Ikäinstituutti

Kunnon Hoitajan opas 1

Ikäihmisten arkiliikkumisen ja liikuntaharjoittelun tukeminen

Ulla Salminen, Elina Vuorjoki-Andersson, Anu Havas ja Elina Karvinen

Ikäinstituutti

Kunnon Hoitajan opas 1
Ikäihmisten arkiliikkumisen ja liikuntaharjoittelun tukeminen

Lisätietoja
www.ikainstituutti.fi
www.voimaavanhuuteen.fi

Kirjoittajat Ulla Salminen
Elina Vuorjoki-Andersson
Anu Havas
Elina Karvinen

Muut sisältöasiantuntijat Marja Koivula
Tiina Pitkänen

Layout ja taitto AD Krista Jännäri,
Mainospalvelu Kristasta Oy

Piirroskuvat Tapani Kovanen

Painopaikka Trinket Oy

Copyright Ikäinstituutti, Helsinki 2017

Sisältö

Kunnon Hoitaja - Sinua tarvitaan! 4

Elämänvoimaa arkiliikkumisesta ja ravitsemuksesta 5

Liikunnasta toimintakykyä ja sisältöä iäkkään ihmisen elämään 5

Liikkuminen – avain toimintakykyä ja hyvinvointia edistävään hoitoon 10

Liikkuminen ja ravitsemus 14

Liikkumisympäristö houkuttaa ja harjoittaa – sisällä ja ulkona 15

Liikuntaharjoittelu ja virkistysliikunta osana hoitoa 21

Kunnon Hoitaja liikunnan tukena 21

Iäkkäiden ihmisten ryhmäliikunnan ohjaus 22

Iäkkäiden ihmisten voima- ja tasapainoharjoittelun perusteet ja toteutus 29

Liikkumiskyvyn arviointi 29

Vastuksesta voimaa – miksi ja miten? 31

Tavoitteena tasapaino ja kaatumisten ehkäisy 35

Liikkumissuunnitelma osana hoito- ja palvelusuunnitelmaa 40

Iäkkäät liikkeellä yhteisvoimin 43

Lait, suositukset ja linjaukset tukena Kunnon Hoitajan työssä 47

Hyviä voima- ja tasapainoharjoitteita 49

Aamujumppa 49

Voimisteluohjelma 1 50

Kävely kevyemmäksi 52

Lomakkeita työn tueksi 53

Lähteet, kirjallisuutta ja muita tietolähteitä 69

Kunnon Hoitaja, Sinua tarvitaan!

Tämä opaskirja on tarkoitettu vanhustyön ammattilaisille. Se sisältää tietoa fyysisen aktiivisuuden ja liikuntaharjoittelun merkityksestä iäkkään ihmisen elämässä sekä ideoita liikuntaharjoittelun nivellyttämisestä hoito- ja vanhustyöhön. Lisäksi kerrotaan erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelun vaikutuksesta iäkkään liikkumiskykyyn, harjoittelun perusteista ja ohjaamisesta.

Oppaassa keskitytään etupäässä kotona tai palvelumuotoisen asumisen piirissä oleviin ihmisiin, joilla on jo ennakoivia tai pysyviä liikkumiskyvyn ongelmia tai jotka ovat tottumattomia harrastamaan liikuntaa. On hyvä muistaa, että kaikille iäkkäille – olivatpa he liikkumiskyvyltään missä kunnossa tahansa – on hyvinvoinnin kannalta tärkeää liikkumattomuuden välttäminen. Myös pitkäaikaishoidossa olevat vanhukset ovat oikeutettuja päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen.

Fyysisen aktiivisuuden ja liikuntaharjoittelun merkitys iäkkäälle perustuu tutkittuun tietoon. Itsemääräämisoikeutta tuetaan parantamalla liikkumiskykyä. Liikunta lisää hoidon laatua ja on edullista; tarvitaan vain tietoa, osaamista ja samansuuntaista tekemisen halua niiltä, jotka ovat lähellä iäkästä ihmistä.

