

Espoon Voimaa vanhuuteen -toiminta 2023

ONNISTUMISET

- Iäkkäiden maksuton liikuntatarjonta lisääntynyt
- Palvelukeskusyhteistyö saumaton
- Senioripaku saa liikkeelle ympäri Espoota
- Tapahtumat järjestetään yhteistyössä



115

vapaaehtoista
iäkästä koulutettu
liikunnan ja
ulkoilun teemoista

1864

Kirjattua ulkoilua
Vie vanhus ulos -
kampanjan aikana

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ikäihmisten tavoittamiseen tarvitaan sujuva liikunnan palveluketju HVA:n ja kunnan välillä.
- Varmista riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toimintamallit voivat jatkua



Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

ESPOOSSA 75+



Vuonna 2022 **21370** (7,0 %)

Vuonna 2030 **29582** (8,9 %)

$\frac{1}{2}$

iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla¹

$\frac{3}{4}$

voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään²

$\frac{1}{2}$

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