

KUOPIO

SÄÄSTÄÄ HUNTTAJA KUN SENIORI NOSTAA PUNTTAJA

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.

LIIKUNNALLA SÄÄSTÖJÄ

- Yhden lonkkamurtuman hinta on noin 20 000€. Pitkäaikaiseen laitoshoidon 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 Kuopion kokoisessa kunnassa 163 uutta lonkkamurtumaa ja 3 263 820€ kustannuksia/v. Jos murtumien ilmaantuvuus laskisi 0,6%:iin (23 murtumaa vähemmän), olisivat säästöt yli **466 000€**.
- Muistisairaudet ovat merkittävin syy laitoshoidon, 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!

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.voimaavanhuuteen.fi



TEE HYVIÄ PÄÄTÖKSIÄ KUOPIOSSA

Voimaa vanhuuteen -
yhteistyöryhmän yhteystiedot:

Heli Norja
hyvinvoinnin edistämisen
johtaja, heli.norja@kuopio.fi

Säde Rytönen
hyvinvointikoordinaattori
sade.rytkonen@kuopio.fi

Erkki Kukkonen
vanhusneuvoston puheenjohtaja
erkki.k-nen@dnainternet.net

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