

Someron Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

Onnistumiset

- Vertaisohjaajien avulla on saatu toivottuja liikuntaryhmiä kyliin ja lisäosaamista yhdistyksiin
- Voima-tasapainoharjoittelun tehoryhmät 75+
- Kehitetyt toiminnot ovat juurtuneet

22 aktiivista koulutettua vertaisohjaajaa

6 tahon ryhmät koottuna senioriliikuntakalenteriin

Tee ikäystävällisiä päätöksiä

- Kaatumisten ehkäisyn eteen tehtävä työ näkyy kunnan HYTE-kertoimessa. Iäkkäiden voima-tasapainoharjoittelun mahdollisuuksiin kannattaa panostaa.

Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt: liikunnanohjaaja Eeva-Maija Kara eeva-maija.kara@somero.fi ja Someron mentori Eveliina Palvimo eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

Somerolla on 75 vuotta täyttäneitä vuonna 2022 1 444 (17,1 %). Vuonna 2030 1 694 (21,4 %).

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.