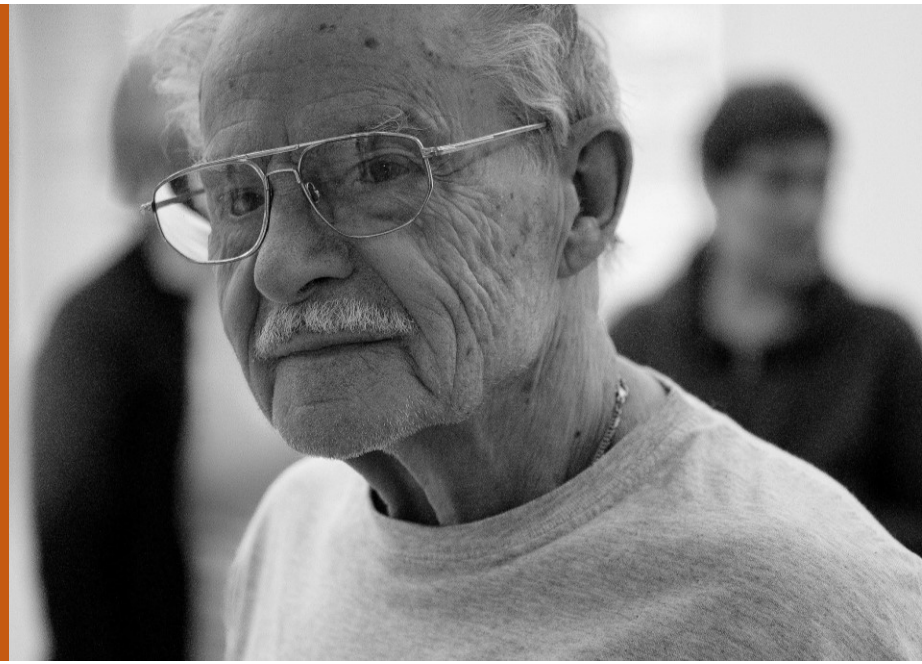
Voimaa vanhuuteen – liikunnan ideat kiertoon

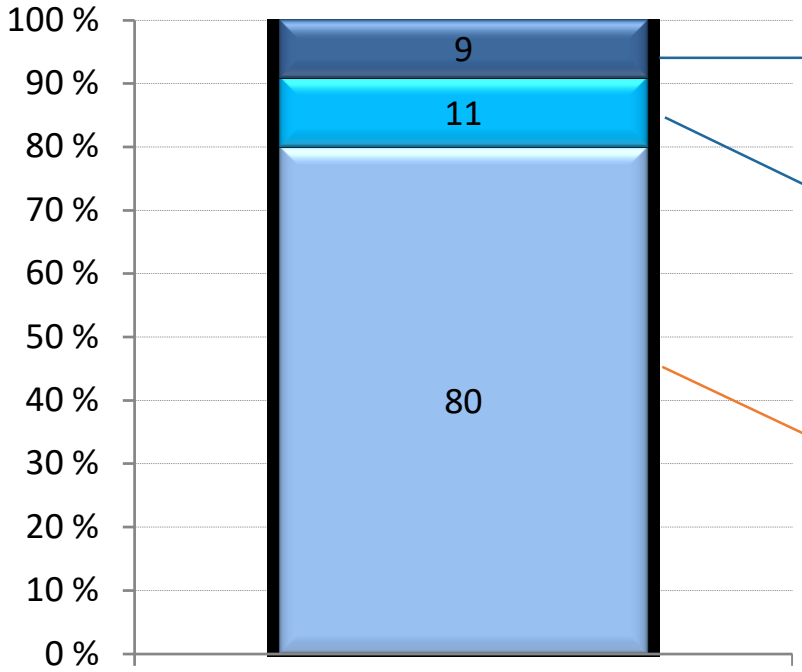
Vanhusneuvostopäivät 4.11.2021

Pirjo Kalmari, ohjelmakoordinaattori, Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN

Voimaa vanhuuteen -toiminta edistää 75+ ikäisten liikkumista



75+ vuotiaiden asumismuoto (arvio Sotkanet 2017)

