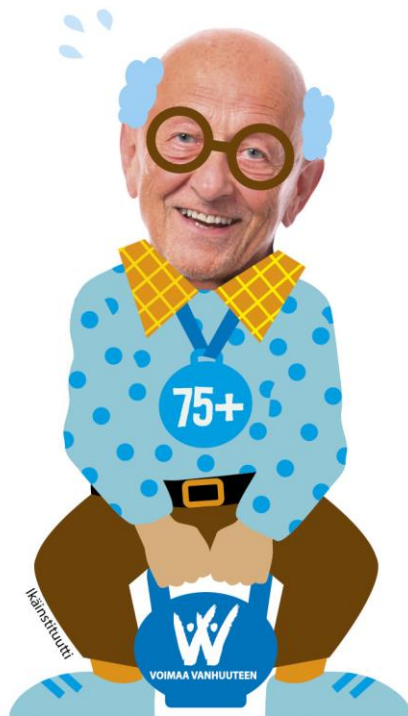




Keravan

Voimaa vanhuuteen -
tilannekatsaus vuodesta 2022

Kerava on mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024

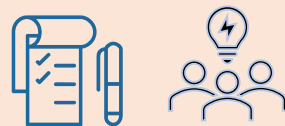
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

Kohderyhmänä kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentymässä olevat ikäihmiset (75+)



Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia



Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisen yhteistyön lisääminen





6

Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä. ⁽⁶⁾

Muistisairaudet ovat merkittävin syy laitoshiitoon, missä kustannukset ovat noin 46 000€/vuosi/hlö. ⁽⁷⁾

5

Puolet Voimaa vanhuuteen - liikuntaryhmään osallistuneista koki mielialansa kohonneen hyvin paljon tai paljon. ⁽⁵⁾

- 1) Sherrington 2019
- 2) THL ja Sotkanet 2021
- 3) FinSote 2020
- 4) Tilastoraportti 41/2019, THL
- 5) Ikäinstituutti, TiiTu 3/2020
- 6) Coelho-Junior ym. 2020
- 7) STM, Kansallinen muistiohjelma

1

Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla. ⁽¹⁾



4

Liikkumiskyvyn heikkeneminen on merkittävä syy kotihoidon palvelujen käyttöön ja laitoshiitoon siirtymiseen. ⁽⁴⁾

Edistä senioreiden liikkumismahdollisuuksia!

2

Yhden lonkkamurtuman hinta on n. 30 000 €. Vuonna 2021 Keravan lonkkamurtumista (42) aiheutuvat kustannukset olivat n. 1 260 000 €. ⁽²⁾

3

75 vuotta täyttäneistä 28,6 %:lla on SUURIA vaikeuksia 500 m kävelyssä (2020). ⁽³⁾

Keravan Voimaa vanhuuteen -työssä mukana

Keravan kaupungin liikuntatoimi, viestintä

Hyvinvointialueen

- Fysioterapia
- Hoitotyön johtaja
- Kotona asumista tukevat palvelut

Kansalliset seniorit

Keravan voimistelijat

Sydänyhdistys



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



Kaikki iäkkäiden liikkumisesta kiinnostuneet järjestöt, yhdistykset ja muut toimijat ovat tervetulleita mukaan.

Onnistuneita kohtaamisia

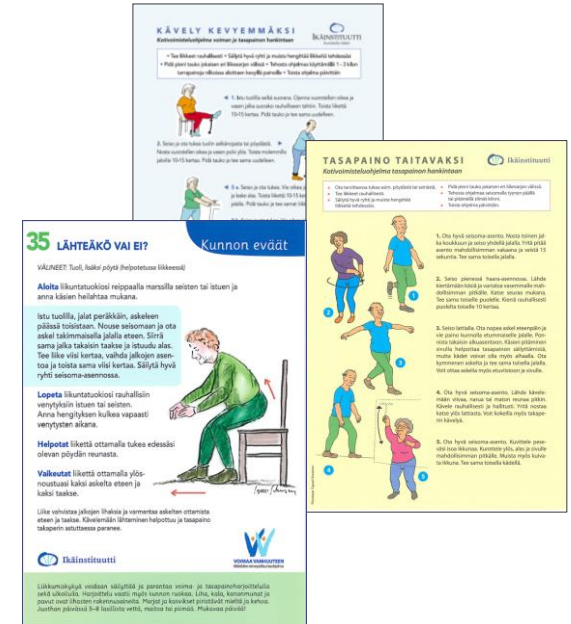
Järjestötapaaminen kesäkuussa Tietoiskut ja keskustelua teemoista

