

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

Uusikaupunki 75 + 

Vuonna 2022 **2200** (14,6 %)

Vuonna 2030 **2814** (19,4 %)

$\frac{1}{2}$

ikäkkäiden 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+ 

22,5 % Suuria vaikeuksia 500 metrin kävelemisessä

36,8% 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 ikäkkäiden liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, arkiliikunnan mahdollisuuksia sekä ulkoilua.

Uudenkaupungin Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

ONNISTUMISET

- Yhteistyötä kunnan, järjestöjen ja hyvinvointialueen välillä on rakennettu hankkeen aikana
 - Yhteinen ulkoiluystäväkoulutus
 - tapahtumia ja liikuntatoimintaa ikäihmisille.
- Etäjumppa kotona asuville



360

ikäihmistä
tavoitettiin eri
tapahtumissa
vuonna 2023

15

ikäihmistä pääsi
osallistumaan
Varhan
etäjumppaan.

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Kohderyhmän tavoittamiseksi tarvitaan sujuva palveluketju HVA-lta liikuntaneuvontaan.
- Ulkoiluystävätoiminnan koordinoinnista olisi tärkeää sopia eri toimijoiden kesken.

