

YLÖJÄRVEN VOIMAA VANHUUTEEN -YHTEISTYÖ KÄYNTIIN

Ylöjärvi aloitti Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 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

Liikuntapalvelut; *Jonna Kakkori, Sini Aalto, Irina Hankola, Leena Äikäs, Minna Vigren*

Sosiaali- ja terveystyöpalvelut/ geriatrian plk; *Jenni Veijonen*

Ikäihmisten palvelut; *Pirjo Susi, Marja Myllymäki*

Vanhusneuvosto; *Esko Morikka*

Kaupungin valtuusto; *Juha Tuominen, Jussi Kytömäki*

Ylöjärven Eläkeläiset; *Kosti Mantonen, Marjukka Valtokari*

Ylöjärven Seniorit; *Matti Pulkkinen*

Eläkeliiton Ylöjärven yhdistys; *Risto Ruissalo*

Ylöjärven Eläkkeensaajat; *Kari Halme*



Alkukartoituksesta nousi mm. esille

- Kunnassa on ikääntyneille sopivia ulkoliikuntapaikkoja (mm. esteetön kävelyreitti, lähiliikuntapaikka ja kuntoportaat)
- Kohderyhmälle soveltuvia ohjattuja liikuntaryhmiä on jo olemassa, lähinnä kunnan toimintana
- Kunta tukee järjestöjä liikuntatoiminnan toteuttamisessa
- Liikuntaneuvontaa on tarjolla

Kehittämisehdotuksia

- ulkoiluystävällisyyden sekä ohjattujen ulkoliikuntaryhmien kehittäminen ja koordinointi
- vertaisohjaajatoiminnan aloittaminen; koulutus ja koordinointi
- liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen ja palvelusta viestiminen
- järjestöjen aktivoiminen toiminnan järjestämiseen
- kylien toiminnan kehittäminen esim. yhdessä 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 vääjäämättä lihasvoimaa ja lisää riskiä saada monia muitakin sairauksia. Toimintakyvyn tukeminen on siis nyt entistäkin tärkeämpää.

Tee hyviä päätöksiä ikäihmisten hyväksi!

Yhteyshenkilöt:

Liikunnanohjaaja, Jonna Kakkori, jonna.kakkori@ylojarvi.fi

Ylöjärven mentori, Saila Hänninen, Ikäinstituutti saila.hanninen@ikainstituutti.fi