

Valtuustoaloite

Ikääntyneiden tuettu kuntosalikortti

Kunnan keskeinen tehtävä on huolehtia kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä pääpainon ollessa ennalta ehkäisevässä työssä. Ennaltaehkäisy on aina halvempaa kuin korjaava toiminta. Lisäksi elämä on aina laadukkaampaa omatoimisena eläessä kuin vuodepotilaana. Yksinasuvia 75 vuotta täyttäneitä rantasalmelaisia on 41.7 %.

Nykyisen kuntosalihinnoittelun voimaan tultua on osoittautunut, että nykyinen kuntosalikortin hinta on monelle ikääntyneelle liian kallis, eli 95 €/ kausi. Toisaalta ohjattuihin maksuttomiin kuntosaliryhmiin eivät mahdu kaikki halukkaat. Kolmanneksi kohtuullisen aktiiviset voisivat käydä kuntosalilla itsenäisesti, jos se olisi taloudellisesti mahdollista. Ja neljänneksi, ikääntyneet tarvitsevat kuntosalikortin, johon voi ostaa kuntosalikäyntikertoja, vaikkapa 20 tai 30, vapaalla aikajaksolla. Monella ikääntyneellä on nimittäin hoitojaksoja vai vastaavia, jotka estävät käynnit, jolloin käyntejä menee ”hukkaan”. Hyvän liikuntakyvyn ylläpitäminen on edullista ja edellytys itsenäiselle kotona asumiselle ja sitä on tuettava kaikin tavoin.

Liikkuminen on keskeinen hyvinvointia ja terveyttä edistävä tekijä. Liikkuvat ihmiset säästävät tutkimusten mukaan niin kansanterveydellisesti kuin -taloudellisestikin. Liikkumattomuuden kulut ovat 537 €/ asukas. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja hyte-raham saamisen ehdoissa yksi tulosindikaattoreista on 65-vuotta täyttäneiden ihmisten kaatumiset ja putoamiset ja niihin liittyvät hoitojaksot eli niiden puuttuminen. Suomessa tapahtuu 9000 lonkkamurtumaa vuodessa eli joka tunti yksi. Lonkkaleikkaus maksaa noin 30 000 € ja jos toipuminen ei onnistu, sitä seuraava hoitojakso maksaa noin 30 000€. Vanhuksen ympärivuorokautinen laitospaikka maksaa jopa 500 €/vrk.

Ilmainen tai ale-hintainen kuntosalikortti mahdollistaa ikääntyneiden omatoimisen ja tehokkaan kunnostaan huolehtimisen, voimaantumisen ja tasapainon harjoittamisen ja vapauttaa fysioterapeutin ja liikunnanohjaajan työskentelemään enemmän ohjausta apua tarvitsevien parissa. Nyt moni ikääntynyt 65+ ei osta kuntosalikorttia, koska tietää, ettei pysty käyttämään läheskään kaikkia käyntikertoja. Potentiaalisia ilmaisen kuntosalikortin tarvitsijoita Rantasalmella on tällä hetkellä arviolta 15-20 henkilöä eli 15 henkilöä x 95 € = 1425 € / vuosi ja 20 henkilöä x 95 € = 1900 € / vuosi.

Vertailun vuoksi: Fysioterapeutin keskipalkka kuukaudessa on noin 3000 €, vuoden palkka noin 36 000 €. Liikunnanohjaajan keskipalkka kuukaudessa on noin 2400 €, vuoden palkka noin 28 800 €.

Rantasalmella on kuntaennusteiden mukaan vuoteen 2030 mennessä 31 % enemmän vanhuksia kuin vuonna 2020 ja vuonna 2040 42 % enemmän, THL:n Sotkanet.fi ennustelaskurin mukaan. Mitä paremmassa kunnossa meidän ikääntyneet pysyvät, sitä aktiivisempia, terveempiä ja vähemmän terveyspalveluja käyttäviä he ovat. Ikääntyneet ovat parhaimmillaan aktiivisesti osallistuva ja vahvasti veroa maksava kuntalaisryhmä. On kaikkien etu, että meidän ikääntyneet pysyvät hyvässä kunnossa.

Maan tasolla "Jos kuntoutusta ei lisätä, ympärivuorokautista hoitoa tarvitsee lähitulevaisuudessa 60 000 henkilöä. Tämä tarkoittaa kustannusten kasvua yli 1,2

mrd eurolla ja hoitohenkilötarpeen kasvua yli 15 000 työntekijällä." Eduskunnan kuntoutusverkosto.

Vertailun vuoksi yli 75-vuotiaita ympärivuorokautista hoitoa tarvitsevia on Suomessa noin 45 000 ja työttömiä 325 800. Saataisiinko työttömät ja ikääntyneet kohtaannutettua ja työttömät koulutettua ja työllistettyä hoitoalalle kotipalveluhenkilökuntaan, hoiva-avustajiksi, kylätyöntekijöiksi ym.?

Liikunnalla ja ylipäättään fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää iäkkäiden toimintakykyä, ehkäistä sairauksia ja toiminnanvajavuuksia sekä parantaa itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Liikunta voi hidastaa ja jopa kokonaan ehkäistä kroonisia sairauksia sekä vähentää niistä aiheutuvia haittoja erityisesti kuntoutumisvaiheessa. Tällä kaikella on suora yhteys kotona-asumisen mahdollistumiseen.

Liikunnalla voidaan

- ylläpitää luuston massaa ja vahvuutta
- pitää yllä ja jopa parantaa lihasvoimaa ja -kestävyyttä
- vähentää ja hidastaa vanhenemisen väistämättä tuomia muutoksia
- edistää terveyttä ja fyysistä toimintakykyä
- pitää yllä liikkuvuutta, notkeutta ja nivelten hyvinvointia
- pitää yllä tasapainotaitoa, asennonhallintaa ja havaintomotoriikkaa ja näin ehkäistä kaatumisia
- lisätä hapenottokykyä eli edistää hengitys- ja verenkiertoelimistön aerobista kuntoa
- vaikuttaa aivojen toimintaan
- parantaa unen laatua ja unirytmää
- parantaa ruokahalua ja ravitsemustilaa
- parantaa psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja vähentää yksinäisyyttä
- parantaa kehonkoostumusta
- hidastaa lihasmassan ja -voiman vähenemistä
- vähentää ylimääräistä rasvakudosta ja vatsaontelon sisäistä terveydelle haitallista rasvaa

Tutkimusten mukaan LIIKUNTA ON TEHOKKAIN YKSITTÄINEN INTERVENTIO. (Pajala S, iäkkäiden kaatumisten ehkäisy, Ikinä-opas)

Esitämme, että Rantasalmen kunta myöntää kuntosalikortin

65+ -vuotiaille eläkeläismaksusta puoleen hintaan tai vapaamääräisen ja -aikaisen kuntosalikortin hintaan 3€/ kerta ja yli 70-vuotiaille ilmaisen kuntosalikortin edistämään itsenäisten ikääntyneiden ihmisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä, kuntoa ja omatoimisuutta ja mahdollistamaan näin ikääntyneiden ihmisten kotona asuminen turvallisesti mahdollisimman pitkään.

Liikuntaa ei ole milloinkaan myöhäistä aloittaa, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista.

Rantasalmella 10.4.2025

Marja Riitta Linnaranta

Minja Lääperi

Mirja Repo Ketola