

KARVIAN VOIMAA VANHUUTEEN -YHTEISTYÖ KÄYNTIIN

Karvia 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 Karviassa eteenpäin poikkisektorinen työryhmä, johon kuuluvat

- Sirpa Ala-Rämi, liikuntasihiteeri, Vapaa-aikapalvelut
- Tiina Koski, Liikuntaneuvoja, Liikuntapalvelut
- Miia Kivimäki, Avopalvelupäällikkö, Posa
- Anna-Maija Yli-Kivistö, SPR Karvian osasto
- Marita Kujala, EL-Karvia
- Tiina-Kaisa Aro-Heinilä, Kulttuurisihiteeri, Kulttuuritoimi
- Tanja Koivuniemi, Vanhus- ja vammaisneuvoston pj.
- Tarja Hosiasluoma, Kunnanjohtaja

Alkukartoituksella liikkeelle

Työryhmän täyttämässä alkukartoituksessa nousi esille mm., että

- Järjestöt ovat aktiivisesti mukana tapahtumissa
- Järjestöt ja vertaiset mukaan liikuntatoimintaan
- Kohderyhmän liikuntaryhmät ammattilaisten järjestämiä
- Koordinoitua ulkoilua ja ulkoiluystävötoimintaa ei ole tarjolla

Alustavia suunnitelmia ovat

- Ulkoliikunnan kehittäminen esteettömään Leijonametsään
- Ulkoiluystävö- ja vertaisohjaajatoiminnan elvyttäminen
- 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. Karviassa tapahtui 7 lonkkamurtumaa 65 vuotta täyttäneille (0,9 %: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 väijäämättä lihasvoimaa ja lisää riskiä saada monia muitakin sairauksia. Toimintakyvyn tukeminen on siis nyt entistäkin tärkeämpää.

Tee hyviä päätöksiä ikäihmisten hyväksi!

Yhteyshenkilöt

Liikuntasihiteeri Sirpa Ala-Rämi, Karvian kunta, sirpa.ala-rami@karvia.fi

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

