

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

PIELAVEDELLÄ 75+ 

Vuonna 2022 **753** (18,2 %)

Vuonna 2030 **928** (25,5,%)

$\frac{1}{2}$

iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla¹

$\frac{3}{4}$

voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään²

$\frac{1}{2}$

Voimaa vanhuuteen -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

Pielaveden Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023



ONNISTUMISET

- Etäjumppakokeilusta pysyväksi ryhmäksi.
- Järjestöissä aktiivisia liikkujia ja ulkoiluystäviä.
- Kansalaisopisto liikuttaa iäkkäitä, myös miehiä.
- Kunnan ja HVA:n yhteistyö tiivistymässä, kuntosaliryhmä kotihoidon asiakkaille saa jatkua.



500

Ikäihmistä osallistui eri tapahtumiin 2023.

100

Ikäihmistä liikkuu järjestöjen ryhmissä.

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ikäihmisten tavoittamiseen tarvitaan sujuva liikunnan palveluketju HVA:n ja kunnan välillä.
- Tue järjestöjä ikäihmisten liikunnan toteuttamisessa.

