

Liikkumattomuuden haitat ja miten niitä voi ehkäistä kustannusvaikuttavasti

Tehyn kuntoutusalan opintopäivät 23.-24.11.2018

Päivi Kolu

Tutkija, TtM, fysioterapeutti, UKK-instituutti

paivi.kolu@uta.fi

Viikoittainen **LIIKUNTAPIIRAKKA**

yli 65-vuotiaille

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin

2 t 30 min reippaasti

TAI

1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI

lisää **lihasvoimaa**
kehitä **tasapainoa**
pidä yllä **notkeutta**

} ainakin 2
kertaa viikossa.

Monet jummat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.



* Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

UKK-instituutti

Ikäihmisten liikkuminen

YLI 75-VUOTIAIDEN LIIKKUMINEN

10%
kestävyysliikuntaa



6%



lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua

2%



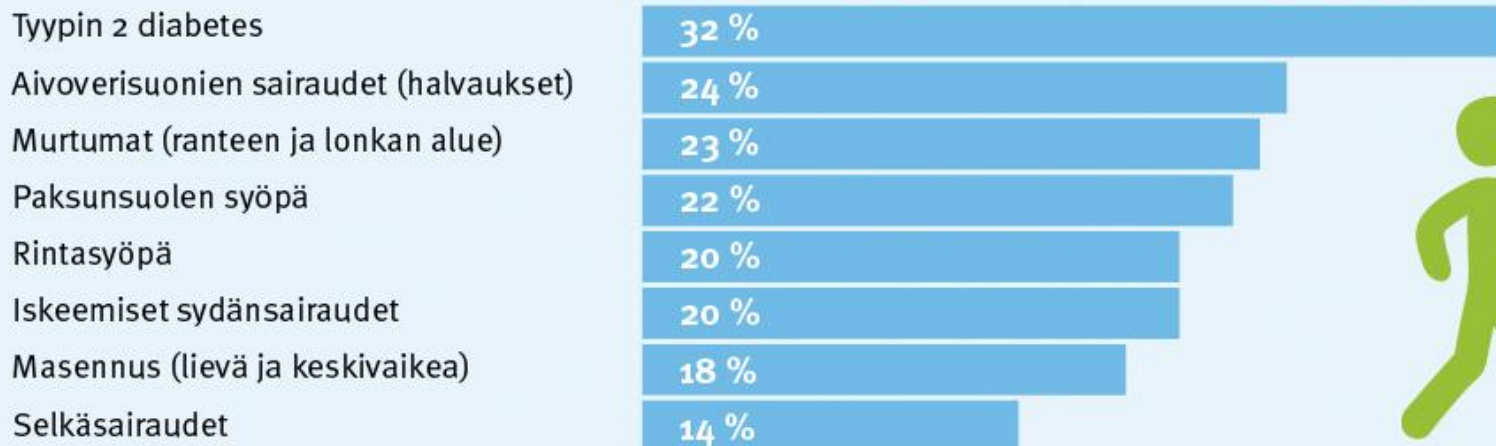
molemmat suositukset

Yli 65-vuotiaiden terveysliikuntasuosituksen mukaisesti viikottain riittävästi liikkuvien osuus yli 75-vuotiaista suomalaisista.

Liikkumattomuus lisää elintapasairauksien riskiä

LIKKUMATTOMUUDEN SELITTÄMÄ OSUUS ELINTAPASAIRAUKSISTA

Sairaus



Liikkumattomuus numeroina

SAIRAUDET, JOIDEN RISKIÄ VÄHÄINEN LIKKUMINEN LISÄÄ

300 000

tyypin 2 diabetesta sairastavaa



7 000

lonkkamurtumaa vuosittain



150 000

diagnosoimatonta tyypin 2 diabetesta sairastavaa (arvio)



