

Laukaan Voimaa vanhuuteen -toiminta 2023



ONNISTUMISET



- VV-yhteistyöryhmän toiminta on jatkunut saumattomasti HVA-uudistuksesta huolimatta. Toimintaa suunnitellaan yhdessä iäkkäitä kuunnellen.
- Ravitsemuksen merkityksestä luennoitu kattavasti

36

ikäihmistä sai henkilökohtaista liikuntaneuvontaa

100

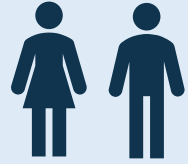
osallistujaa Seniorisumpeilla

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Kaatumisten ehkäisyn eteen tehtävä työ näkyy kunnan HYTE-kertoimessa. Iäkkäiden voimatasapainoharjoittelun mahdollisuuksiin kannattaa panostaa.

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

LAUKAASSA 75+



Vuonna 2022

1 737 (9,3 %)

Vuonna 2030

2 440 (13,2 %)

1/2

iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla¹

3/4

voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään²

1/2

liikuntaryhmiin osallistuneista koki mielialansa kohonneen hyvin paljon tai paljon³

SUOMESSA 75+



23 %

Suuria vaikeuksia 500 metrin kävelemisessä

37 %

Kaatuu vähintään 1 krt/v



Joka tunti murtuu lonkka

Lähde: Sotkanet



Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä⁴

Säännöllinen ulkoilu on tärkeää aivoterveydelle ja voi ehkäistä muistisairauksia^{5,6}

Lähteet: 1) Sherrington 2019 2) Voimaa vanhuuteen vuosiseuranta 2021, 3) Saloranta ym. 2022 4) Coelho-Junior ym. 2020 5) Harada ym. 2016 6) Iso-Markku ym. 2016

Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää kotona itsenäisesti pärjävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla. Tavoitteena on lisätä iäkkäiden liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, arkiliikunnan mahdollisuuksia sekä ulkoilua.



VOIMAA VANHUUTEEN