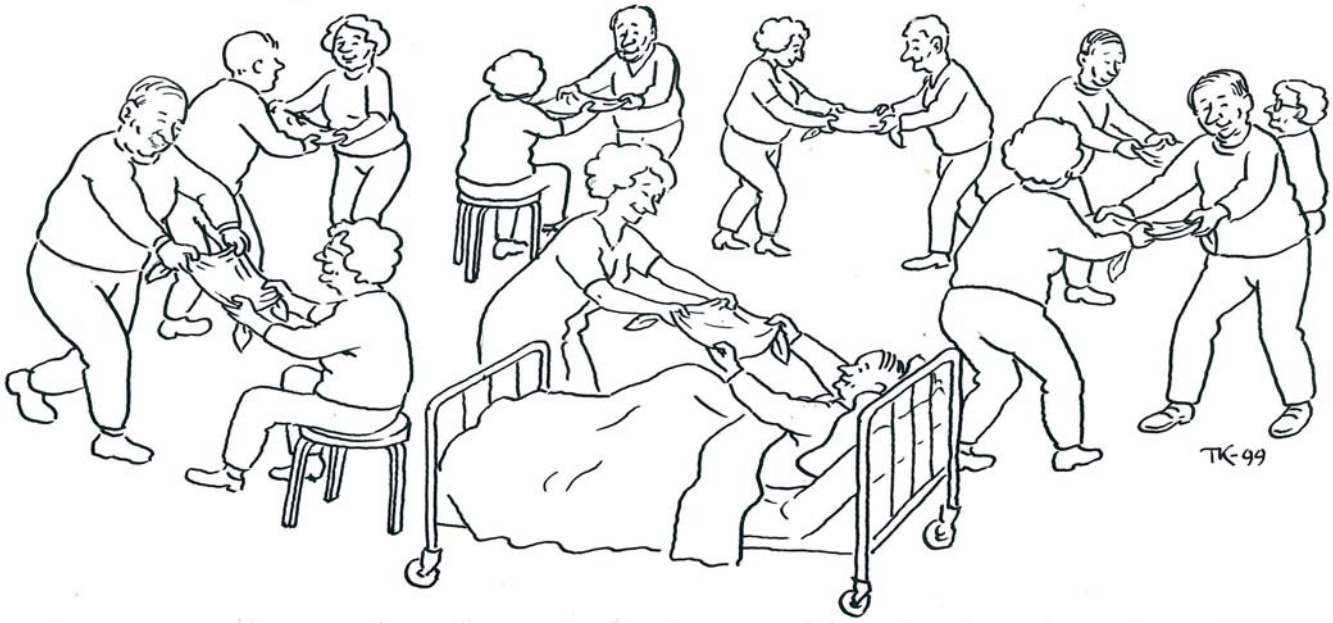
Iäkkäiden säännöllisen liikuntaharjoittelun tueksi tarvitaan monenlaista yhteistyötä sosiaali- ja terveydenhuollossa, erityisliikunnan palveluita sekä runsaasti vapaaehtoisia ohjaajia ja liikunnan vertaisvetäjiä. Myös omaisten ja läheisten mukana olo iäkkään ihmisen liikkumisessa on tärkeää.

Oppimateriaalin on tuottanut Ikäinstituutti. Kunnon Hoitaja -koulutusohjelma oppimateriaaleineen on pilotoitu vuoden 2015 aikana Ikäinstituutin kouluttajaverkoston avulla.

Toivomme oppaan innostavan sinua keksimään yhä uusia tapoja iäkkäiden liikunnan lisäämiseksi. Pidäthän huolta myös omasta kunnostasi!

Elina Karvinen

Elämänvoimaa arkiliikkumisesta ja ravitsemuksesta



Liikunnasta toimintakykyä ja sisältöä iäkkään ihmisen elämään

Vanhuudessa toimintakykyä pidetään tärkeänä hyvinvoinnin mittana. Toimintakyky koostuu ihmisen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista voimavaroista. Osa-alueet ovat vahvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja ikääntyessä niiden yhteisvaikutus korostuu.

