

TERVO

Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi -kärkikunta





[Katso video](#)

Miksi Voimaa vanhuuteen –työtä tarvitaan?



75-vuotta täyttäneiden määrä yli kaksinkertaistuu 2040 mennessä

Terveysterot ovat kasvamassa iäkkäiden keskuudessa

Tiesitkö?

- Vuosittain yli 7.000 lonkkamurtumaa, joista suurin osa johtuu kaatumisesta.
 - Ensimmäisen vuoden hoitokustannukset ovat noin 20 000€/hlö
- Muistisairauksiin sairastuu 13.000/vuosi. Lievä tiedonkäsittelyn heikentyminen on 120.000 ihmisellä
- Yksinäisyydestä kärsii kolmannes yli 75-vuotiaista
- Terveysongelmat kasautuvat vähemmän koulutetuille pienituloisille ikäihmisille



Liikunta on helppo, halpa ja
iäkkäille mieluisa tapa edistää
terveyttä ja toimintakykyä

[Asiantuntijavideo:
Iloa ja elinvoimaa liikunnasta](#)



Liikunta on superlääke ikääntymisvaivoihin

Parantaa
mielialaa

Parantaa
lihasvoimaa

Alentaa
verenpainetta

Terveellisempi
kehon koostumus

Parantaa
tasapainoa

Suojaa
osteoporoosilta



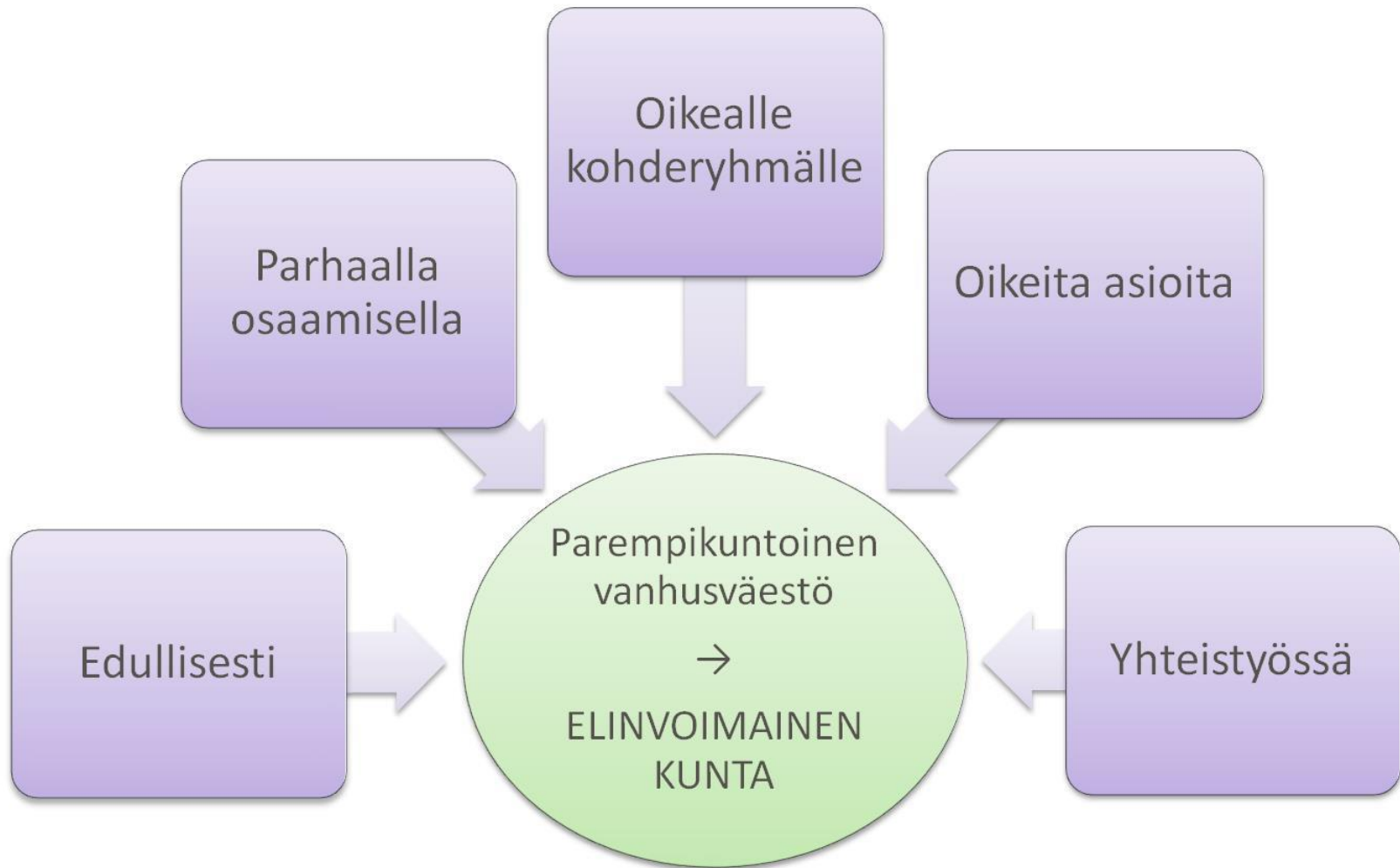
Lisää
lihasmassaa

Edistää
ruoansulatusta ja
ruokahalua

Parantaa
verenkiertoa

Pienentää
riskiä sairastua

Voimaa vanhuuteen -toimintamallin hyödyt



Voimaa vanhuuteen -hyödynsaajat



1. Liian vähän liikkuvat, kotona asuvat pienituloiset iäkkäät 75+, joilla on
 - ennakoivia liikkumiskyvyn ongelmia
 - alkava muistisairaus
 - lievä masennus
 - kokemus yksinäisyydestä

2. Vertaiset ja vapaaehtoiset
 - halukkaita toimimaan liikuntaystävinä, vertaisohjaajina, viestinviejinä.....

Käytössä etsivän työn menetelmät

Työtapana poikkisektorinen toimintamalli

POIKKISEKTORINEN YHTEISTYÖRYHMÄ

Eläkeläisjärjestöt

Sosiaali- ja terveystoimi

Liikuntatoimi/erityisliikunta

Kansanterveys- ja
vammaisjärjestöt

Omaisjärjestöt

Liikuntajärjestöt,
urheiluseurat

SPR, Lions, Martat

Kylä- ja kaupungin-
osayhdistykset,
metsästysseurat



Sivistystoimi

Tekninen toimi

Vanhusneuvostot

Viestintäyksikkö

Taloyhtiöt

Seurakunta

Yksityiset palveluntuottajat

TE-toimisto

Voimaa vanhuuteen – Hyvät käytännöt

Hyvät käytännöt sovellettaviksi omaan kuntaan:

