



## CASE RYHMÄKUNTOUTUS: Ystäviä, hyvinvointia ja säästöjä kuntoutuksella

Vanhustyön keskusliitto koordinoi Ystäväpiiri-toimintaa, joka on ikäihmisille suunnattua tavoitteellista ryhmätoimintaa yksinäisyyden tunteen lievittämiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi. Ystäväpiiri-ryhmiin on osallistunut tähän mennessä yli 7 000 iäkästä ympäri Suomea. Toimintaa toteutetaan RAY:n tuella.

Vanhustyön keskusliiton tutkimushankkeessa selvitettiin ikääntyneiden psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuutta. Tutkimukseen osallistui 235 yksinäisyydestä kärsivää, yli 75-vuotiasta ikäihmistä, joista puolet osallistui ryhmäkuntoutukseen ja puolet toimi verrokkeina.

Kuntoutus järjestettiin 8 henkilön ryhmissä. Osallistujat kävivät kerran viikossa 2-6 tunnin tapaamisissa kolmen kuukauden ajan. Ryhmät jakaantuivat sisältönsä puolesta kolmeen kategoriaan: taide- ja virikeryhmiin, ryhmäliikunta- ja keskusteluryhmiin sekä terapeuttiseen kirjoittamiseen ja ryhmäterapiaan keskittyviin ryhmiin.

Ryhmäkuntoutus paransi osallistujien psyykkistä hyvinvointia ja muistitoimintoja verrattuna verrokkeihin. Moni heistä löysi ystäviä toiminnan kautta. He kokivat myös



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoilliton, Diabetesliiton, Filhan, Hengitysliiton, Suomen Mielenterveysseuran, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen yhteiset terveystalokoot edistävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. Duodecim on mukana asiantuntijajahona.

itsensä terveiksi merkitsevästi useammin kuin verrokkit, mikä vähensi terveyspalveluiden käyttöä.

## Kustannukset:

Yhden ikäihmisen kuntoutuksen hinnaksi tuli tutkimuksessa 881 euroa. Tähän sisältyi ohjattu ryhmätoiminta ja muu järjestetty ohjelma, osuus koulutuskustannuksista, kuljetukset tilatakseilla sekä ateriat ja retket kuntoutuspäivien aikana.

## Säästöt:

Interventioryhmä käytti sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja vuoden aikana keskimäärin 3122 eurolla, josta 1522 euroa oli terveydenhuollon kustannuksia. Verrokeilla kokonaiskustannukset olivat 4752 euroa, josta 2465 euroa kohdistui terveyspalveluihin. Kun ryhmäkuntoutuksen kustannukset otettiin huomioon, interventio säästi sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia noin 750 euroa vuodessa osallistujaa kohden.

## Lähteet:

- Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Tutkimusraportti, Vanhustyön keskusliitto ry 2005
- [http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri\\_toiminta/](http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri_toiminta/)



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton, Filhan, Hengitysliiton, Suomen Mielenterveysseuran, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen yhteiset terveystalokoot edistävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. Duodecim on mukana asiantuntijajahona.