Toimintakyvyllä tarkoitetaan iäkkään kykyä huolehtia itsestään, selviytyä päivittäisen elämän askareista sekä toteuttaa omalle elämälle asetettuja tavoitteita.

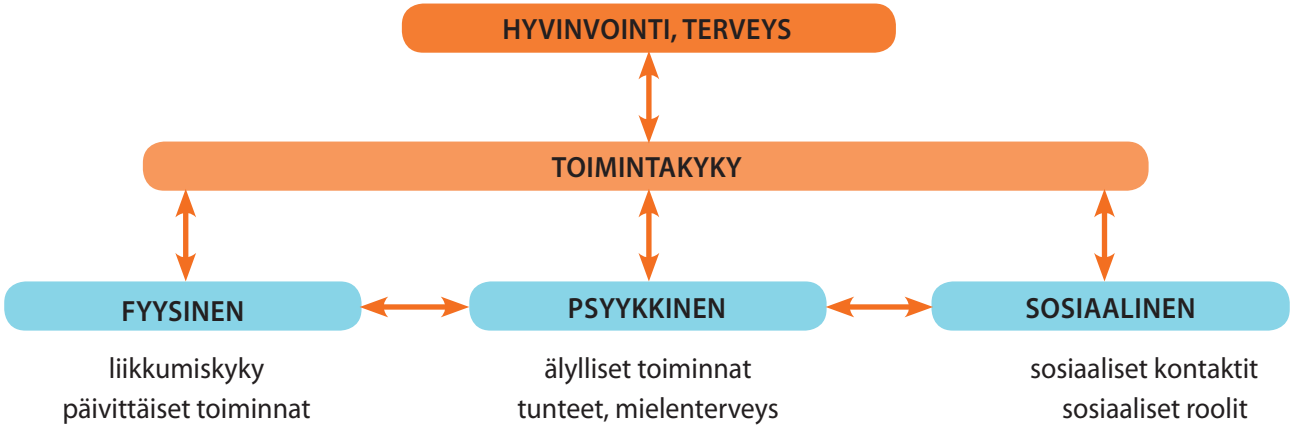
Liikkumiskyky on tärkeä osa toimintakykyä ja avain monien arkitoimien, mieltymysten ja suunnitelmien toteuttamiseen.

Hyvinvoinnin kannalta erityisen merkittävää on iäkkään kokemus omasta fyysisestä toimintakyvystään. Kokemus omasta pätevyydestä ohjaa toiminnallisuutta.

Fyysisen toimintakyvyn kokemukseen vaikuttavat

- terveydentila, fyysinen kunto
- mieliala
- ympäristötekijät
- persoonallisuus ja asennoituminen
- henkilökohtaiset tavoitteet
- sosiaalinen vuorovaikutus ja saatu palaute

