

PALTAMO

Voimaa vanhuuteen -
tilannekatsaus vuodesta 2022

Paltamo on mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024

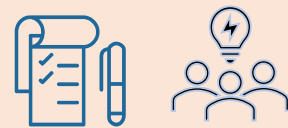
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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 poikkisektorisen yhteistyön lisääminen



Yhteistyössä mukana

- Kunnan sivistyspalvelut
- Vanhus- ja vammaisneuvosto
- Paltamon kansalaisopisto
- Kainuun sote / hyvinvointialue
- Eläkeliitto
- Eläkeläiset
- Kainuun liikunta



Uusi VoiTas -ryhmä käyntiin

- Lihasvoiman ja tasapainon harjoituskurssi 1 krt/ vko 8 viikon ajan + kotiharjoittelu
- Asiakkaat ohjautuivat ryhmään fysioterapeutin kautta, 8 osallistujaa
- Liikkumiskyvyn testit kurssin alussa ja lopussa
 - Tulokset paranivat 6 henkilöllä
 - Pysyivät ennallaan 2 henkilöllä
- Ryhmä jatkuu Paltamon kansalaisopiston alla

”Ei kotona tule tehtyä samalla tavalla, unohtamatta ryhmätoiminnan sosiaalista puolta.”



Voitas-valmentaja koulutus

- Koulutuksessa pääsi syventämään tietoja ja taitoja iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta.
- Kouluttajina toimivat hyvinvointiaktivaattori sekä kansalaisopiston suunnittelijaopettaja.
- Osallistujia 6 hlöä (1 päivätoiminnan ohjaaja, 5 ikäihmistä).
- Koulutukseen osallistujilla oli mahdollisuus ryhtyä vertaisohjaajaksi kunnan järjestämään ryhmään, mutta innokkaita ei löytynyt.
- Osallistujat veivät tietoa ja toimintaa omaan arkeen ja halutessaan sidosryhmille esim. omalle yhdistykselle.
- Eläkeliitossa käynnistyi kuntosaliryhmä koulutuksen jälkeen.

VoiTas - valmentaja -koulutus Paltamo



Tule mukaan maksuttomaan VoiTas -valmentaja -koulutukseen. Kehitä osaamistasi sekä syvennä tietojasi ja taitojasi iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta. Koulutuksessa keskitytään liikuntakyvyn ylläpitämiseen, tasapainon, lihasvoiman ja toimintakyvyn edistämiseen. Saat koulutuksesta kirjallisia ohjeita itsellesi tai omalle ryhmälle hyödynnettäväksi.

Koulutus sopii iäkkäiden liikunnan vertais- ja vapaaehtoisohjaajille tai liikunnan, kuntoutuksen tai terveydenhuollon ammattilaisille sekä liikunnasta ja oman toimintakyvyn edistämisestä kiinnostuneille.

Koulutuspäivät: ke 28.9, ma 3.10, ke 5.10. ja ma 10.10.

Aika: klo 16.15-19.30

Paikka Korpitien monitoimikeskus, Lampitie 2

Ilmoittautuminen: 23.9.2022 mennessä

Jenna Härkönen hyvinvointiaktivaattori
p. 040 623 7272, jenna.harkonen@paltamo.fi

Kouluttajina Anu Leinonen ja Jenna Härkönen
Tervetuloa VoiTas -valmentaja -koulutukseen!



PALTAMO

Mukana Ikäinstituutin liikuntakampanjoissa



Paltamon kunta
4. huhtikuu 2022 · 🌐

Ikiliikkuja kampanja haluaa innostaa liikkeelle ja muistuttaa arjen pienten valintojen merkityksestä hyvinvointiin. Ikäinstituutti kampanjoi yhteistyökumppaniensa kanssa huhtikuussa viikolla 14 arjen aktiivisuuden puolesta. Tuoilta ylös nousu ja yhdellä jalalla seisominen ovat pieniä arjen tekoja, joilla voi vaikuttaa myönteisesti lihasvoimaan ja tasapainoon.

Suosittelemme myös kokeilemaan Paltamon omaa kuntosalia!

**Lihasvoima heikkenee
kiihtyvällä vauhdilla
keski-ikästä alkaen.**

Lähde: Beesakker ym. 2010.



Muista tankata voimaa ja tasapainoa.



**Nouse tuoilta ylös
10-15 kertaa.
Toista sarja.**



**Seiso yhdellä jalalla 15 sekuntia.
Tee sama toisella jalalla.
Toista sarja.**

IKILIIKKUJA

Lisää harjoitteluvinkkejä voitaks.fi



PALTAMO.FI

Ikiliikkuja kampanja haluaa innostaa liikkeelle - Paltamon kunta

Ikiliikkuja kampanja haluaa innostaa liikkeelle ja muistuttaa arjen pienten valintojen merkityksestä ...



Ikiliikkuja viikolla hyödynnettiin Ikäinstituutin some-materiaaleja ja kannustettiin ikäihmisiä hyödyntämään kunnan liikuntapaikkoja ja toimintaa.

Vie vanhus ulos –kampanjassa Paltamo ilmoitti 14 ulkoilua. Hyvinvointiaktivaattori vieraili Paltamon Eläkeläiset ry:n tilaisuudessa ulkoilun merkeissä.

Tapahtumissa on tavoitettu ikäihmisiä

- Hyvinvointiaktivaattori on vierailut yhdistysten tilaisuuksissa kertomassa liikunnan merkityksestä.
- Yhdistykset ovat käyneet hyvinvointiaktivaattorin kanssa tutustumassa kuntosaliin ja kuntosaliharjoitteluun.
- Harrastus- ja hyvinvointimessuilla kunnan pisteellä oli iäkkäiden kaatumisen riskitesti ja ohjeita liikuntaan.

Noin 150 ikäihmistä on osallistunut tapahtumiin



Kuvat:
Paltamon
kunnan
Facebook-sivu

Lisää osaamista ja ideat kiertoon

Paltamon edustajat ovat osallistuneet Ikäinstituutin koulutuksiin seuraavasti

- Voitas-kouluttajakoulutus
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
- Kainuun Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston tapaamiset
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat



Voimaa vanhuuteen -suunnitelmia vuodelle 2023

- Pysytään pystyssä -tapahtuma 31.3. yhdessä KAMK:n kanssa
- Ulkoiluystäväkoulutus ja ulkoilutoiminnan käynnistäminen, kouluttajat Eläkeliiton Paltamon yhdistyksestä sekä Kainuun opistosta
- Uusi Voitas-ryhmä keväällä, osallistujien rekrytointi Pysytään pystyssä -tapahtumassa
- Kansalaisopisto muokkaa ikäihmisten kuntosaliryhmiä eri kohderyhmille
- Liikuntatapahtumat





6

Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä. ⁽⁶⁾

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

5

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

- 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. ⁽¹⁾



1-2 lonkkamurtuman hinnalla palkkaisi liikunnan ammattilaisen vuodeksi

4

Liikkumiskyvyn heikkeneminen on merkittävä syy kotihoidon palvelujen käyttöön ja laitoshiitoon siirtymiseen. ⁽⁴⁾

Edistä senioreiden liikkumismahdollisuuksia!

2

Yhden lonkkamurtuman hinta on n. 30 000 €. Vuonna 2021 Paltamossa lonkkamurtumista (13 kpl) aiheutuneet kustannukset olivat n. 390 000 €. ⁽²⁾

3

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

Paltamon Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

- Jenna Härkönen, hyvinvointiaktivaattori
jenna.harkonen@paltamo.fi
- Heli Starck, Paltamon mentori
Ikäinstituutti
heli.starck@ikainstituutti.fi

