

## JANAKKALA

# SÄÄSTÄÄ HUNTTTEJA KUN SENIORI NOSTAA PUNNTEJA

### 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 Janakkalan kokoisessa kunnassa noin 26 uutta lonkkamurtumaa eli 520 000€ kustannuksia/v. Jo kuuden murtuman ehkäisy toisi säästöä 120 000 €.
- 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 LIIKUNTA-ALAN AMMATTILAISEN VUODEKSI!



### TEE HYVIÄ PÄÄTÖKSIÄ JANAKKALASSA!

Voimaa vanhuuteen -  
yhteistyöryhmän yhteystiedot:

**Aija Koskela**  
fysioterapeutti  
aija.koskela@janakkala.fi

**Päivi Pirnes**  
erityisliikunnanohjaaja  
paivi.pirnes@janakkala.fi

**Anna-Milla Vainio**  
kulttuurisihteeri  
anna-milla.vainio@janakkala.fi

**Erkki Koskelin**  
Turengin eläkkeensaajat  
erkki.koskelin@pp.inet.fi

**Ari Vanhala**  
Tervakosken eläkkeensaajat  
ari.vanhala@gmail.com

**Päivi Salonen**  
Janakkalan Reuma  
salonen.paivi58@gmail.com

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