

# Karvian Voimaa vanhuuteen -toiminta



Kuva: Tiina Laaksonen

## ONNISTUMISET

- Pihatrefeillä tavoitettu laajasti iäkkäitä
- Uusi Kyläluuta -sähköavusteinen riksapyörä
- Liikuntapaikkoja ja kokoontumistiloja muutettu esteettömiksi
- Ulkoilutoiminta lisääntynyt
- 132 iäkästä liikkuu viikoittain liikunta- ja peliryhmissä
- Tapahtumissa 721 iäkästä osallistujaa



**KARVIA**

# Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata



$\frac{1}{2}$  iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla<sup>1</sup>

$\frac{3}{4}$  voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään<sup>2</sup>

$\frac{1}{2}$  Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmiin osallistuneista koki mielialansa kohonnan hyvin paljon tai paljon<sup>3</sup>

- ✓ Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä<sup>4</sup>
- ✓ Säännöllinen ulkoilu on tärkeää aivoterveydelle ja voi ehkäistä muistisairauksia<sup>5,6</sup>
- ✓ Kohtalaisesti tai runsaasti liikkuvilla ikääntyneillä on alhaisempi todennäköisyys kokea yksinäisyyttä<sup>7</sup>
- ✓ ✓ Esteettömyys, hyvin hoidetut kävelytiet, katuvalaistus ja levähdyspaikat ovat tärkeitä ikääntyneiden kävelyn edistämisessä<sup>8</sup>

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 7) Musich ym 2022 8) Cerin ym 2017

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.