

Maksuton kuntosalikortti 65-vuotiaille

Tukemalla 65-vuotiaita maksuttomalla kuntosalikortilla ja liikuntaneuvojan palveluilla säästämme yhteiskunnan kustannuksia, edistämme kuntalaisten terveyttä ja toimintakykyä sekä tuemme sosiaalista suhteita. Maksuton kuntosalikortti 65-vuotiaille ei toisi mukanaan lisäkuluja, vaan päinvastoin säästöjä parantamalla ikääntyneiden ihmisten toiminta- ja liikkumiskykyä. Kuntosaliharjoittelun avulla lihasvoima kasvaa, kaatumisesta johtuvien murtumien riski pienenee ja hoidon kustannukset laskevat.

Tilanne nyt:

Tällä hetkellä 70-vuotta täyttäneet heinolalaiset pääsevät kaupungin kuntosaleille maksutta Sporttikortilla (kortin hinta on 6 €). Ihminen jää kuitenkin eläkkeelle jo aikaisemmin. Miksi emme tukisi ikääntyneiden kuntosaliharjoittelua ajoissa, kun se vaikuttaa voimakkaasti ihmisen viimeisten vuosien toimintakykyyn ja elämänlaatuun? Tällä hetkellä 65–70-vuotiaiden kuntosalikorttien määrästä ja käyntiaktiivisuudesta ei ole tarkkaa tietoa.

Laskelmia:

Kun 65-vuotiaan sote-kustannus on n. 6000 €–7000 €/vuosi, on se 75–80-vuotiaana jo noin 20 000 €/vuosi.¹ Mitä paremmassa kunnossa ihminen on eläkkeelle jäädessään, sitä enemmän hyvinvointialue säästää sote-menoissa ihmisen viimeisten vuosien osalta. Murtumien ilmaantuvuus suurenee eksponentiaalisesti ikääntymisen myötä. Lonkkamurtumapotilaan hoidon keskimääräiset vuosikustannukset ovat noin 19 200 euroa, laitoshoidon kustannus noin 47 000 euroa.² Neljä kymmenestä yli 50-vuotiaasta naisesta saa loppuelämänsä aikana nikaman, reisiluunkaulan tai ranteen murtuman. Jos onnistuisimme palvelujen avulla estämään edes yhden laitoshoitoon johtavan lonkkamurtuman, olisi esimerkiksi liikuntaneuvojan vuosipalkka sivukuluineen kustannettu.³

Lihasmassan menetys ikääntymisen myötä vaikuttaa siihen, että kaatumisen riski lisääntyy. Kaatumisten ehkäisyn kannalta on tärkeää pystyä tuottamaan nopeasti asentoa korjaava liike, jonka onnistumiseksi tarvitaan lihasten riittävää voimantuottonopeutta.⁴ Lihaskuntoharjoittelu on tasapainoharjoittelun rinnalla keskeisin iäkkäiden kaatumisten ehkäisyn keinoja.⁵ Maksuttomalla kuntosalikortilla viestisimme myös, että liikuntakaupunki Heinolassa arvostetaan ja huomioidaan työelämästä eläkkeelle siirtyneitä.

¹ Parkkonen, J. 2021. Sote-uudistus, luottamushenkilökoulutus -webinaari 8.9.2021. Päijät-Hämeen liitto.

² Pajala 2012. [Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy](#). Opas 16, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Juvenes Print - Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere 2012, s. 13.

³ Kinnunen, M. 2021. Kuntalaisten hyvinvoinnista kunnan elinvoimaa -webinaari. 7.9.2021. Tule Ry.

⁴ <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/>. Luettu 10.9.2021.

⁵ Pajala 2012. [Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy](#). Opas 16, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Juvenes Print - Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere 2012, s. 26.

Allekirjoitukset:

Hanna-Liisa Endén

Kauko Kekkonen

Jouko Vuorenniemi

