

Karvian Voimaa vanhuuteen -toiminta 2023

ONNISTUMISET

- Pihatrefeillä tavoitettu laajasti iäkkäitä
- Uusi Kyläluuta -sähköavusteinen riksapyörä
- Liikuntapaikkoja ja kokoontumistiloja muutettu esteettömäksi
- Ulkoilutoiminta lisääntynyt



132

lökstä liikkuu erilaisissa liikunta- ja peliryhmissä viikoittain

721

lökstä osallistui järjestettyihin tapahtumiin

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ennaltaehkäisy vaatii konkreettisia tekoja esim. liukuesteiden ja hiekoitussepin jakoa ikäihmisille
- Varmista riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toimintamallit voivat jatkua



KARViA



Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

KARVIASSA 75+



Vuonna 2022

358 (16,0 %)

Vuonna 2030

469 (22,5 %)

1/2

iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla¹

3/4

voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään²

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 terveystoiminnan avulla. Tavoitteena on lisätä iäkkäiden liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, arkiliikunnan mahdollisuuksia sekä ulkoilua.



VOIMAA VANHUUTEEN