

Ylöjärven Ikiliikkuja- ja Voimaa vanhuuteen -toiminta 2023

Onnistumiset

- Kaksi uutta jatkokuntoutusryhmää
- Liikuntaneuvonnan strattikurssi
- Ikäinstituutin maksutonta koulutustarjontaa hyödynnetty kattavasti

15 vertaisohjattua liikuntaryhmää vuonna 2023

1 600 ikäihmistä tavoitettiin tapahtumissa

Tee ikäystävällisiä päätöksiä

- Varmista vertaisohjatun toiminnan jatkuminen. Koordinointi vaatii resursseja jatkossakin.
- Voima-tasapainoharjoittelu on tehokas keino kaatumisten ehkäisyssä.

Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt:

liikunnanohjaaja Jonna Kakkori jonna.kakkori@ylojarvi.fi

Ylöjärven mentori Eveliina Palvimo eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

Ylöjärvellä oli 75 vuotta täyttäneitä vuonna 2022 2975 (8,9, %). Vuonna 2030 4031 (11,7 %).

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.