Toimintakyky on tärkeä hyvinvoinnin mitta



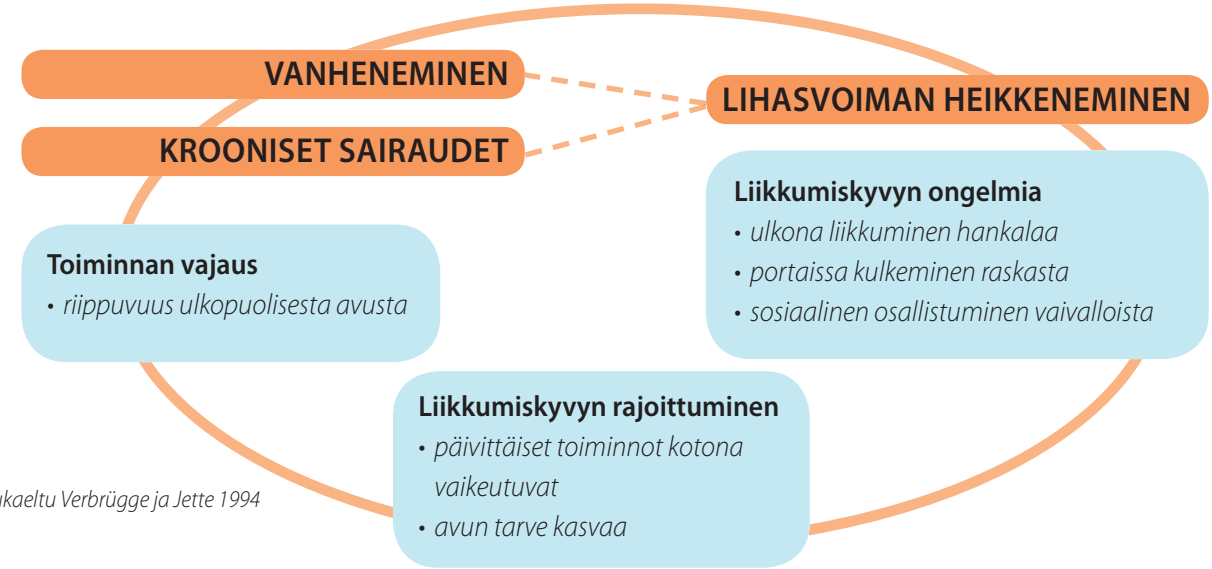
Raihnastumisen riski

Vanhenemismuutosten sekä erilaisten infektioiden, kroonisten sairauksien ja lääkkeiden käytön myötä lihasvoima heikkenee. Tämä johtaa vaikeuksiin liikkua esimerkiksi portaissa ja ulkona. Vähäinen liikunta aiheuttaa nopeasti lihasvoiman alenemista ja liikkumiskyvyn rajoittumista, jolloin avun tarve päivittäisissä toiminnoissa kasvaa.

Raihnastumisen noidankehä johtaa lopulta **toiminnan vajaukseen**, jolloin iäkäs ei enää selviydy itsenäisesti. Toiminnanvajaus voi syntyä nopeastikin joko alkaneen sairauden tai sen pahenemisen myötä. Myös täydellinen liikkumattomuus – esimerkiksi vuodelepo sairauden yhteydessä – tuottaa lyhyessä ajassa toiminnanvajavuutta. Monelle toimintakyvyltään heikentyneelle, mutta vielä omassa arjessaan pärjäävälle iäkkäälle, flunssa tai muu akuutti tulehdus vuodelepoineen voi merkitä fyysisten voimavarojen romahdusta alle itsenäisen suoriutumisen tason. **Vuodelepo heikentää yli 75-vuotiaiden lihasvoimaa 3–5 % päivässä ensimmäisen viikon aikana**.

Liikkumista rajoittavat muutkin asiat kuin liikkumisongelmat. Esimerkiksi iäkkään ihmisen muistin heikkeneminen, masennus, yksinäisyys, yli- tai alipaino, huonoksi koettu terveys, heikko näkö ja jalkojen voimattomuus voivat olla fyysisen passiivisuuden syitä. läkäs ei muista lähteä ulos, pelkää eksyvänsä, häntä huimaa, hän pelkää kaatuvansa tai hänen aloitekykynsä ei riitä toiminnan toteuttamiseen.

Raihnastuminen



Mukaeltu Verbrügge ja Jette 1994

"Sänky on vaarallisempi paikka kuin kuntosali."
(Leena Timonen: 2007)

Iäkkään ihmisen tyytyminen iän myötä kehittyviin liikkumisongelmiin voi nopeuttaa raihnaiseksi muuttumista. Hän alkaa karttaa toimintoja, jotka tuntuvat fyysisesti raskailta tai aiheuttavat kipua. Tällaisia toimintoja voivat olla esimerkiksi rappusissa kulkeminen tai kaupassa käynti. Harrastukset ja yhteydenpito ihmisiin saattaa tyrehtyä, apuakaan ei aina haluta pyytää.

