

Rauma



**VOIMAA VANHUUTEEN**

Tilannekatsaus vuodesta 2019

# Rauma on mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa 2019-2021

- hallituksen Voimaa vanhuuteen -kärkihankkeessa alkanut työ jatkuu

Tavoitteena lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisella yhteistyöllä.

Kohderyhmänä kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentymässä olevat ikäihmiset (75+)

Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia

# Lisää ulkoilua 2019

- Unelmien ulkoilupäivä Nasulammen luotopolulle 10.5.
- Unelmien ulkoilupäivät 11.5.
- läkkäiden ulkoilupäivä -luontoretki 19.9
- Valtakunnallinen läkkäiden ulkoilupäivä 10.10. Sinisaassa
- Diabeteskävely 12.10
- Asukastoiminnan luontoretket
- Vie vanhus ulos -kampanjasivuille kirjattiin 72 ulkoilukertaa



Ulkoilutapahtumissa  
tavoitettu 200  
ikäihmistä!



# läkkäät liikkeelle – uutta toimintaa käynnistetty

- Kaksi uutta taloyhtiöjumpparyhmää  
- tällä hetkellä jumpataan jo 10 talossa sekä lähiöjumpparyhmässä.
- Talviurheiluhallin kävelyryhmä,  
40 osallistujaa
- Riksatoiminta

Yli sata  
ikäihmistä  
liikkeellä



## Vapaaehtoiset voimavarana

- Siskot ja Simot
- Rauman Latu
  
- Linnavuoren ulkoiluttajat
- Rauman seudun katulähetys
- SPR
  
- VertaisVeturit liikuntaryhmissä
- Ulkoiluystävät
- Avustajakeskus
- Senioritanssin ohjaaja

Vapaaehtoisille ja vertaisohjaajille järjestetään virkistys- ja ideapäiviä.

30 kotona tai palveluasumisessa asuvaa ikäihmistä saa ulkoiluapua.

# Viestintää kuntalaisille

- Infotilaisuudet järjestöissä ja yhdistyksissä.
- Ilmoitukset paikallislehdessä
- Rauman kaupungin infolehti
- Laaja sähköpostitiedotus eri sektorien toimijoille



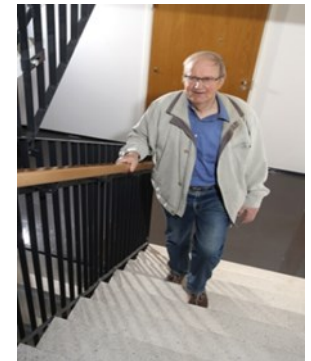
# Voimaharjoittelu kannattaa

Lihassoimaa voi kasvattaa vielä vanhanakin

Lihassoima- ja tasapainoharjoittelu on tärkein yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia.

Keskimäärin puolen vuoden harjoittelulla voidaan parantaa suorituskyky yhtä paljon kuin ikääntymisen myötä menetetään kymmenessä vuodessa.

Liikunnalla voi vaikuttaa muistisairauksien riskitekijöihin ja hidastaa muistihäiriöiden etenemistä.





# Liikunta on vaikuttavaa

Kunta	Väestö 65-vuotta täyttäneet	Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä (% vastaavan ikäisestä väestöstä)	Yksi lonkkamurtuma n. 30 000 €/ ensimmäinen vuosi Yhteensä kunnassa
Rauma	9 950	75 (0,8 %)	2 250 000 €
Pori	21 404	136 (0,6 %)	4 080 000 €
Uusikaupunki	4 332	34 (0,8 %)	1 020 000 €

Sotkanet 2018

Tavoitteellista  
kuntosaliharjoittelua tulisi  
olla kohderyhmän iäkkäille

Liikuntaharjoittelulla voidaan  
ehkäistä 1/3 kaatumisista

Yhden lonkkamurtuman hoito  
maksaa n. 30 000 € /1. v.



# Suunnitelmia vuodelle 2020

- Liikuntaraati, iäkkäiden osallisuuden lisääminen
- Tehoharjoittelujakso (3 kk) yhteistyö terveystoimen kanssa.
  - kohderyhmän valinta ja seulominen
- Uimahallin kuntosalille tasoryhmiä eri kuntoisille iäkkäille.
- Liikuntaneuvojan työpanos 6 kk – myös ikäihmisten hyväksi.
- Vertaisohjaajien koulutus ja toiminnan tukeminen – liikuntakassi.
- Lisää taloyhtiöjumppia.
- Lisää ulkoiluryhmiä (Pyynpään ryhmä) ja Riksa-toiminta kesällä. Talviurheiluhallin kävelyryhmät jatkavat. Luontoliikunnan edistäminen yhteistyössä Sydänliiton ja Ladun kanssa.
- Etäohjattua tuolijumppaa videovälitteisesti.
- Liikkuva minä -opintopiiri vähän liikkuville ikäihmisille (mahd. kansalaisopisto).
- Yhteistyön käynnistäminen/lisääminen Pysy Pystys-poliklinikan kanssa.
- Iäkkäiden tavoittaminen, ikäkausitarkastuksia 80-vuotiaille (mahd. pilottina).



# Rauman Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä 2019-2021

## Yhteyshenkilöt

Kimmo Kouru, liikuntatoimen päällikkö  
[kimmo.kouru@rauma.fi](mailto:kimmo.kouru@rauma.fi)

Tanja Hakulinen, palveluvastaava  
[tanja.hakulinen@rauma.fi](mailto:tanja.hakulinen@rauma.fi)

Oili Kangasmäki, lääkinnällinen kuntoutus  
[oili.kangasmaki@rauma.fi](mailto:oili.kangasmaki@rauma.fi)

Erkki Keskiäli, Sydänyhdistys  
[Erkki.keskivali@gmail.com](mailto:Erkki.keskivali@gmail.com)

Juhani Leino, Lapin Ylisenpään kylä  
[juhani.leino10@outlook.com](mailto:juhani.leino10@outlook.com)

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

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

