

Keravan Voimaa vanhuuteen -toiminta 2023

ONNISTUMISET

- Tavoitteellinen kuntosaliharjoittelu käynnistyi liikuntatoimessa syksyllä 2023.
→ Testitulokset paranivat lähes kaikilla osallistujilla.
- Iäkkäiden ääni kuuluviin Ikiliikkujaviikon rupattelukävelyllä.



150

Ikäihmistä mukana liikuntaluennoilla.

25

Vertaisohjaajaa liikuntatoimen ryhmissä.

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

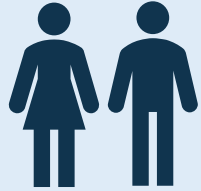
- Varmista riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toimintamallit voivat jatkua.
- HVA:n ja liikuntatoimen yhteistyötä kannattaa edelleen kehittää, jotta iäkkäät voidaan ohjata sujuvasti esim. kuntosaliharjoitteluun.



KERAVA
KERO
KERO
KERO

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

KERAVALLA 75+



Vuonna 2022

3442 (9,1 %)

Vuonna 2030

5017 (12,5 %)

1/2

ikäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla¹

3/4

voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään²

1/2

Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmiin osallistuneista koki mielialansa kohonneen hyvin paljon tai paljon³

SUOMESSA 75+



23 %

Suuria vaikeuksia 500 metrin kävelemisessä

37%

Kaatuu vähintään 1 krt/v



Joka tunti murtuu lonkka

Lähde: Sotkanet



Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä⁴

Säännöllinen ulkoilu on tärkeää aivoterveydelle ja voi ehkäistä muistisairauksia^{5,6}

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

Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää kotona itsenäisesti pärjävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla. Tavoitteena on lisätä ikäkkäiden liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, arkiliikunnan mahdollisuuksia sekä ulkoilua.



VOIMAA VANHUUTEEN