VOIMAA VANHUUTEEN

Ikäinstituutti

Voimaa vanhuuteen -kirje päättäjille helmikuu 2018

ENONTEKIÖ
SÄÄSTÄÄ HUNTTEJA KUN SENIORI NOSTAA PUNTTEJA

TIESITKÖ?

- Yli 80 -vuotiaista lähes 60 %:lla on vaikeuksia 500m kävelyssä.
- Lihasvoima on liikkumiskyvyn kulmakivi ja se mahdollistaa itsenäisen kotona asumisen pidempään.
- Jo puolen vuoden kuntosaliharjoittelu lisää merkittävästi lihasvoimaa ja parantaa liikkumiskykyä – jopa yli 90-vuotiailla.
- Kaatumisten ehkäisyssä tärkein yksittäinen tekijä on lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu.
- Liikunta vähentää masennusta ja ennaltaehkäisee muistisairauksilta. Ryhmässä tapaa muita ihmisiä ja saa vertaistukea.
- Ikäihminen, joka liikkumiskyvyn vaikeuksista huolimatta harrastaa liikuntaa, tarvitsee vähemmän ulkopuolista apua.

LIIKUNNALLA SÄÄSTÖJÄ

- Yhden lonkkamurtuman hinta on noin 20 000€. Pitkäaikaiseen laitoshoitoon jää noin 20 %, jolloin kustannukset ovat ensimmäiseltä vuodelta jopa 50 000€. (*Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy 2016, THL, Perfect-hanke.)*
- Vuodessa 0,7 % yli 65- vuotiaista saa lonkkamurtuman (*Sotkanet 2016*). Tämä tarkoittaa Enontekiön kokoisessa kunnassa noin kolmea uutta lonkkamurtumaa ja noin 60 000 € kustannuksia/v. **Murtumien ehkäisy tuo säästöä.**
- Muistisairaudet ovat merkittävin syy laitoshoitoon, missä kustannukset ovat noin 46 000€/vuosi/hlö (*Kansallinen muistiohjelma 2012–2020, STM*). **Muistisairaiden ihmisten toimintakyvyn parantaminen liikunnan keinoin on taloudellisesti merkittävää.**
- Perusterveydenhuollon kustannukset lievästi masentuneiden ikäihmisten osalta ovat lähes puolet korkeampia kuin muilla ikäihmisillä *(Katon ym. 2003).* **Liikuntatoiminnan ja ulkoilun järjestäminen lievästi masentuneille on kustannustehokasta ja voidaan toteuttaa myös vertaisvoimin.**

TEE HYVIÄ PÄÄTÖKSIÄ ENONTEKIÖLLÄ!

Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmän yhteystiedot:

Miia Ahlholm
sosiaaliohjaaja
miia.ahlholm@enontekio.fi

Heli Starck
kuntanne mentori,
Ikäinstituutti
heli.starck@ikainstituutti.fi

JO MUUTAMAN LONKKAMURTUMAN HINNALLA PALKKAISI LIIKUNTA-ALAN AMMATTILAISEN VUODEKSI!

Ikäinstituutti toimii hyvän vanhenemisen puolesta kehittämällä, tutkimalla, viestimällä ja vaikuttamalla. Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa kunnat ottavat käyttöön liikuntaneuvonnan, voima- ja tasapainoharjoittelun ja ulkoilun hyviä toimintatapoja. www.voimaavanhuuteen.fi

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA