

Muhoksen Voimaa vanhuuteen -toiminta 2023

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. liukusteiden ja hiekoituspelein jakoa ikäihmisille
- Varmista riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toimintamallit voivat jatkua

Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt: liikunnanohjaaja Johanna Pelkonen johanna.pelkonen@muhos.fi,
Muhoksen mentori Heli Starck heli.starck@ikainstituutti.fi

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

Muhoksella on 75 vuotta täyttäneitä vuonna 2022 743 henkilöä (8,4 %). Vuonna 2030 986 henkilöä (11,5 %).

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.