

Valtuustoaloite

Ikiliikkujat – liikunnanohjausta ikääntyville ihmisille

Rantasalmella on kuntaennusteiden mukaan vuoteen 2030 mennessä 31 % enemmän vanhuksia kuin vuonna 2020 ja vuonna 2040 42 % enemmän. THL:n Sotkanet.fi ennustelaskurin mukaan vuonna 2025 Rantasalmen väkiluku on 3514 hlöä, joista yli 75 vuotiaita on 511 hlöä eli 36,9% koko väestöstä.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja hyte-raham saamisen ehdoissa yksi tulosindikaattoreista on 65-vuotta täyttäneiden ihmisten kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset - tai mieluummin niiden puuttuminen. Lonkkaleikkaus maksaa tätä nykyä noin 30 000 € ja jos toipuminen ei onnistu, sitä seuraava hoitajakso on noin 30 000. Vanhuksen laitospaikka maksaa jopa 500€/vrk. Fysioterapeutin keskipalkka kuukaudessa noin 2500 €, vuoden palkka noin 31250 €. Liikunnanohjaajan keskipalkka kuukaudessa 2065 €, vuoden palkka noin 25812 €

Pääpaino on ennalta ehkäisevässä työssä, johon Ikäinstituutin Ikiliikkujat-hanke tähtää. Kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden, omatoimisuuden ja aktiivisuuden edistäminen on vuoden alusta kunnan vastuulla.

Ikiliikkuja on osa valtakunnallista opetus- ja kulttuuriministeriön Liikkuvat-ohjelmakokonaisuutta. Ikiliikkujan kohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat, jotka eivät liiku riittävästi terveytensä kannalta. Ikäinstituutti on tehnyt uraa uurtavaa työtä myös ikäihmisten mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ja välittää liikunnan ohella mielen hyvinvointiin ja sen vahvistamisen keinoihin liittyvää tietoa ja taitoja.

Aluehallintoviranomaiset myöntävät vuosittain Ikiliikkuja-hankerahaa, jolla kunnat kehittävät ikäihmisten liikkumismahdollisuuksia Ikäinstituutin tuella. Tavoitteena on, että ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät. Pyrkimyksenä on ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyminen ja paraneminen, jolloin mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhuuteen vahvistuvat.

Aloite:

Saada kuntaan liikunnanohjaaja/fysioterapeutti, joka toiminnallaan edistää ikääntyvien ihmisten fyysistä ja psyykkistä omatoimisuutta ja aktiivisuutta niin laitos- kuin kotihoidossakin kunnan alueella Ikiliikkujat-hankkeen kautta tai ilman.

Tutkimusten mukaan LIIKUNTA ON TEHOKKAIN YKSITTÄINEN INTERVENTIO
(Lähde: Ikinä-opas, Pajala S, läkkäiden kaatumisten ehkäisy)

Rantasalmella 17.12.2022

Marja Riitta Linnaranta

Minja Lääperi

Veikko Matti Linnaranta