

Loimaan Voimaa vanhuuteen -työ käyntiin

Loimaa valittiin mukaan Voimaa Vanhuuteen -mentorointiohjelmaan tammikuussa 2022. Työ kohdennetaan kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä. Poikkisektorinen yhteistyöryhmä saa kolmivuotisen kehittämistyön tueksi koulutusta ja materiaalia. Työryhmä on tehnyt alkukartoituksen (syksyn 2021 toiminta) sekä suunnitellut tulevaa. Nostaja kartoituksesta:



- Kuntosaliryhmiä on 13, pääosin sosiaali- ja terveystoimessa.
- Vertaisohjaajien vetämiä ryhmiä on neljä (4).
- Ulkoiluryhmiä ei ole.
- Enemmistö (84 %) osallistujista on naisia.

Liikuntaryhmät sektoreittain syksy 2021		
Sektori	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	16	231
Sosiaali- ja terveystoimi	12	116
Järjestöt	9	95
Työväenopisto	11	191
Yhteensä	48	633

Tavoitteita ja suunnitelmia

- Poikkisektorisen yhteistyön lisääminen: liikuntatoimi-sote ja järjestöt
- Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän tavoittaminen.
- Viestinnän tehostaminen Voimaa vanhuuteen -toiminnasta.
- Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa tulisi järjestää ikäihmisille

TEE HYVIÄ PÄÄTÖKSIÄ LOIMAALLA

- Varmista työntekijöille resurssit ja työaika kehittämistyöhön ja koulutuksiin.
- Tue järjestöjen liikuntatoimintaa ja osaamisen kehittämistä esim. tarjoamalla koulutusten matkakustannukset kunnalta.
- Edistä sujuvan liikuntapalveluketjun rakentumista poikkisektorisella yhteistyöllä.

Tietoa päätösten tueksi

- Monipuolinen liikuntaharjoittelu (tasapaino-, toiminnallinen- ja voimaharjoittelu) vähentää kaatumisten määrää 34 %.
- Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla. Sherrington ym. 2019
- Ikäihmisten kävelyvaikeudet lisääntyivät koronapandemian aikana. Puolella 75 vuotta täyttäneistä on vaikeuksia 500 metrin kävelyssä. *FinTerveys 2017 ja FinSote 2020, THL.*
- Loimaalla 39 lonkkamurtumaa 65 vuotta täyttäneistä (ilmaantuvuus 0,8 %, koko maa, 0,6 %, Sotkanet 2021).
- Yhden lonkkamurtuman hinta on noin 30 000 € → Kustannus **1 170 000 €**
- Sekä kunnan että hyvinvointialueen on edistettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekvien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021,6 § ja 7 §)
- Opetus- ja kulttuuriministeriön [Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla -ohjeistus](#)