- Ikäihmisten liikuntaraati vaikuttamiskanavana
- Liikkumiskyvyn testaus
- Tehoharjoittelujakso kuntosalilla ja jatkoryhmiin ohjaus
- Ulkoilun hyvät käytännöt
- Vertaisohjattu liikuntatoiminta
- Olosuhteet ja liikkumisympäristöt



Mitä meidän kunnan tulisi tehdä?

Kuntosalikavereita

Tuutorin tuella kotijumppaa

Koulutettuja
vertaisohjaajia

Ulkoiluystäviä

Kuntosaliryhmiä

Luontoelämyspolkuja

Penkkilenkkejä

Senioriliikuntapuistoja

Ohjattua
senioripuistotoimintaa

Liikkumiskyvyn
testaamista

Ohjattuja
ulkoiluryhmiä

Matalan kynnyksen
liikuntaneuvontaa
arkireittien varrelle

Taloyhtiöjumppia

Ikäihmisten
liikuntaraateja

Vie vanhus ulos -tapahtumia

Tasapainoratoja ja ryhmiä

Voima- ja tasapainoharjoittelu sekä ulkoilu ovat liikkumiskyvyn säilymisen kulmakivet!



Nousujohteinen harjoitus 2x viikossa tuo tulosta



Ulkoilusta elinvoimaa

Voimaa vanhuuteen -käytännöt pysyviksi kärkikunnissa

Tarve on olemassa, kiinnostus herää ja kunta rekisteröityy.

Vahvistamme osaamista. Tunnistamme vähän liikkuvat 75+ ja perustamme poikki-sektorisen työryhmän.

Tavoitamme 75+ vähän liikkuvat. Perustamme heille liikuntaryhmiä ja rakennamme yhteistyössä toimivan liikunnan palveluketjun.

Kokemukset ja tieto leviävät. Opimme yhdessä ja vakuutamme hyvillä tuloksilla päättäjät.

Voimaa vanhuuteen -toimintatavat juurtuvat kuntamme terveyden edistämisen rakenteisiin ja ikäihmisten hyväksi.

KUNNAT

OSAAMINEN

2017 valmistelu



käynnistäminen



työvaihe kunnissa



työvaihe alue-verkostossa



pysyvä toiminta 2018

IKÄINSTITUUTTI

Sitouttaminen

- Kärkiseminaari
- Voimasanomat
- Voimameilit
- Verkostoviestintä

Startti

- Alkukartoitus
- Kouluttajakoulutukset

Hyvät käytännöt käyttöön

- Paikalliset ohjaajakoulutukset
- Moodle verkko-oppimis-ympäristönä
- Työn tueksi –"postit"
- Facebook-ryhmä
- Some-nostot

Tulokset näkyviksi

- Alueelliset Voimaa Vanhuuteen –työpajat
- Liikkuen Läpi Elämän -seminaari 20.–21.3.2018
- Loppukartoitus



Tekoja hyvän ikääntymisen puolesta.



facebook.com/ikainstituutti



twitter.com/kainstituutti



Ikäinstituutti