Ympärivuorokautisen hoivan piirissä 9 %

Säännöllisen kotihoidon piirissä 11 %

Itsenäisesti kotona asuvat 80 %

Lähde: Sotkanet 2017, THL

75 vuotta täyttäneitä 550.000

Liikkumismahdollisuuksia kannattaa taata erityisesti ikäihmisille, joiden

- ulkona liikkuminen vähentynyt
- tuolilta ylösnousu vaikeutunut
- kävely hidastunut
- vaikeuksia rappusissa
- ostoskärryyn nojaaminen
- väsyy helpommin
- kaatumisen pelkoa

- ATH-tutkimuksen mukaan lähes joka kolmas yli 75-vuotias on kaatunut kävellessään viimeisen vuoden aikana
- THL:n mukaan yhden lonkkamurtuman hoito maksaa noin 30 000 €

Tutkimustietoa liikunnan hyödyistä

Lihasvoimaa voi kasvattaa vielä vanhanakin

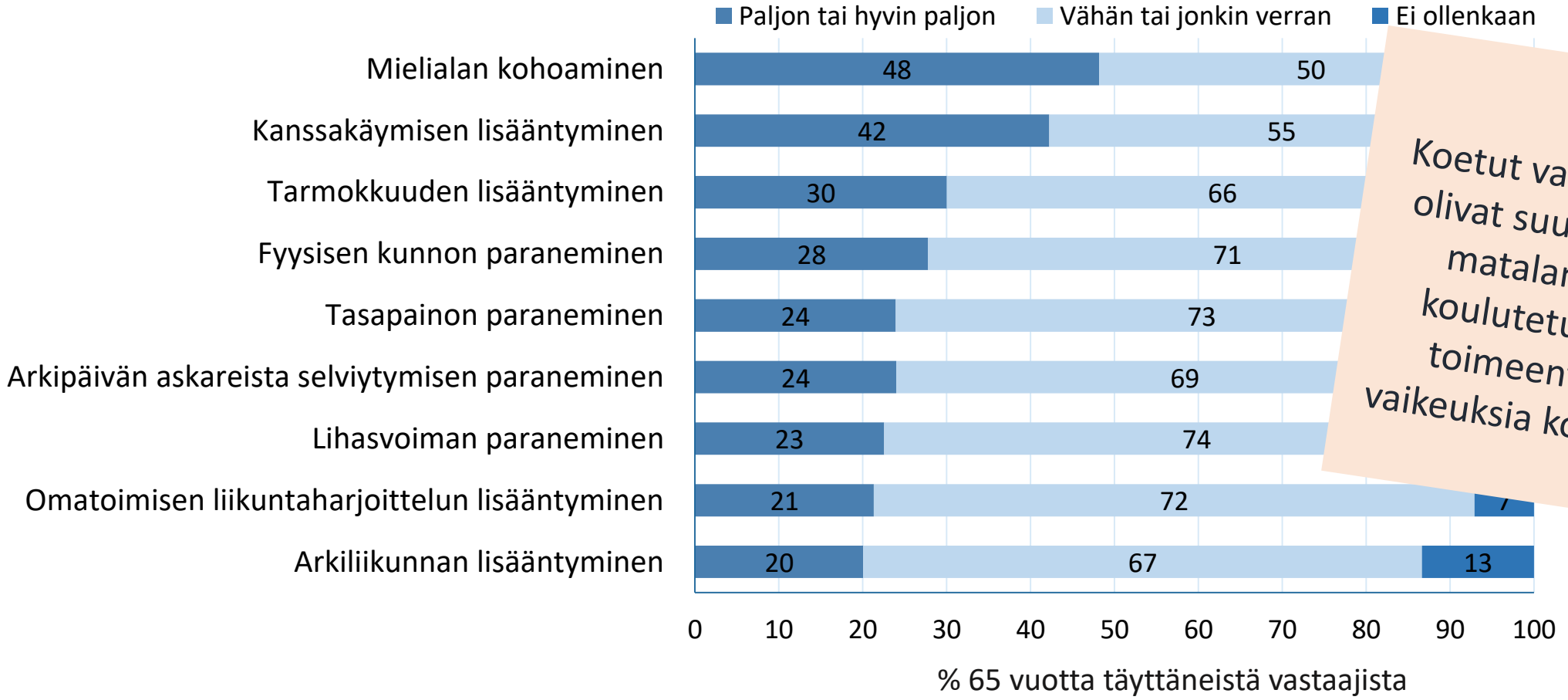
Lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu on tärkein yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia.

