

Lempäälän Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

ONNISTUMISET

- Iäkkäiden liikuntatarjonta lisääntynyt
- Vertaisohjaajatoiminta maanlaajuisesti kiiteltä
- Liikuntaraadissa kuultu toiveita ja ideoita
- Vakiintuneet iäkkäiden tapahtumat



23

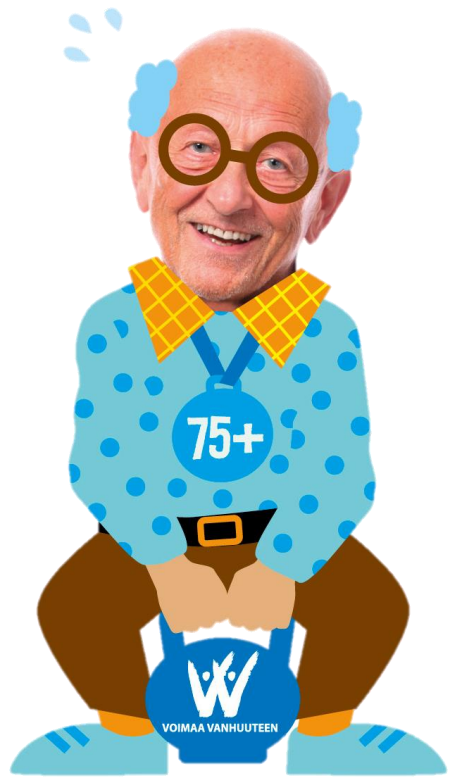
uutta iäkkäiden
liikuntaryhmää
Voimaa
vanhuuteen
-kaudella

620

iäkästä/vk käy
liikunnanohjaajien
ja vertaisten
ryhmissä

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

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



LEMPÄÄLÄ

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

LEMPÄÄLÄSSÄ 75+ 

Vuonna 2022 **1881** (7,7 %)

Vuonna 2030 **2715** (10,6 %)

$\frac{1}{2}$

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



VOIMAA VANHUUTEEN