

Lehdistötiedote
15.6.2016
Ikäinstituutti

Voima- ja tasapainoharjoittelulla lisää kotivuotia

Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveystoimintasuunnitelmaan valittiin 18 uutta kuntaa. Kunnat haluavat liikuntaneuvonnalla, säännöllisellä voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla tukea iäkkäiden itsenäistä asumista kotona mahdollisimman pitkään.

Terveystoimintasuunnitelman kolmivuotiseen kehittämistyöhön valitut uudet kunnat ovat **Akaan ja Urjalan yhteistoiminta-alue, Karstula, Kiuruvesi, Kolari, Kuopio, Leppävirta, Mikkeli, Närpiö, Petäjävesi, Pihtipudas, Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä (Raahe, Siikajoki ja Pyhäjoki), Saarijärvi, Salo, Suonenjoki ja Utajärvi.**

Kunnat valittiin 41 hakemuksen joukosta. Rungas hakemusten määrä osoittaa, että kunnilla on kiinnostusta ja tarvetta ottaa käyttöön terveyttä ja toimintakykyä edistävä liikunta iäkkäiden kotona asumisen tueksi.

Ikäinstituutin mentoreiden tuella kunnissa sovelletaan hyviä terveystoimintasuunnitelman toimintatapoja ja koulutetaan lisää ammattilaisia sekä vertaisohjaajia ikäihmisten terveystoimintasuunnitelman osaajiksi. Voimaa vanhuuteen -toimintatapa rakentuu yhteistyöhön kunnan eri hallintokuntien, paikallisten järjestöjen ja iäkkäiden kesken. Tuloksellinen kehittämistyö edellyttää kunnissa luottamus- ja virkamiesjohtajan vankkumattomaa tukea.

Kuntien rooli terveystoimintasuunnitelman edistämiseksi korostuu tulevina vuosina entisestään.

”Liikkuminen on iäkkäille mieluisa ja tehokas keino säilyttää tai parantaa toiminta- ja liikkumiskykyä vanhetessa. Vain muutama prosentti eläkeikäisistä liikkuu tällä hetkellä terveystoimintasuunnitelman mukaisesti. Etenkin voima- ja tasapainoharjoittelu on liian vähäistä,” kertoo ohjelmajohtaja **Elina Karvinen** Ikäinstituutista.

Tutkimusten mukaan säännöllisestä liikuntaharjoittelusta hyötyvät erityisesti iäkkäät, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia. Vahvat jalat, virkeä mieli ja liikuntakaverit pitävät pystyssä ja kiinni elämässä.

Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia, itsenäistä suoriutumista ja osallistumista ottamalla käyttöön hyviä toimintatapoja liikuntaneuvonnasta, ryhmäliikunnasta ja ulkoilusta. Hyvien toimintatapojen käyttöönotto toteutetaan yhteistyössä järjestöjen, julkisen sektorin ja ikäihmisten kanssa. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti. Rahoituksesta vastaavat Raha-automaattiyhdistys ja opetus- ja kulttuuriministeriö. www.voimaavanhuuteen.fi

Lisätieto:
toimialapäällikkö, ohjelmajohtaja Elina Karvinen 040-530 2603 tai elina.karvinen@ikainstituutti.fi