5%

suomalaisista kärsii masennuksesta vuosittain



Ikäihmisten kaatumiset vuosittain

IKÄÄNTYNEIDEN KAATUMISET SUOMESSA

35 000



kaatumistapaturmaa vuodessa

7 000



lonkkamurtumaa vuodessa

1/10

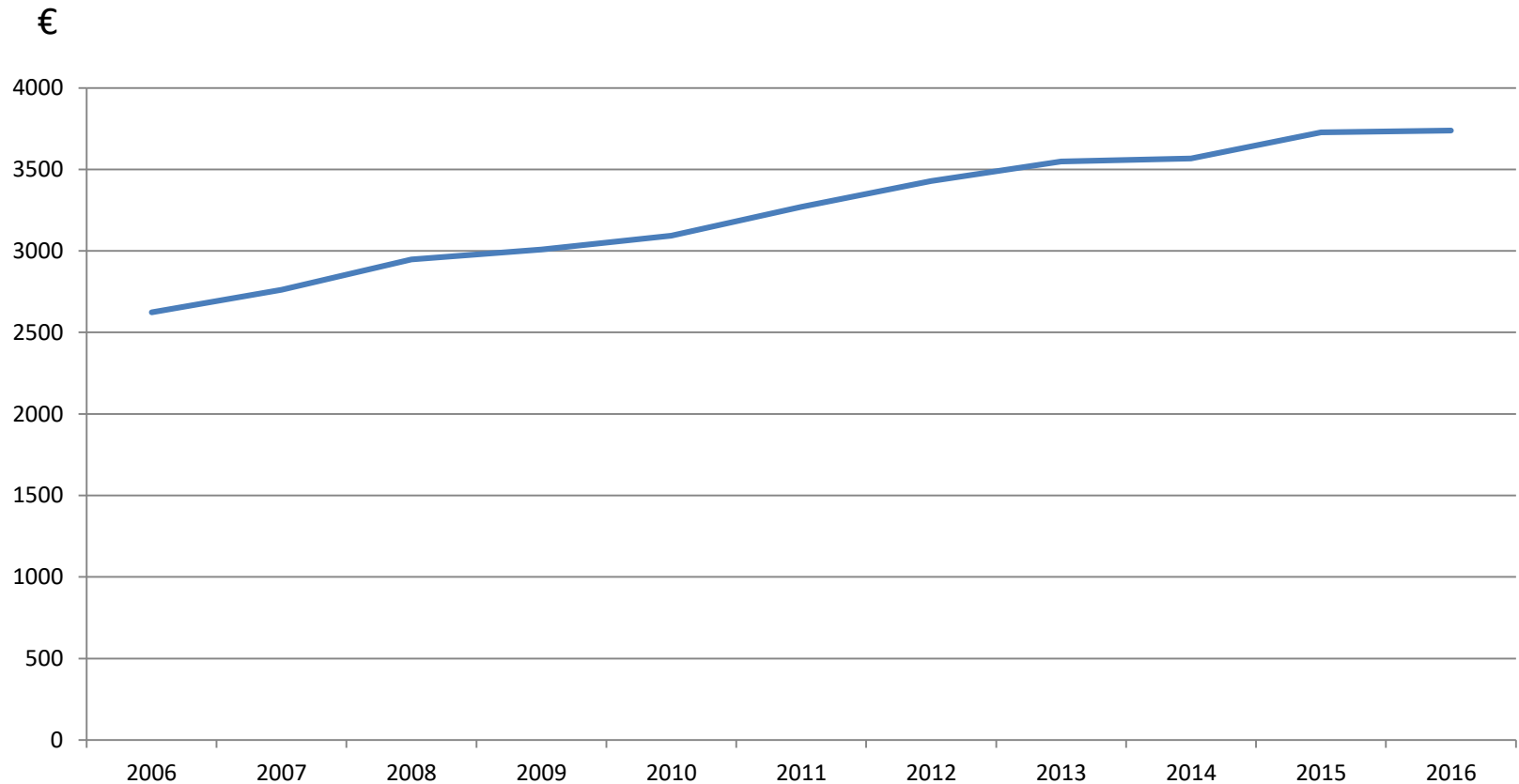
kotona asuneista lonkkamurtumapotilaista jää pysyvästi laitoshoidon



1/3

lonkkamurtumista olisi ehkäistävissä terveyden kannalta riittävällä liikunnalla

Terveydenhuollon menojen kehitys asukasta kohden



Liikkumattomuus lisää yhteiskunnalle muodostuvia kustannuksia

Terveysthuollon kustannukset

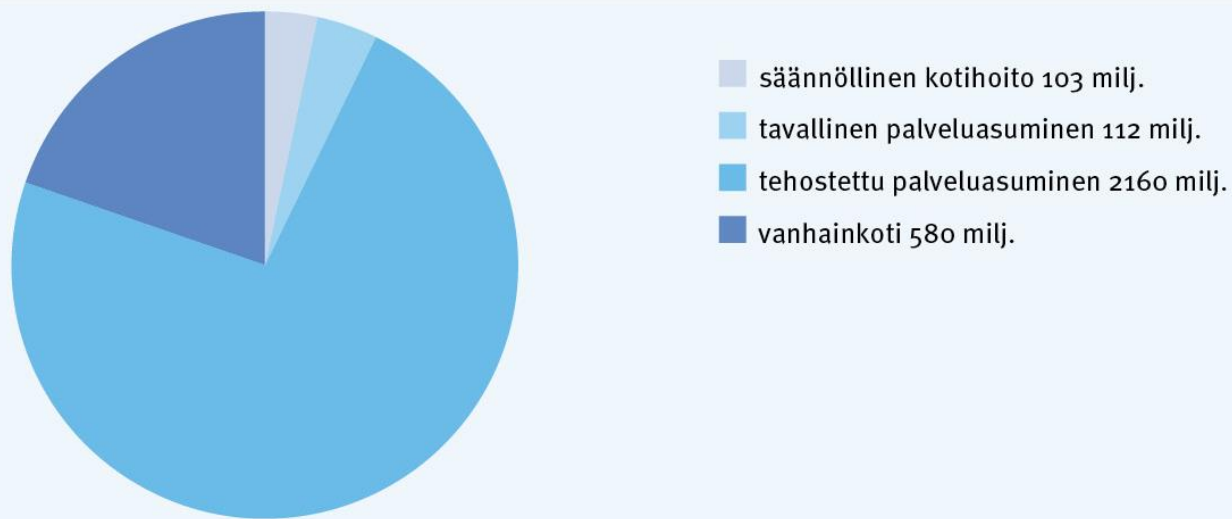


Koti- ja laitoshoidon kustannukset



Ikäihmisten koti- ja laitoshoidon vuotuiset kustannukset

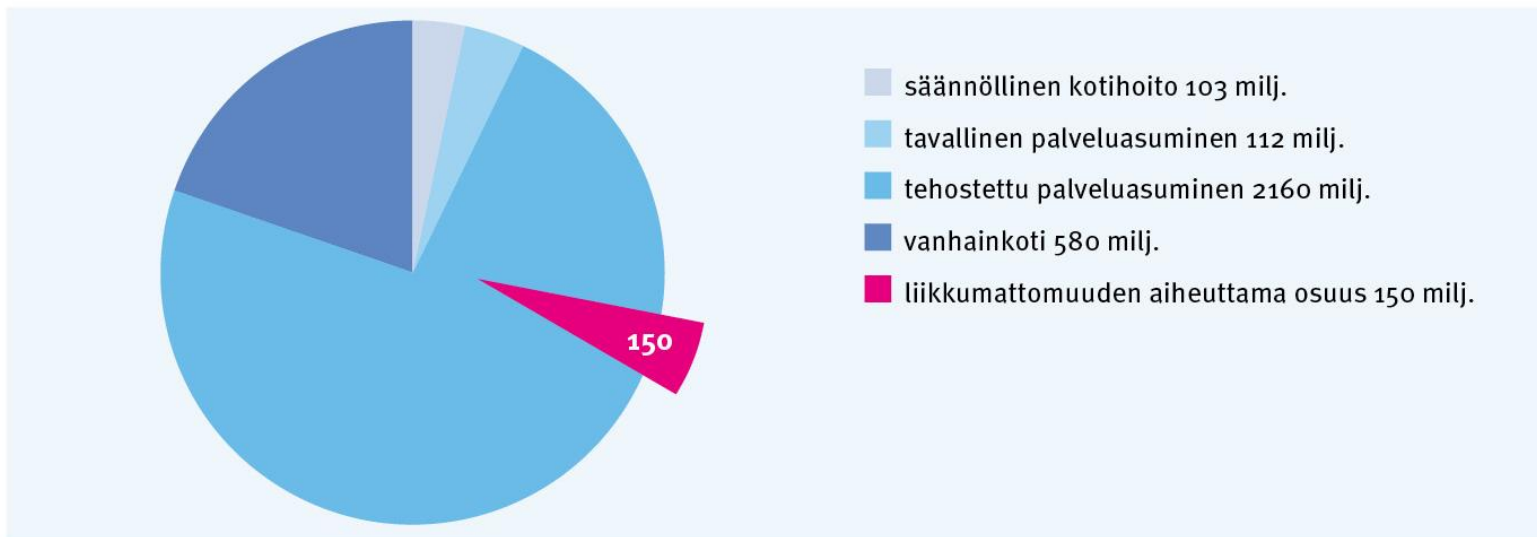
KOTI- JA LAITOSHOIDON KUSTANNUKSET 2,96 mrd €



