

Haku Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmaan

HYVILTK 28.09.2021 § 31

Liikuntapäällikkö Tuomo Järvinen:

Ikäinstituutti kutsuu kuntia edistämään hyvää vanhuutta terveysliikunnan keinoin. Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan valitaan joulukuussa 2021 uusia kuntia ja Ylöjärven kaupunki / liikuntapalvelut on halukas lähtemään tuohon ohjelmaan mukaan. Iäkkäiden liikuntaan panostaminen on tärkeää nyt, sillä korona-aika on lisännyt erityisesti toimintakyvyltään jo heikentyneiden iäkkäiden liikkumisvaikeuksia.

Suomessa on tällä hetkellä yli puoli miljoonaa 75+ ikäistä. Selvitysten mukaan lähes 30 %:lla tästä ikäryhmästä on suuria vaikeuksia puolen kilometrin kävelyssä. Säännöllinen voima- ja tasapainoharjoittelu on yksi tehokkaimmista keinoista parantaa heidän liikkumiskykyänsä. Hyvä lihaskunto mahdollistaa itsenäisen kotona asumisen. Vahvat jalat ja hyvä tasapaino ehkäisevät myös kaatumisia ja niistä johtuvia murtumien hoitokustannuksia. Kaatumiset johtavat Suomessa vuosittain noin 8000 lonkkamurtumaan, jonka yksittäiskustannus on noin 30 000 €. Näin ollen jo kahden lonkkamurtuman ehkäisy voima- ja tasapainoharjoittelulla säästäisi sen verran rahaa, että sillä palkattaisiin vuodeksi yksi liikunnan ammattilainen.

Ohjelman tuki kunnille

Kunnille ei myönnetä erillistä rahoitusta, mutta ohjelmaan valitut kunnat saavat Ikäinstituutilta kolmen vuoden maksuttoman mentoroinnin, runsaasti koulutuksia ja oppimateriaalia hyvien terveysliikuntakäytäntöjen käyttöönottoon ja Voimaa vanhuuteen -verkoston. Niiden tuella kunnissa löydetään liikuntapalvelujen ulkopuolella olevat iäkkäät ja lisätään heille tarkoitettua voima- ja tasapainosisäلتöistä ryhmäliikuntaa, etäjumppaa, liikuntaneuvontaa ja ulkoilua. Kohderyhmä on kotona ilman koti-/hoivapalveluja asuvat iäkkäät (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, yksinäisyyttä ja/tai osallistumisvaikeuksia. Liikuntatoiminta tuotetaan julkisen sektorin, järjestöjen ja ikäihmisten yhteistyönä kunnissa.

Valintakriteerit

-	Kunnanhallitus tai lautakunta on tehnyt päätöksen ohjelmaan hakemisesta
-	kunta/ yhteistoiminta-alue ei ole aiemmin kuulunut mentorointiohjelmaan

-	kunta on tehnyt aiesopimuksia erityyppisten järjestöjen, kuten kansanterveys-, liikunta- ja eläkeläisjärjestöjen kanssa Voimaa vanhuuteen -työn toteuttamiseksi
-	kunta on nimennyt poikkisektorisen työryhmän, joka ottaa vastuulleen Voimaa vanhuuteen -työn etenemisen. Ryhmässä on edustajat liikunta-/vapaa-aika-, sosiaali- ja terveys-, kulttuuri- ja sivistystoimesta, vanhusneuvostosta sekä järjestöistä
-	julkisen sektorin hallintokunnat ja vanhusneuvosto nimeävät kukin yhden sekä järjestökenttä kaksi henkilöä, jotka sitoutuvat toimimaan yhteyshenkilöinä Ikäinstituuttiin
-	Ikäinstituutti voi painottaa kunnan 75 vuotta täyttäneen väestön lukumäärää ja osuutta valintakriteereissä

Vapaa-aikajohtaja ehdottaa:

Hyvinvointilautakunta päättää

1. hakea mukaan Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan,
2. nimetä ohjelman vastuuhenkilöksi liikuntapäällikkö Tuomo Järvisen.

Päätös

Hyväksyttiin.
