

Valtuutettu Kokon valtuustoaloite: Liikuntareseptin hyödyntäminen ikääntyneiden toimintakyvyn edistämiseksi sekä kaatumisen ennaltaehkäisemiseksi

Ikääntyminen vaikuttaa yksilöllisesti ihmisen toimintakykyyn. Muutoksia tapahtuu erityisesti fyysisessä toimintakyvyssä kun lihasvoima ja liikkuvuus heikkenevät sekä aineenvaihdunta hidastuvat.

Monella ikääntyneellä kotihoidon asiakkaalla liikkumiskyky on vaikeutunut. Liikkumiskyvyn heikkeneminen on yksi merkittävistä kaatumisia aiheuttavista riskitekijöistä. On arvioitu, että 1/3 yli 65-vuotiaista ja jopa puolet yli 80-vuotiaista kaatuu vuosittain. Kaatuminen voi aiheuttaa vammoja ja heikentää toimintakykyä väliaikaisesti tai pysyvästi lisäten sosiaali- ja terveydenhuollon palveluntarvetta. Monesti kaatumista seuraa kaatumispelko, joka vähentää iäkkään liikkumista heikentäen toimintakykyä ja altistaen siten kaatumistapaturmille entisestään. Inhimillisen kärsimyksen lisäksi kaatumiset aiheuttavat yhteiskunnalle huomattavia kustannuksia. Esimerkiksi lonkkamurtumien pääasiallinen syy on kaatuminen ja lonkkamurtuma aiheuttaa kustannuksia vammaa seuraavana vuonna keskimäärin 30 000 euroa. Valtakunnallisesti lonkkamurtumien vuosittaisten kustannusten arvioidaan olevan jopa 300 miljoonaa euroa.

Liikunta on yksi tehokkaimmista yksittäisistä keinoista ennaltaehkäistä kaatumisia, mutta myös ylläpitää ikääntyneiden kokonaisvaltaista toimintakykyä.

Helsingin kaupunki on ottanut käyttöönsä säännöllisten kotihoidon asiakkaiden kanssa liikkumissopimuksen, jonka tarkoituksena on tukea toimintakykyä ja kotona pärjäämistä.

Me allekirjoittaneet esitämme, että Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella selvitetään mahdollisuutta ottaa käyttöön liikkumisresepti soveltuvin osin ikääntyneiden palveluissa.

Ledamot Kokkos fullmäktigemotien: Utnyttjande av ett motionsrecept för att främja äldres funktionsförmåga och förebygga fall

Åldrandet har en individuell inverkan på människans funktionsförmåga. Förändringar sker särskilt i den fysiska funktionsförmågan när muskelstyrkan och rörligheten blir svagare och ämnesomsättning långsammare.

Rörelseförmågan har blivit svagare hos många äldre klienter inom hemvården. Sämre rörelseförmåga är en betydande riskfaktor som orsakar fall. Det har uppskattats att 1/3 av över 65-åringarna och till och med hälften av över 80-åringarna faller varje år. Fall kan orsaka skador och försämra funktionsförmågan tillfällig eller permanent och därmed öka behovet av social- och hälsovårdstjänster. Efter fall förekommer ofta rädsla för fall, som minskar den äldres rörlighet, försämrar funktionsförmågan och ökar personens benägenhet att råka ut för fallolyckor. Utöver det mänskliga lidandet orsakar fallolyckorna betydande kostnader för samhället. Till exempel den huvudsakliga orsaken till höftfrakturer är fall och i genomsnitt orsakar höftfrakturerna kostnader på 30 000 euro under året efter skadan. Nationellt beräknas de årliga kostnaderna för höftfrakturer uppgå till hela 300 miljoner euro.

Motion är en av de effektivaste enskilda metoderna för att förebygga fall, men också för att upprätthålla de äldres helhetsbetonade funktionsförmåga.

Helsingfors stad har infört ett motionsavtal för regelbundna klienter inom hemvården. Avsikten med avtalet är att stödja funktionsförmågan och hjälpa klienten att klara sig hemma.

Vi undertecknade föreslår att man i Västra Nylands välfärdsområde utreder möjligheten att införa ett motionsrecept i tillämpliga delar inom tjänsterna för äldre.

Allekirjoittajat / Undertecknare:

26.9.2023

1. Elina Kokko, aloitteen jättäjä/inlämnare av motionen
2. Hiila Eeva
3. Felipe Sini
4. Guzenina Maria
5. Räsänen Joona
6. Kivekäs Liisa
7. Värmälä Johanna
8. Jaatinen Anja
9. Paakkunainen Lotta
10. Ahjoniemi Heli
11. Nummelin Petra
12. Aavaparta Tiina
13. Uotila Kari
14. Karimäki Johanna
15. Salovaara Taru
16. Skaffari Laura
17. Hukari Hanna
18. Sistonen Markku
19. Laine Aino
20. Frantsi-Lankia Marjut
21. Viljanen Eerikki
22. Aittakumpu Birgit
23. Castrén Heidi
24. Alaviiri Kaisa
25. Koponen Noora
26. Hiilamo Henna

27. Kurri Vanessa

28. Marttila Helena

29. Järvenpää Kaarina

30. Gästrin Eva-Lena