

KANKAANPÄÄN VOIMAA VANHUUTEEN -YHTEISTYÖ KÄYNTIIN

Kankaanpää aloitti Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa vuoden 2022 alussa. Ikäinstituutin koordinoimassa ohjelmassa kehitetään liikuntatoimintaa kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä. Kolmivuotista kehittämistyötä vie Kankaanpäässä eteenpäin poikkisektorinen työryhmä, johon kuuluvat

- Marika Kallio, liikunnanohjaaja, Liikuntatoimi
- Lauri Ahopelto, Vanhusneuvoston puheenjohtaja
- Oili Lehtinen, Kankaanpään Eläkeläiset
- Kaija Kivioja, Eläkeliiton Honkajoen yhdistys
- Ullamarja Kontiainen, Kulttuuri- ja nuorisokoordinaattori

Alkukartoituksella liikkeelle

Työryhmän täyttämässä alkukartoituksessa nousi esille mm., että

- Esteetön kävelyreitti levähdyspenkkeineen löytyy
- Kohderyhmälle on soveltuvia ohjattuja liikuntaryhmiä
- Järjestöt ovat aktiivisesti mukana tapahtumissa
- Liikuntaneuvontaa ja ulkoiluystävätoimintaa ei ole tarjolla

Alustavia suunnitelmia ovat

- Ulkoiluystävätoiminnan aloittaminen ja koordinointi
- Liikuntaneuvonnan käynnistäminen ja siitä viestiminen
- Senioreille suunnattu ulkokuntosali
- Matalan kynnyksen seniorisuunnistus
- 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*. Vuonna 2019. Kankaanpäässä tapahtui 27 lonkkamurtumaa 65 vuotta täyttäneille (0,8 %:lle ikäryhmästä). Tämä on valtakunnallista keskiarvoa (0,6 %) suurempi. *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 Marika Kallio, Kankaanpään kaupunki marika.kallio@kankaanpaa.fi

Kankaanpään mentori, Ritva-Liisa Salonen, Ikäinstituutti ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi

