



# Loimaa

Voimaa vanhuuteen -  
tilannekatsaus vuodesta 2022

# Loimaa on mukana Voimaa vanhuuteen - mentorointiohjelmassa 2022- 2024



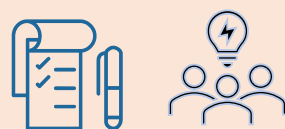
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

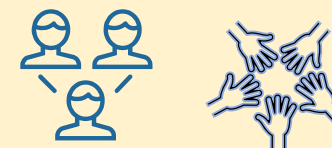
Kohderyhmänä kotona  
asuvat,  
toimintakyvyltään  
heikentymässä olevat  
ikäihmiset (75+)



Kunnat saavat  
Ikäinstituutilta työnsä  
tueksi materiaalia ja  
maksuttomia  
koulutuksia



Julkisen sektorin ja  
järjestöjen  
poikkisektorinen  
yhteistyö tuo tulosta!



## Onnistumisia



- Yhteistyöryhmän kokoonpano ja toiminta saatu käyntiin.
- Yhteistyötahoja saatu vahvemmin mukaan Voimaa vanhuuteen -työhön.
- Eläkeläisjärjestöillä ja kansanterveysjärjestöillä on liikuntatoimintaa ja he ovat mukana mm. viestinnässä.
- Ohjelman maksuttomia koulutuksia voitu hyödyntää.

## Haasteita



- Korona haittasi vielä keväällä 2022 toimintojen käynnistymistä.
- Järjestöyhteistyön lisääminen. Eri järjestöjä ja kyläyhdistyksiä toivotaan mukaan Voimaa vanhuuteen -toimintaan.

# Lisää liikuntaa koronan jälkeen

- uusiakin ryhmiä käynnistyi

## **Senioricircuit liikuntatoimessa, ammattilaisen ohjauksessa**

- Alkutestaus SPPB
- Harjoittelu kerran viikossa 75 min, myös ravitsemustietoa
- 12 osallistujaa, 1 mies, 11 naista
- Tulokset paranivat 11 osallistujalla, yhdellä säilyi ennallaan

## **Työväenopiston tuolijumppa-tasapainoryhmä, ammattilaisen ohjauksessa**

- Kokeilujakso, opintosetelillä maksuton senioreille
- Yhdeksän osallistujaa

## **Keilaus, Loimaan Eläkeliitto, Eloisa**

- viikoittainen ryhmä vertaisohjaajan johdolla, 7 osallistujaa



# Tapahtumia ja tietoa

## Senioreiden hallikävelytapahtuma Vie vanhus ulos -kampanjan aikana

- liikuntatoimi, seurakunta, sosiaali- ja terveystoimet, vertaisohjaajat ja vapaaehtoiset
- tasapainorata, tuolijumppaa, SPPB-testit

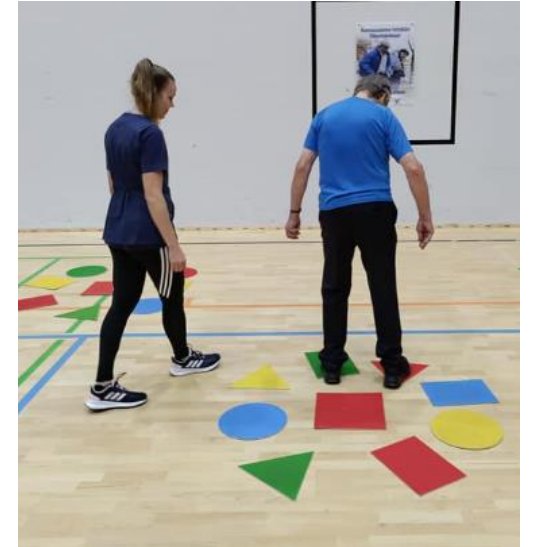
## Liikuntatietoa ja tuolijumppa Eläkeläisyhdistyksen kokoontumisessa

- Liikunnanohjaajan infotilaisuus

## Työväenopiston etäluennot ikäihmisille kirjastolla

- Aivojen hyvä elämä ja Aktiivinen elämäntapa ja aivot

Tilaisuuksissa  
yli sata  
osallistujaa.



Loimaan Voimaa vanhuuteen -tilannekatsaus vuodesta 2022



# Liikuntaneuvontaa ja tietoa ryhmässä ja yksilöllisesti

**Liikkuva minä -opintopiiri liikuntatoimessa** on jo vakiintunut toimintaa

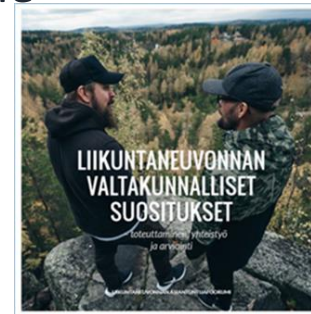
- 14 kokoontumiskerran kokonaisuus, jossa keskustelua liikunnasta ja liikkumisesta sekä ravinnosta.
- Pohdintatehtäviä ja kotiharjoitteita, joka kerralla liikuntakokeiluja

