

## SUONENJOKI SÄÄSTÄÄ HUNTTAJA 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 Suonenjoen kokoisessa kunnassa noin 15 uutta lonkkamurtumaa ja liki 300 000 € kustannuksia/v. Jo kahden murtuman ehkäisy toisi säästöä noin 43 000 €.
- 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!

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](http://www.voimaavanhuuteen.fi)



#### TEE HYVIÄ PÄÄTÖKSIÄ SUONENJOELLA

Voimaa vanhuuteen –  
yhteistyöryhmässä:

**Eija Komulainen**, sosiaalijohtaja  
[eija.komulainen@suonenjoki.fi](mailto:eija.komulainen@suonenjoki.fi)

**Niina Miilunpohja**, vapaa-ajan ohjaaja  
[niina.miilunpohja@suonenjoki.fi](mailto:niina.miilunpohja@suonenjoki.fi)

**Eeva-Liisa Oikarinen**, fysioterapeutti  
[eeva-liisa.oikarinen@suonenjoki.fi](mailto:eeva-liisa.oikarinen@suonenjoki.fi)

**Johanna Halonen**, fysioterapeutti  
[johanna.halonen@sisasavontk.fi](mailto:johanna.halonen@sisasavontk.fi)

**Ismo Laine**, järjestökoordinaattori  
[ismo.laine@pp2.netsor.fi](mailto:ismo.laine@pp2.netsor.fi)

**Minna Säpyskä-Nordberg**, kuntanne  
mentori, Ikäinstituutti, [minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi](mailto:minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi)