

Keravan Voimaa vanhuuteen -työ käyntiin

Kerava 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 sekä suunnitellut tulevaa. Nostoja kartoituksesta:

- Liikuntaryhmiä on yhteensä 62, osallistujia 634. Liikuntatoimessa 44 ryhmää, osallistujia 416.
- Kuntosaliryhmiä on 20, joista yhdessä liikkumiskyvyn testaus.
- Vertaisohjaajien vetämiä ryhmiä on 18.
- Enemmistö osallistujista on naisia.

Tavoitteita ja suunnitelmia

- Iäkkäiden osallisuuden lisääminen, liikuntaraadin järjestäminen syksyllä 2022
- Poikkisektorisen yhteistyön lisääminen: tehoharjoitteluryhmä käyntiin osana Ikäinstituutin tutkimushanketta (liikuntatoimi-sote).
- Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän tavoittaminen, järjestöt tärkeitä yhteistyökumppaneita.
- Viestinnän tehostaminen Keravan Voimaa vanhuuteen -toiminnasta.
- Liikuntaneuvontaa tulisi järjestää myös ikäihmisille.



TEE HYVIÄ PÄÄTÖKSIÄ KERAVALLA

- Varmista työntekijöille resurssit ja työaika kehittämistyöhön ja koulutuksiin.
- Tue järjestöjen liikuntatoimintaa ja osaamisen kehittämistä esim. tarjoamalla koulutusten matkakustannukset kunnalta.
- Lisää ikäihmisen osallisuutta toiminnan kehittämiseen, liikuntaraadista ideoita ja toiveita.
- Edistä sujuvan liikuntapalveluketjun rakentamista ikäihmisten terveysliikuntaan.

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.*
- Keravalla 42 lonkkamurtumaa 65 vuotta täyttäneistä (ilmaantuvuus 0,6 %, koko maa, 0,6 %, Sotkanet 2021).
- Yhden lonkkamurtuman hinta on noin 30 000 € → Kustannus **1 260 000 €**
- 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](#)