

SONKAJÄRVI SÄÄSTÄÄ HUNTTAJA KUN SENIORI NOSTAA PUNTTAJA

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€. (*lääkäiden kaatumisten ehkäisy 2016, THL, Perfect-hanke.*)
- Vuodessa 0,7 % yli 65- vuotiaista saa lonkkamurtuman (*Sotkanet 2016*). Tämä tarkoittaa Sonkajärven kokoisessa kunnassa 9 uutta lonkkamurtumaa ja noin 176 000€ kustannuksia/v. Jo yhden murtuman ehkäisy toisi säästöä noin 25 000 €.
- 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!

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.voimaaivanhuuteen.fi



TEE HYVIÄ PÄÄTÖKSIÄ SONKAJÄRVELLÄ

Voimaa vanhuuteen
poikkisektorisen -
yhteistyöryhmän yhteyshenkilöt:

Jussi Haapala, nuoriso- ja
liikuntasihteeri
jussi.haapala@sonkajarvi.fi

Vesa Hynynen
Järjestöedustaja, Kalliosuon Sisu
vesa.hynynen@pp.inet.fi

Minna Säpyskä-Nordberg
Kuntanne mentori, Ikäinstituutti
minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi