiin on suurempi
- Saavutettavuuden tukeminen etäohjauksella

Gery

Hankkeen aloitusvaihe

- Hankkeen aloitus Miehikkälässä, Virolahdella ja Pyhtäällä
 - Aloituspalavereja näiden kuntien kanssa sovittu
 - Kotka, Hamina, Kouvola: sovitaan aloituspalaverit alkusyksyyn
- Hyvinvointialueen yhteyshenkilöiden kanssa sovitaan palavereja ja koulutusta hankkeen elintaparyhmiin ohjaamisesta
 - Huomioidaan alkuvaiheessa EELI-hankkeen toiminta
- Syksylle ainakin yksi yleisötilaisuus
- Rekrytoidaan henkilö ryhmien kognitio-ohjauksen toteuttamiseen
- Ohjausryhmän kokoaminen
 - Toivomme edustajaa mm. hyvinvointialueelta ja jokaisesta kunnasta
- Tiedotamme hankkeen etenemisestä sähköpostitse

Gery