## Ikäneuvola

- Muistineuvojan infotilaisuus kaikille 70 vuotta täyttävälle -yleistietoa liikunnan hyödyistä, kunnan liikuntatarjonnasta.
- Muistineuvojan kotikäyntinä ohjausta 80 vuotta täyttävälle

**Liikuntaneuvonnan palveluketjun** kehittäminen on tärkeä kuntien ja hyvinvointialueen yhdyspintatyössä. Kannattaa tutustua:

[Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset \(2021\)](#)



Liikkuva minä opintopiiri 2022  
Kuvat: Loimaa liikuntatoimi Fb



# Ulkoiluystävät ja vertaisohjaajat

Seurakunnan vapaaehtoiset (n. 5 hlö) ulkoilevat palvelukodeissa tai kotona asuvien ikäihmisten kanssa (n. 10 ikäihmistä).

Päivätoiminta ja kotihoidon fysioterapeutti koordinoivat kotona asuville ikäihmisille ulkoiluapua (2 ikäihmistä).

Vertaisohjaajat ovat mukana tapahtumissa ja apuohjaajina päiväkeskuksen liikuntaryhmissä.

Ulkoiluystäviä ja vertaisohjaajia koulutetaan Voimaa vanhuuteen -toimintaan. Tervetuloa, kaikki kiinnostuneet.



Kuvat: Ikäinstituutti



Kuva: Loimaan kaupunki, esite



# Lisää osaamista ja ideat kiertoon



Loimaan edustajat osallistuivat vuonna 2022 Ikäinstituutin koulutuksiin seuraavasti

Liikunta ja ravitsemus -verkkokurssi, kevät (1 hlö)

UY-kouluttajakoulutus, kevät (1 hlö)

UY-kouluttajakoulutus, syksy (4 hlö)

Päättäjäwebinaari syyskuu (1 hlö)

Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat, lokakuu (1 hlö)

Voitas-kouluttajakoulutus, marraskuu (1 hlö)

Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat (materiaali-info), joulukuu (1 hlö)

Virikkeitä iäkkäiden kuntosaliharjoitteluun, joulukuu (1 hlö)



# Suunnitelmia ja kehittämissideoita



- Panostetaan entistä enemmän viestintään, erityisesti järjestöille tiedottamiseen.
- Loimaan Voimaa vanhuuteen -verkkosivustolle kootaan tietoa eri toiminnoista.
- Vapaaehtoisten kouluttaminen: ulkoiluystävät ja vertaisohjaajat
- Järjestötapaaminen ja yhteinen suunnittelu
  - Tuki järjestöille liikuntatoimintaan, materiaalia ja koulutusta
- Yhteistyötä asukkaiden kunta -teemavuoden kanssa.
  - Kartoitus ikäihmisten liikkumisen esteistä/toiveista ja jalkautuminen kyliin.



6

Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä. <sup>(6)</sup>

Muistisairaudet ovat merkittävin syy laitoshiitoon, missä kustannukset ovat noin 46 000€/vuosi/hlö. <sup>(7)</sup>

5

Puolet Voimaa vanhuuteen - liikuntaryhmään osallistuneista koki mielialansa kohonneen hyvin paljon tai paljon. <sup>(5)</sup>

- 1) Sherrington 2019
- 2) THL ja Sotkanet 2021
- 3) FinSote 2020
- 4) Tilastoraportti 41/2019, THL
- 5) Ikäinstituutti, TiiTu 3/2020
- 6) Coelho-Junior ym. 2020
- 7) STM, Kansallinen muistiohjelma

1

Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla. <sup>(1)</sup>



1-2 lonkkamurtuman hinnalla palkkaisi liikunnan ammattilaisen vuodeksi

4

Liikkumiskyvyn heikkeneminen on merkittävä syy kotihoitoon palvelujen käyttöön ja laitoshiitoon siirtymiseen. <sup>(4)</sup>

Edistä senioreiden liikkumismahdollisuuksia!

2

Yhden lonkkamurtuman hinta on n. 30 000 €. . Vuonna 2021 Loimaan lonkkamurtumista (39) aiheutuvat kustannukset olivat n. 1 170 000 €. <sup>(2)</sup>

3

75 vuotta täyttäneistä 28,6 %:lla on SUURIA vaikeuksia 500 m kävelyssä (2020). <sup>(3)</sup>

# Loimaan Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Tarja Lähdemäki, liikuntasihtööri  
[tarja.lahdemaki@loimaa.fi](mailto:tarja.lahdemaki@loimaa.fi)

Tarja Mäki, liikunnanohjaaja  
[tarja.maki@loimaa.fi](mailto:tarja.maki@loimaa.fi)

Wanessa Rajala, fysioterapeutti  
[wanessa.rajala@varha.fi](mailto:wanessa.rajala@varha.fi)

Eino Merta, vanhusneuvoston edustaja  
[eino.merta@gmail.com](mailto:eino.merta@gmail.com)

Sirpa Laaksonen, johtava diakoni  
[sirpa.laaksonen@evl.fi](mailto:sirpa.laaksonen@evl.fi)

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

