

## ENONKOSKI

# SÄÄSTÄÄ HUNTTEJA KUN SENIORI NOSTAA PUNNTEJA

### TIESITKÖ?

- Yli 80 -vuotiaista lähes 60 %:lla on vaikeuksia 500m kävelyssä.
- Lihaskihti 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 laitoshoittoon 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 Enonkosken kokoisessa kunnassa noin neljää uutta lonkkamurtumaa vuodessa. Yhdenkin lonkkamurtuman ehkäisy tuo merkittävän säästön.
- Muistisairaudet ovat merkittävin syy laitoshoittoon, 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 ENONKOSKELLA!

Voimaa vanhuuteen -  
yhteistyöryhmän yhteystiedot:

**Tuula Lehtosalo, Sosteri**  
kliininen asiantuntija  
fysioterapeutti  
tuula.lehtosalo@sosteri.fi

**Jonna Immonen**  
liikunnanohjaaja  
jonna.immonen@enonkoski.fi

**Tommi Tikka**  
rehtori-sivistystoimenjohtaja  
tommi.tikka@enonkoski.fi

**Kirsti Eronen**  
Eläkeliiton Enonkosken yhdistys  
ita-savo@elakeliitto.fi

**Marja Laitinen**  
Enonkosken Eläkkeensaajat ry  
marjalaitinen1@gmail.com

**Eveliina Hovinen**  
Kuntanne mentori, suunnittelija,  
Ikäinstituutti  
eveliina.hovinen@ikainstituutti.fi