

# Muhoksen Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023



**muhos**®

## ONNISTUMISET

- Kehitetty toimiva liikuntaneuvonnan palveluketju
- Uudet liikuntaryhmät erikuntoisille ikäihmisille
- Järjestöyhteistyö on saatu käyntiin
- Ikäihmisten liikuntaraati



120

ikäihmistä sai  
liikuntaneuvontaa  
vuonna 2023

50

ikäihmistä liikkuu  
säännöllisesti  
kunnan  
liikuntaryhmissä

## TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ennaltaehkäisy vaatii konkreettisia tekoja esim. liukuesteiden ja hiekoitussepin jakoa ikäihmisille
- Varmista riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toimintamallit voivat jatkua

# Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

## MUHOKSELLA 75+



Vuonna 2022

743 (8,4 %)

Vuonna 2030

986 (11,5 %)

1/2

ikäkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla<sup>1</sup>

3/4

voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään<sup>2</sup>

1/2

liikuntaryhmiin osallistuneista koki mielialansa kohonneen hyvin paljon tai paljon<sup>3</sup>

## SUOMESSA 75+



23 %

Suuria vaikeuksia 500 metrin kävelemisessä

37 %

Kaatuu vähintään 1 krt/v



Joka tunti murtuu lonkka

Lähde: Sotkanet



Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä<sup>4</sup>

Säännöllinen ulkoilu on tärkeää aivoterveydelle ja voi ehkäistä muistisairauksia<sup>5,6</sup>

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 ikäikäiden liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, arkiliikunnan mahdollisuuksia sekä ulkoilua.



VOIMAA VANHUUTEEN