



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

KEKO-valmennus – jo 20 vuotta kehitysvammaisten terveyden ja hyvinvoinnin tukena

3.11.2025

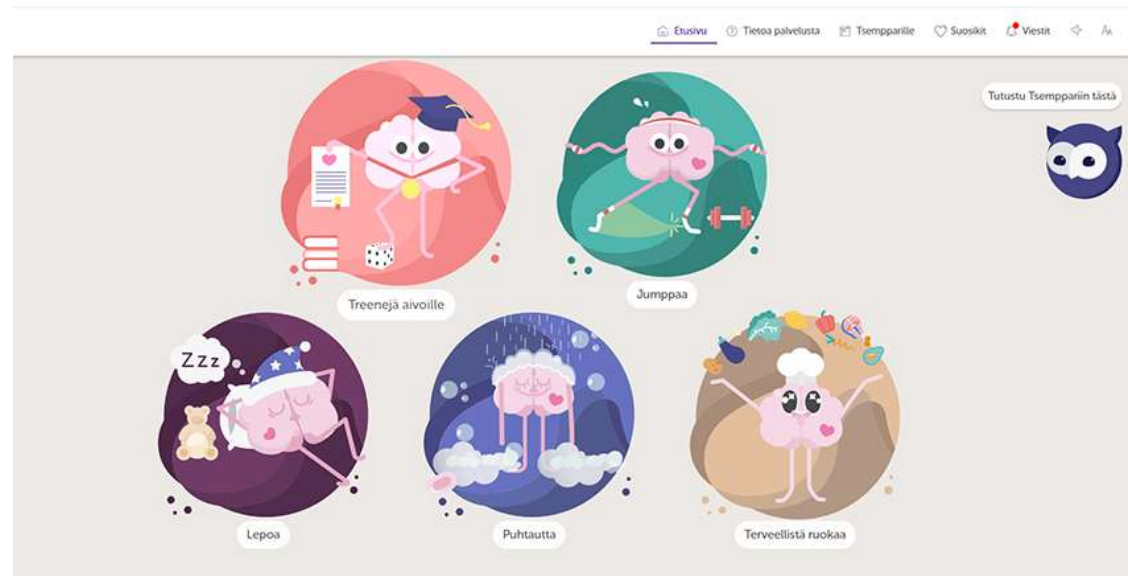
Valmennuksen synty ja tarve

- Kehitetty Miina Sillanpään Säätiössä
- Palveluaukko kehitysvammaisten elintapa- ja kuntoutuspalveluissa
- Tarvittiin matalan kynnyksen, yhteisöllinen ja kannustava toimintamalli
- Ensimmäiset ryhmät 2005 – Wilhelmiinan tiloissa Helsingissä



Kekopuisto ja valmennuksen kehittyminen

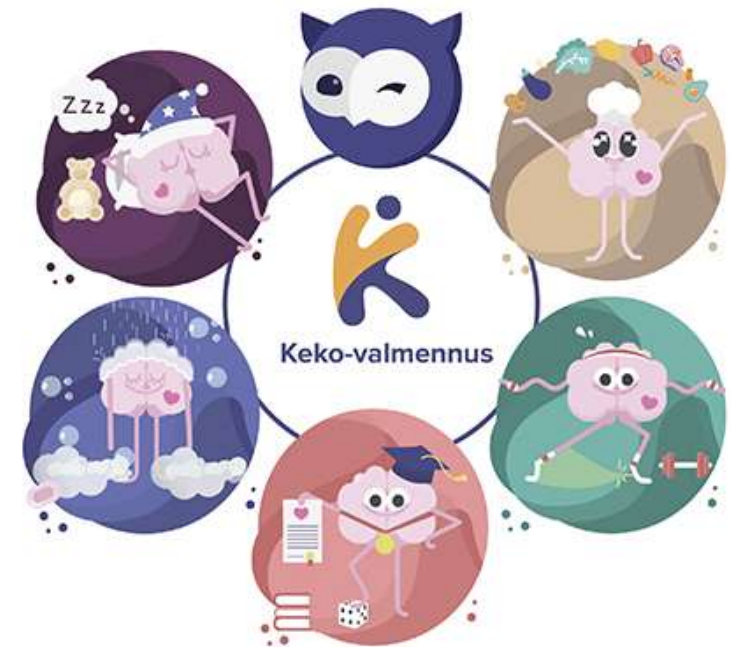
- Toiminta siirtynyt kotipaikkakunnille
- Koronan myötä lähijaksot kokonaan paikallisesti
- 2020: Kekopuisto-verkkoympäristö käyttöön
 - Jumppia, reseptejä ja aivopähkinöitä
- Tsemppari-ohjaajien oma valmennus käynnistyi 2020
- Keko-kirjat käyttöön 2023



MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

20 vuotta työtä ja tuloksia

- 106 ryhmää, 901 valmennettavaa, 212 ohjaajaa
- STEA:n rahoittama, osallistujille maksuton
- Teemoina:
 - Ravitsemus
 - Liikunta
 - Hygienia
 - Uni ja palautuminen
 - Uuden oppiminen



MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Ikääntyneiden valmennus

- Ensimmäinen pilotti vuonna 2025
- Ikääntyneiden kehitysvammaisten haasteet:
 - Sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, nivelvaivat, muistisairaudet
- Tavoitteena aktiivisuus, toimintakyvyn säilyminen ja yhteisöllisyys myös eläkkeellä

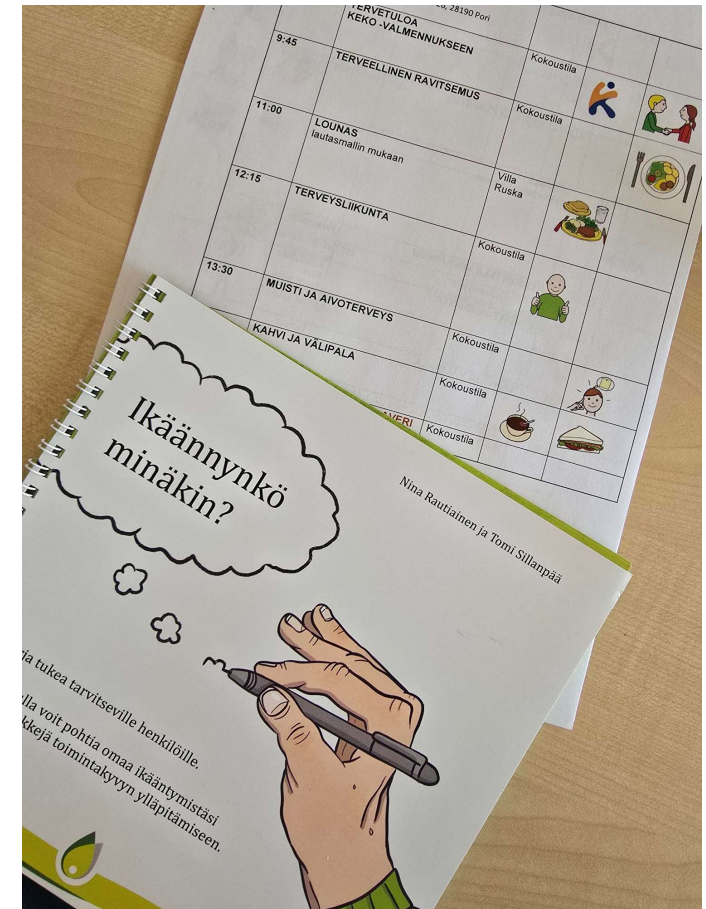


MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Aivoterveys uutena teemana

- Muisti ja sen ylläpito: uni, ravinto, liikunta
- Käytössä myös Tukenan 'Ikäännykö minäkin?' -työkirja
- Muistisairauksien esimerkit ja arjen tukikeinot

Pysähdy hetkeksi miettimään ikääntymistä.
Mitä ajatuksia vanheneminen ja vanhuus sinussa herättää?
Ikääntymiseen on hyvä valmistautua ja pohtia millainen on sinun arvokas vanhuutesi.
Ikääntyessä myös keho ja aivot ikääntyvät, mutta se ei tarkoita toimintakyvyn menetystä.
Kehon ja aivojen terveyteen voi itse vaikuttaa.
Tässä työkirjassa saat vinkkejä toimintakyvyn ylläpitämiseen
Ikäännykö minäkin? –työkirja, Tukena säätiö, 2023.



Terveystestit ja tulokset

- Testit:
 - Tasapaino (10 s)
 - Puristusvoima
 - Paino, rasvaprosentti, BMI, viskeraalinen rasva
 - 6 min kävelytesti
- Tulokset:
 - 5/6 paransi kävelymatkaa
 - Keskiarvo 376 m → 400 m
 - Tasapaino parani



MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Eroja työikäisten ja ikääntyneiden välillä

Työikäiset:

Painonhallinta

Liikunnan lisääminen

Arjen muovaaminen
työtoiminnan rinnalle

Ikääntyneet:

Liikkuvuuden säilyminen

Kaatumisten ehkäisy

Muistin ja arjen taitojen ylläpito

Yhteisöllisyyden säilyminen
työtoiminnan loppuessa



MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Hyödyt ja merkitys

- Kaatumisten väheneminen
- Itsehoitotaitojen säilyttäminen
- Vähemmän hoitohenkilökunnan kuormitusta
- Parempi mieliala ja vähemmän yksinäisyyttä
- Pitkällä aikavälillä pienempi hoidollinen tarve



MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Lopuksi

- 20 vuoden matka kehittämishankkeesta valtakunnalliseksi malliksi
- STEA:n tuki mahdollistaa maksuttomuuden ja jatkuvuuden
- Tukee kehitysvammaisten hyvinvointia, osallisuutta ja toimintakykyä
- Tavoite: mahdollisuus hyvään, aktiiviseen ja merkitykselliseen elämään kaikille

Lue lisää Keko-valmennuksesta:
<http://www.miinasillanpaa.fi/keko>



MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