

## PORNAISETEN VOIMAA VANHUUTEEN -YHTEISTYÖ KÄYNTIIN

Pornaisten valittiin Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmaan keväällä 2022. Ikäinstituutin koordinoimassa ohjelmassa kehitetään liikuntatoimintaa kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä. Kolmivuotista kehittämistyötä vie kunnassa eteenpäin paikallinen poikkisektorinen työryhmä, johon kuuluvat

*Päivi Pelkonen*, vapaa-aikapalveluiden päällikkö  
*Marianne Lindblad*, kirjastotoimenjohtaja  
*Heidi Puumalainen*, OmaisOiva koordinaattori  
*Liljan-Kukka Runolinna*, kunnanvaltuuston 1. vpj  
*Päivi Liu*, diakoni, srk  
*Pilvi Määttä*, diakoni, srk  
*Oona Vuorialho*, liikunnanohjaaja  
*Marja-Leena Kaskinen*, vammaisneuvosto  
*Anu Pesonen*, liikunnanohjaaja  
*Mari Valve*, Pornaisten Marttayhdistys  
*Raija Yliollilla*, Voimaa vanhuuteen vapaaehtoistyöntekijä



### Alkukartoituksesta nousi esille

- Kunnassa on ikääntyneille sopivia ulkoliikuntapaikkoja (mm. esteetön kävelyreitti, lähiliikuntapaikka ja kuntoportaat)
- Järjestöt ovat aktiivisesti mukana ikääntyneiden liikuntatoiminnassa sekä niitä tuetaan eri tavoin
- Kohderyhmälle soveltuvia ohjattuja liikuntaryhmiä on niukasti
- Yhteistyö liikunta- ja terveystieteiden välillä vähäistä
- Ulkoiluryhmiä tai ulkoiluyhdistäjätoimintaa ei ole tarjolla

### Kehittämisehdotuksia

- Ulkoiluyhdistäjätoiminnan sekä ohjattujen ulkoliikuntaryhmien aloittaminen ja koordinointi
- Vertaisohjaajatoiminnan aloittaminen; koulutus ja koordinointi
- Liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen yhdessä Keusoten kanssa
- Kylien toiminnan kehittäminen esim. kyläyhdistysten kanssa
- Ikäinstituutin maksuttomien koulutusten hyödyntäminen

### Liikuntaharjoittelu kannattaa

- Puolen vuoden kuntosaliharjoittelu kahdesti viikossa parantaa iäkkään suorituskykyä yhtä paljon kuin ikääntymisen myötä menetetään 10 vuodessa. *Karavirta ym. 2011 MSSE*
- Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla. *Sherrington ym. 2019*
- Yhden lonkkamurtuman hoito maksaa keskimäärin 30 258 €. *THL PERFECT-hanke. Sotkanet*
- Ikäihmisten kävelyvaikeudet lisääntyivät koronapandemian aikana. Puolella 75 vuotta täyttäneistä on vaikeuksia 500 metrin kävelyssä. *FinTerveys 2017 ja FinSote 2020, THL.*
- Päivittäisen liikkumisen vähentyminen heikentää väijäämättä lihasvoimaa ja lisää riskiä saada monia muitakin sairauksia. Toimintakyvyn tukeminen on siis nyt entistäkin tärkeämpää.

### Tee hyviä päätöksiä ikäihmisten hyväksi!

#### Yhteyshenkilöt

Vapaa-aikapalveluiden päällikkö Päivi Pelkonen [paivi.pelkonen@pornainen.fi](mailto:paivi.pelkonen@pornainen.fi)

Pornaisten mentori, Saila Hanninen, Ikäinstituutti [saila.hanninen@ikainstituutti.fi](mailto:saila.hanninen@ikainstituutti.fi)