

## 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.

Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt:

kehittämiskoordinaattori Satu Rautiainen [satu.rautiainen@laukaa.fi](mailto:satu.rautiainen@laukaa.fi)

Laukaan mentori Eveliina Palvimo [eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi](mailto:eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi)

### Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

Laukaassa oli 75 vuotta täyttäneitä vuonna 2022 1737 (9,3 %). Vuonna 2030 2440 (13,2 %).

Suomessa 75 vuotta täyttäneillä 23 % suuria vaikeuksia 500 metrin kävelemisessä ja 37 % kaatuu vähintään kerran vuodessa. Joka tunti murtuu lonkka. Lähde Sotkanet.

Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla. 3/4 voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään. Puolet liikuntaryhmään osallistuneista koki mielialansa kohenneen hyvin paljon tai paljon. Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä. Säännöllinen ulkoilu on tärkeää aivoterveydelle ja voi ehkäistä muistisairauksia.

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 pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla. Tavoitteena on lisätä iäkkäiden liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, arkiliikunnan mahdollisuuksia sekä ulkoilua.