Harjoittelulla voidaan ehkäistä kolmannes kaatumistapaturmista.

Liikunnalla voi vaikuttaa muistisairauksien riskitekijöihin ja hidastaa muistihäiriöiden etenemistä.

Ulkoilu lisää vastustuskykyä

Ryhmäliikunnan koetut hyvinvointivaikutukset



Koetut vaikutukset olivat suuremmat matalammin koulutetuilla ja toimeentulo-vaikeuksia kokevilla.

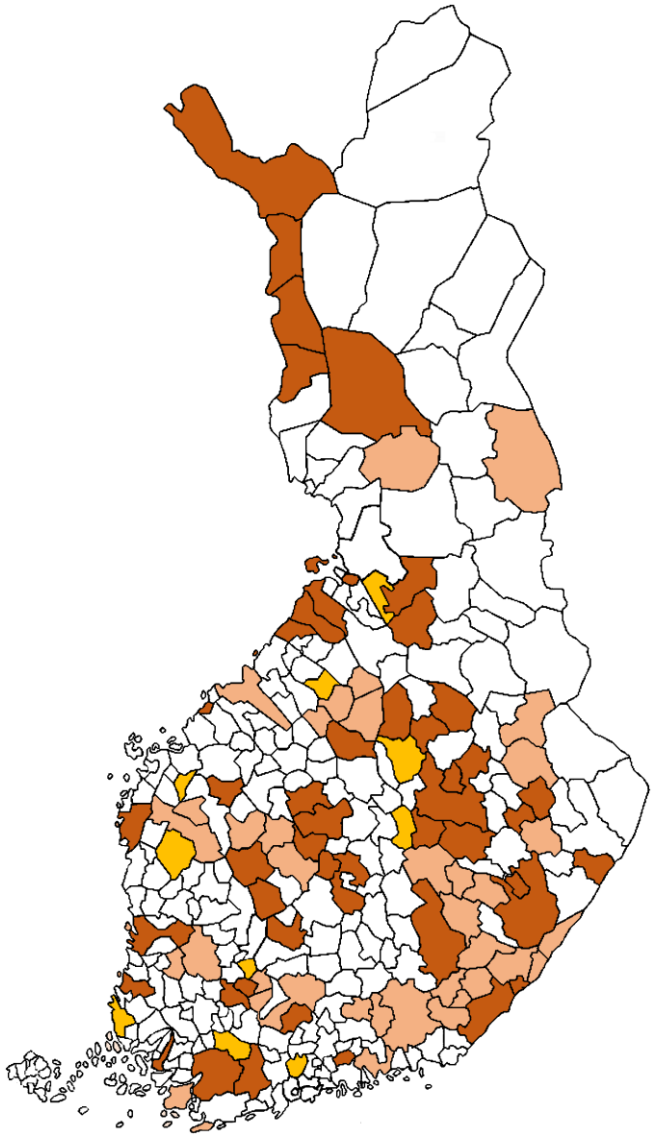
Lähde: Voimaa vanhuuteen -osallistujakysely 2019, n=1017–1047.