Ikääntyneen väestön koti- ja laitoshoidon vuotuiset kustannukset Suomessa.

Liikkumattomuuden arvioitu osuus koti- ja laitoshoidon kustannuksista

LIKKUMATTOMUUDEN ARVIOITU OSUUS KOTI- JA LAITOSHOIDON KUSTANNUKSISTA 150 milj. €



Ikääntyneen väestön koti- ja laitoshoidon vuotuiset kustannukset Suomessa.

Arvion mukaan liikunnallisen elämäntavan yleistyminen vähentäisi ikäihmisten vuotuisia koti- ja laitoshoidon kustannuksia vuosittain noin 150 miljoonalla eurolla.

Ikääntyessä säännöllinen liikkuminen

Edellytyksiä:

- liikunnan säännöllisyys
- oma motivaatio
- ryhmän tai terveydenhuollon ammattilaisen tuki

Keinoja:

- hyötyliikunta (kestävyyskunto ↑)
- lihasvoimaharjoittelu
- tasapainoharjoittelu

- ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia
- ylläpitää ja parantaa toimintakykyä
- ehkäisee kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja.



Lähteet

- Arajärvi, M., Kuronen, R. 2017. Kotihoito- ja sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2016. THL. Tilastoraportti 42/2017.
- Ding ym. 2016. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet* 388(10051):1311–1324 /Appendix.
- Hirvensalo, M., Rantanen, T., Heikkinen, E. 2000. Mobility difficulties and physical activity as predictors of mortality and loss of independence in the community-living older population. *Journal of the American Geriatrics Society* 48(5):493–498.
- Lee ym. 2012. Effect of physical in-activity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 380(9838): 219–229.
- Kauppi, E., Määttänen, N., Salminen, T., Valkonen, T. 2014. Vanhusten pitkäaikaishoidon tarve vuoteen 2040. KAKS 2014.
- Matveinen ym. 2018. Terveydenhuollon menot ja rahoitus 2016. Suomen virallinen tilasto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 20/2018.
- Nikander, R., Lepola, V., Karinkanta, S., Sievänen, H. 2008. Muutama tunti reipasta liikuntaa viikossa - vähentyvätkö lonkkamurtumat kolmanneksella? *Suomen Lääkärilehti* 22:2033–2040.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018. https://health.gov/paguidelines/secondedition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf
- Shiri ym. 2017. Does leisure time physical activity protect against low back pain? Systematic review and meta-analysis of 36 prospective cohort studies. *Review. British journal of sports medicine* 51:1410–1418.
- Stephenson ym. 2000. The cost of illness attributable to physical inactivity in Australia. A discussion paper prepared for the Commonwealth Department of Health and Aged Care and the Australian Sports Commission.
- The International Sport and Culture Association (ISCA) 2015. Economic Costs of Physical Inactivity in Europe. [https://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/download-report/The%20Economic%20Costs%20of%20Physical%20Inactivity%20in%20Europe%20\(June%202015\).pdf](https://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/download-report/The%20Economic%20Costs%20of%20Physical%20Inactivity%20in%20Europe%20(June%202015).pdf)
- Uusi-Rasi K, Sievänen H, Heinonen A, Vuori I, Beck TJ, Kannus P. 2006. Long-term recreational gymnastics provides a clear benefit in age-related functional decline and bone loss. A prospective 6-year study. *Osteoporosis international* 17:1154–1164.
- Vasankari T, Kolu P, toim. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018.