

## Tuusniemen Voimaa vanhuuteen -tilannekatsaus

Tuusniemi valittiin Ikäinstituutin koordinoimaan Voimaa Vanhuuteen -mentorointiohjelmaan 2021. Poikkisektorinen yhteistyöryhmä saa kolmivuotisen kehittämistyön tueksi koulutusta ja materiaalia. Yhteistyöryhmän kanssa koottiin seurantatietoja vuoden 2022 toiminnasta ja suunniteltiin tulevaa.

### Onnistumisia

- Kuntosalistarttikurssi kansalaisopiston toimintana käynnistyi. Kaksi viiden kerran pienryhmää sai opastusta laitteiden käyttöön ja ohjausta omatoimiseen harjoitteluun.
- Ulkoiluystäviä saatiin koulutukseen ja mukaan ikäihmisten ulkoilun tueksi innostavan kouluttajan kannustamana.
- Kuntosalin käyttö 65 vuotta täyttäneille on maksuton.



### Kehittämiskohteita

- Yhteistyön tiivistäminen järjestöjen ja kyläyhdistysten kanssa -> Liikuntatoimintaa sivukylille.
- Järjestetään yhteinen järjestöfoorumi/liikuntaraati ikäihmisten liikuntaan liittyen.
- Ikäihmisten liikunta- ja toimintakalenterin kokoaminen, jotta ammattilaiset voivat tiedottaa ja ohjata ikäihmisiä liikunnan pariin.

### TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ TUUSNIEMELLÄ

- Varmista työntekijöille resurssit Voimaa vanhuuteen -kehittämistyöhön
  - liikunta- ja toimintakalenterin kokoaminen, koulutuksiin osallistuminen
- Tue järjestöjen yhteistyötä ja liikuntatoimintaa tarjoamalla tukea ja materiaalia yhdistyksille.
- Iäkkäiden terveystoimintaa ja kaatumisten ehkäisy tulisi kirjata strategiaan asiakirjoihin.

### Tietoa päätösten tueksi

- Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla. Sherrington ym. 2019
- Yhden lonkkamurtuman hinta on noin 30 000 €. Tuusniemellä oli v. 2021 kahdeksan lonkkamurtumaa 65 vuotta täyttäneillä (ilmaantuvuus 0,9 %, koko maa, 0,6 %). Kustannukset olivat n. **240 000 €**. Sotkanet 2021
- 75 vuotta täyttäneistä 28,6 %:lla on suuria vaikeuksia 500 m kävelyssä. FinSote 2020
- Liikkumiskyvyn heikkeneminen on merkittävä syy kotihoidon palvelujen käyttöön ja laitoshoidon siirtymiseen. Tilastoraportti 41/2019, THL
- Puolet Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmään osallistuneista koki mielialansa kohonneen hyvin paljon tai paljon. Ikäinstituutti, TiiTu 3/2020
- Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä (mm. muisti). Coelho-Junior ym. 2020
- Muistisairaudet ovat merkittävin syy laitoshoidon, missä kustannukset ovat noin 46 000€/vuosi/hlö. STM, Kansallinen muistiohjelma

Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilö vapaa-aikasihteeri Antti Syrjaläinen, [antti.syrjalainen@tuusniemi.fi](mailto:antti.syrjalainen@tuusniemi.fi)

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

*Voimaa vanhuuteen -työ kohdennetaan kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä.*