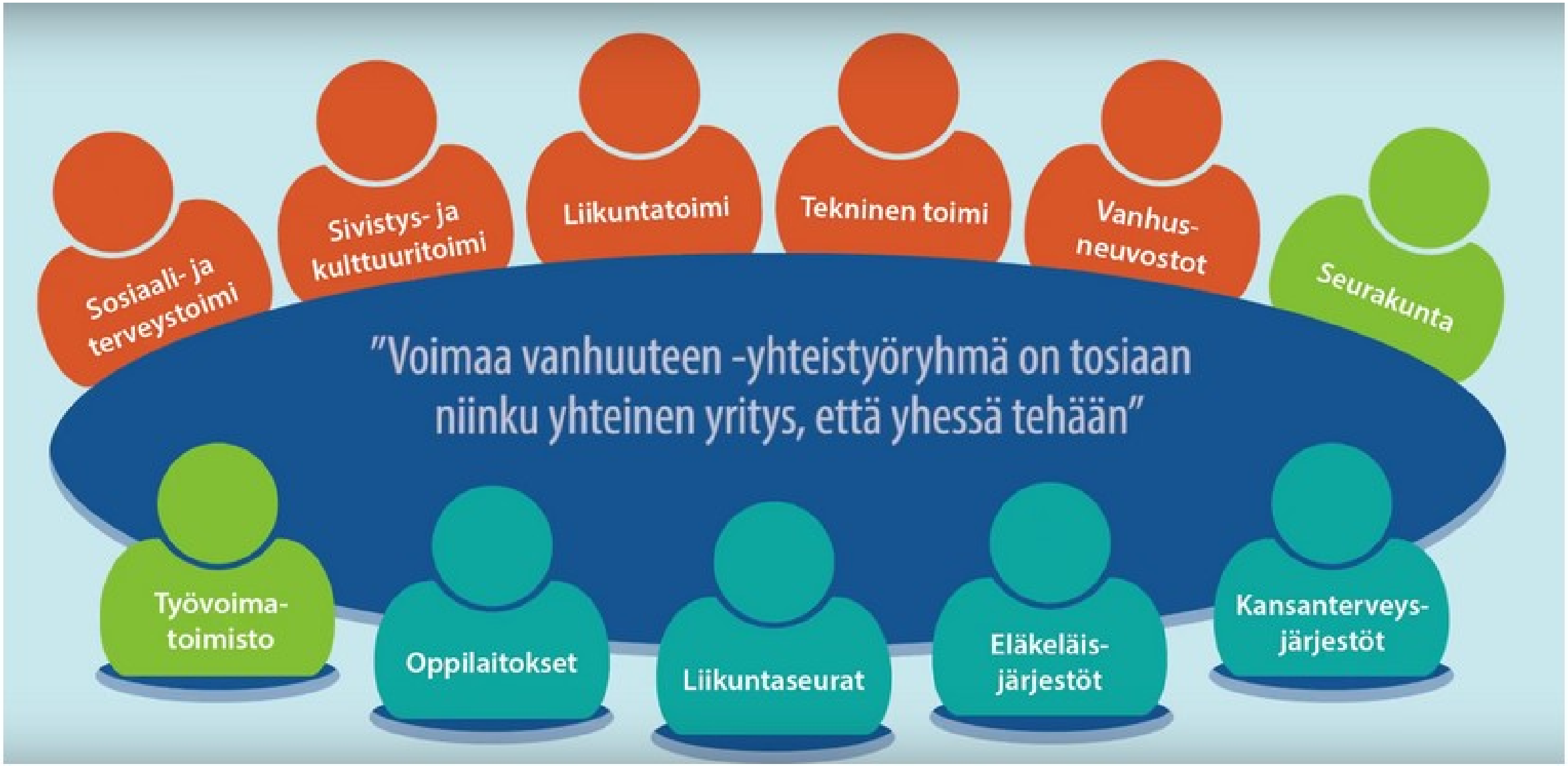
Voimaa vanhuuteen -työtä tehdään kunnissa

- Tämän mennessä 96 kuntaa
- Uusia kuntia valitaan 12/2021

Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostoissa

- Manner-Suomen kattavat verkostot (14)




Sosiaali- ja terveystoimi
Sivistys- ja kulttuuritoimi
Liikuntatoimi
Tekninen toimi
Vanhus-neuvostot
Seurakunta
"Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä on tosiaan niinku yhteinen yritys, että yhessä tehään"
Työvoima-toimisto
Oppilaitokset
Liikuntaseurat
Eläkeläis-järjestöt
Kansanterveys-järjestöt

Hyviä toimintoja käyttöön järjestöjen yhteistyöllä

Kuntosalikaveri

Talotsemppari-toiminta

Vertaisohjatut jumpparyhmät

Etäohjattu jumppa

Liikuntaraati

Liikkuva minä -opintopiiri

Ulkoiluystävät, kimppakävelyt