- Voimaa vanhuuteen -ohjelman esittely ja materiaali-infoa
- Vertaisohjaajatoiminta, ulkoilualueiden esittely
- Omaishoito ja liikkumisen edistäminen kotona
- Viestintä

Liikuntaraadissa lokakuussa kuultiin ikäihmisten toiveita ja ideoita:

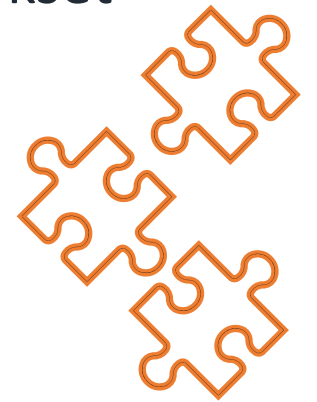
- Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- Edullisia liikuntatiloja ikäihmisille, esim. koulujen salit käyttöön
- Liikkumisympäristöt ikäystävällisiksi, ulkoliikuntapaikkoihin opastusta laitteiden käyttöön
- Viestintää tulisi olla eri kanavissa, ei vain verkkosivuilla.

➔ Raadin toiveet vietiin vanhusneuvoston kautta päättäjille



Haasteita

- Koronan vuoksi liikuntaryhmiä ja muita toimintoja päästiin käynnistämään vasta 2022 syyskaudella.
- Ikäihmiset jäivät pois ryhmistä, osa siirtyi jopa hoivan piiriin.
- Voimaa vanhuuteen -toiminnan paikallinen koordinointi, henkilövaihdokset
- Resurssien vähyys.
- Poikkisektorisen yhteistyön rakentaminen hyvinvointialueen organisaatiomuutosten keskellä.



Suunnitelmia ja kehittämisideoita

- Ikäihmisten liikuntaneuvonnan käynnistyminen ja kohderyhmän tavoittaminen
- Hyvinvointialueen ja liikuntatoimen yhteistyön tiivistäminen
 - kohderyhmän tavoittaminen liikuntatoimen tehoharjoitteluryhmään fysioterapian kautta
- Yhteistyötä Keravan opiston kanssa voisi lisätä
 - esim. infoluentoja liikunnasta ja ravitsemuksesta.
- Järjestöyhteistyön lisääminen
 - Eläkeläisjärjestöjen kanssa yhteistyö vanhusneuvoston kautta
 - Senioriyhdistysten aamupäiväkahvit
- Vapaaehtoistyön kehittäminen ja vapaaehtoisten tukeminen
 - vapaaehtoistyön koordinointi siirtynyt Setlementin tehtäviin.



Lisää osaamista ja ideat kiertoon

Keravan edustajat osallistuivat Ikäinstituutin koulutuksiin vuonna 2022 seuraavasti

- Voitas-kouluttajakoulutus (1 hlö)
- Uudenmaan Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston tapaamiset (2 henkilöä)
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat (2 hlö)



Keravan Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

- Eeva Saarinen, liikuntapalvelujohtaja
eeva.saarinen@kerava.fi
- Arja Vakkila, liikuntaesimies
arja.vakkila@kerava.fi
- Raija Hietikko, hoitotyön johtaja
raija.hietikko@vakehyva.fi
- Kauko Passi, järjestöedustaja
kauko.passi@kerava.fi
- Minna Säpyskä-Nordberg, Keravan mentori, Ikäinstituutti
minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

