Syyskuu 2022

PUDASJÄRVEN VOIMAA VANHUUTEEN -YHTEISTYÖ KÄYNTIIN

Pudasjärvi aloitti Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa vuoden 2022 alussa. Ikäinstituutin koordinoimassa ohjelmassa kehitetään liikuntatoimintaa kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä. Kolmivuotista kehittämistyötä vie Pudasjärvellä eteenpäin poikkisektorinen työryhmä, johon kuuluu kaupungin, Oulunkaareen, seurakunnan sekä kyläyhdistysten ja muiden järjestöjen edustajia.

Nostoja alkukartoituksesta

- Ikäihmisten liikuntaryhmiä järjestivät syksyllä 2021 kaupungin liikuntapalvelut, Virkistysuimala Puikkari, Oulunkaari, Eläkeliitto sekä Jongun kyläyhdistys. Korona-aika vähensi liikuntaryhmiä ja osallistujamääriä.
- Hyvinvointipassi tarjoaa edullisen mahdollisuuden liikuntaan.
- Säännöllistä ulkoilutoimintaa ei ole tarjolla.
- Järjestöt ovat aktiivisia, mutta vertaisohjattuja ryhmiä ei vielä ole.

Kehittämissuunnitelmia

- Jalkaudutaan erilaisiin tilaisuuksiin jakamaan liikuntatietoa.
- Järjestetään vertaisohjaajakoulutus ja käynnistetään vertaisten ohjaamia ryhmiä järjestöissä.
- Lisätään etäohjattua liikuntaa
- Koulutetaan ulkoiluystäviä ja käynnistetään ulkoilutoimintaa
- Käynnistetään kuntosalin tehoharjoitteluryhmä toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille
- Osallistutaan Ikäinstituutin tutkimukseen, jossa selvitetään liikuntaharjoittelun vaikutuksia kyselyllä sekä mittauksilla.

Liikuntaharjoittelu kannattaa – tietoa päätösten tueksi

- Puolen vuoden kuntosaliharjoittelu kahdesti viikossa parantaa iäkkään suorituskykyä yhtä paljon kuin ikääntymisen myötä menetetään 10 vuodessa. *Karavirta ym. 2011 MSSE*
- Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla. *Sherrington ym. 2019*
- Yhden lonkkamurtuman hoito maksaa keskimäärin 30 258 €. *THL PERFECT-hanke*. Vuonna 2020 Pudasjärvellä tapahtui 18 lonkkamurtumaa 65 vuotta täyttäneille (0,7 %:lle ikäryhmästä). Tämä on valtakunnallista keskiarvoa (0,6 %) suurempi. *Sotkanet*
- Ikäihmisten kävelyvaikeudet lisääntyivät koronapandemian aikana. Puolella 75 vuotta täyttäneistä on vaikeuksia 500 metrin kävelyssä. *FinTerveys 2017 ja FinSote 2020, THL*.
- Päivittäisen liikkumisen vähentyminen heikentää vääjäämättä lihasvoimaa ja lisää riskiä saada monia muitakin sairauksia. Toimintakyvyn tukeminen on siis nyt entistäkin tärkeämpää.

Tee hyviä päätöksiä ikäihmisten hyväksi!

Yhteyshenkilöt

Liikunnanohjaaja Malle Haas malle.haas@pudasjarvi.fi
Pudasjärven mentori, Heli Starck, Ikäinstituutti heli.starck@ikainstituutti.fi