

MULTIA SÄÄSTÄÄ HUNTTTEJA KUN SENIORI NOSTAA PUNTTTEJA

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.

LIKUNNALLA 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 Multian kokoisessa kunnassa noin neljää uutta lonkkamurtumaa eli 80 000€ kustannuksia/v. Jo yhden murtuman ehkäisy toisi **säästöä 20 000 €**.
- 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.**

JO MUUTAMAN LONKKAMURTUMAN HINNALLA PALKKAISI LIKUNTA-ALAN AMMATTILAISEN VUODEKSI!



TEE HYVIÄ PÄÄTÖKSIÄ MULTIALLA!

Voimaa vanhuuteen -
yhteistyöryhmän yhteystiedot:

Tiina Arvonen
fysioterapeutti
tiina.arvonen@multia.fi

Pirkko Nejlík
vapaa-aikasihteeri
pirkko.nejlik@multia.fi

Maire Riikonen
kirjastonhoitaja
maire.riikonen@multia.fi

Ari Jurvanen
Eläkeliiton Multian yhdistys
ari.jurvanen@multia.fi

Rauha Sorsa
Suomen punainen risti
rauha.sorsa@gmail.com

Saila Hänninen
Kuntanne mentori, Ikäinstituutti
saila.hanninen@ikainstituutti.fi