Vähentynyt fyysinen aktiivisuus ja sen myötä virikkeiden menettäminen heikentävät toimintakykyä ja liikkumiskykyä edelleen. Vähitellen vaikeudet alkavat ilmetä tavallisissa arjen toiminnoissa. Itsenäinen ruokailu, WC:ssä käynti, pukeutuminen ja peseytyminen puhumattakaan saunassa käymisestä, tuottavat ylitsepääsemättömiä ongelmia. Iäkäs ihminen ja omaisetkin saattavat pitää muuttunutta tilaa normaalina vanhenemisena. **Ilman tukea ikäihmisestä voi tulla lyhyessä ajassa passiivinen ja toimintakyvytön.**

Raihnastumisen ehkäiseksi

... olennaista on

- *liikuntaa rajoittavien tekijöiden minimointi*
- *tarpeettoman vuodelevon ja 'yliauttamisen' välttäminen*
- *riittävä ruoka ja juoma*
- *lääkelistan jatkuva ja kriittinen arviointi*
- *vanhojen rutiinien kyseenalaistaminen ja uusien mallien omaksuminen, joilla parannetaan potilaan oloa, hoitotiimin motivaatiota ja säästetään rahaa.*

(Kortebein 2008)

Liikkumiskyky paranee vain liikkumalla

Liikkumiskyvyn heikkeneminen ei ole aina vanhenemista, sillä vanhenemisella tarkoitetaan peruuttamatonta muutosta. Arvioidaan, että 1/3:ssa heikkeneminen johtuu vanhenemisesta ja **2/3:ssa on kyseessä eri ominaisuuksien käytön puute ja siihen voidaan vaikuttaa harjoituksella**.

Fyysisen toimintakyvyn harjoitettavuus on hyvä kaikkein vanhimmillakin ihmisillä. Yläikärajaa ei ole. **Vähäinenkin liikkumisen lisäys tuo tuloksia erityisesti vähän liikkuneilla ihmisillä**. Harjoitusvaikutukset näkyvät nopeimmin heikkokuntoisissa ikäihmisissä.

Ikäihmiset, jotka toimintakyvyn ja liikkumiskyvyn ongelmista huolimatta harrastavat liikuntaa, tarvitsevat vähemmän ulkopuolista apua.

Yhteisvaikutuksesta johtuen yhden toimintakyvyn osa-alueen paraneminen heijastaa myönteisesti muille osa-alueille. Esimerkiksi, jos iäkkään jalat vahvistuvat, hän lähtee mielellään liikkumaan ja tapaa myös muita ihmisiä.

"Onks tää miun oma jumppa? Eihän se ole kun kymmenen ylösnousua, voin mie sen tehä."

"Kultaiset kiitokset!"

"Ihan hyvä että hyppäsin!"

"Hyvä, otan haasteen vastaan, mie inhoan istumista!"

Palvelukotiasukkaiden kommentteja fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä. (Kainlauri, Lappeenrannan Palvelukeskus)

Liikunnan hyödyt ikäihmiselle

Yleinen fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharjoittelu ovat monipuolisia keinoja tuettaessa ikäihmisen toimintakykyä. Niiden vaikutukset ulottuvat fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös psykososiaaliselle puolelle.

Liikunnan **fyysisiä** vaikutuksia ovat mm.

- mahdollistaa itselle mieluisan, täysipainoisen elämän
- antaa voimia arkiaskareisiin ja vähentää kaatumistapaturmia
- ehkäisee ja hoitaa useita sairauksia ja/tai vähentää niiden oireita sekä tukee kuntoutumista
- auttaa tunnistamaan oman jaksamisen rajat

Liikunnan **psyykkisiä** vaikutuksia ovat mm.

- suojaa masennukselta ja ahdistukselta sekä lisää elämäniloa ja itsearvostusta
- parantaa mielenvireyttä ja muistin toimintaa
- helpottaa sopeutumista vanhenemismuutoksiin
- auttaa sisäistämään tiedon liikunnan ja toimintakyvyn välisistä yhteyksistä

Liikunnan **sosiaalisia** vaikutuksia ovat mm.

- tukee ja lisää sosiaalista vuorovaikutusta sekä tarjoaa sosiaalisia rooleja
- parantaa aloitekykyä
- torjuu yksinäisyyttä
- lisää ystävyyssuhteita ja laajentaa tukiverkostoa

Liikunta on lääke moniin sairauksiin

Ikäihmisillä on usein monia sairauksia, jotka vaikeuttavat fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaharjoittelua. Useimmissa sairauksissa ja autonomisen hermoston säätelyhäiriöissä liikunnalla on kuitenkin parantava tai ainakin hyvinvointia edistävä vaikutus.

Liikunta on keskeinen

- *sydän- ja verisuonitautien*
- *tyypin 2 diabeteksen*
- *keuhkosairauksien*
- *degeneratiivisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä*
- *mielenterveysongelmien*

ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa yhdistettynä muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin.

Liikunta on tärkeää myös Alzheimerin taudin, depression ja keuhkoahtauman hoidossa.

(Käypä hoito -suositus, Duodecim 2012)

Liikunnalla on paljon terveyshyötyjä

- *hidastaa lihaskatoa sekä lihasvoiman, -tehon ja -kestävyyden pienenemistä ja notkeuden vähenemistä.*
- *ylläpitää tasapainoa ja estää kävelykyvyn huononemista.*

Liikuntaharjoittelu vaikuttaa edullisesti älyllisiin toimintoihin ja pitää mielen virkeänä.

(Käypä hoito -suositus, Duodecim 2012)

Liikunta on tärkeää myös

- *Aineenvaihdunnalle (ruokahalu ja vatsantoiminta paranevat)*
- *Hermostolliselle säätelylle (unen saanti helpottuu ja laatu kohenee)*
- *Kipukynnykselle (kivut vähenevät usein liikunnan myötä)*
- *Elimistön puolustusmekanismeille (vastustuskyky paranee)*

(Alen 2009)

Liikunnan riskit ovat aina pienemmät kuin siitä saatava hyöty!

Hoito- ja palvelusuunnitelmista selviävät iäkkäiden sairaudet. **Olennaista on, mikä vaivoista häiritsee eniten liikkumista ja miten sen voi ottaa huomioon liikuntaan kannustettaessa.**

Monet iäkkäät ovat itse tietoisia rajoituksistaan, tuntevat oman vastuunsa ja säätelevät rasitusta omien tuntemustensa mukaan. Usein on kuitenkin voinut jäädä mieleen myös vanha varoitus, joka ei enää olekaan ajankohtainen. Kannustus, rohkaisu ja keskinäinen luottamus takaavat parhaat tulokset.

Kaikilla on oikeus liikuntaan

Liikkuminen on väline, joka mahdollistaa osallistumisen eri elämänalueisiin, mutta jolla on myös itseisarvo. **Liikunnan harrastus on ihmisenmukainen, iloinen asia.**

Kävely on iäkkäiden tärkein harrastus. Myös voimistelu on suosittua niin kotona kuin jumpparyhmissäkin. Monilla ikäihmisillä on omat tärkeät aamuvoimisteluliikkeensä, joilla päivä käynnistyy mukavasti. **Jokaisella ikäihmisellä – asuipa hän missä tahansa – tulee olla oikeus sekä kuntouttavaan että virkistyksellisen liikuntaan kykyjensä mukaan.**

Liikuntaan on oikeutettu

- toimintakykyinen, oma-aloitteinen henkilö
- toimintakyvyltään heikentynyt, kannustusta ja ohjausta tarvitseva henkilö
- toimintakyvyltään huomattavasti heikentynyt, osittain tai runsaasti apua ja ohjausta tarvitseva henkilö
- toimintakyvyltään huomattavasti heikentynyt, osittain tai täysin avustettava henkilö

Läheskään kaikki iäkkäät ihmiset eivät tunne liikunnan monipuolisia mahdollisuuksia. Tiedot liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille saattavat olla puutteelliset. Iäkäs tarvitsee **asiallisen tiedon liikunnan vaikutuksista sekä oman kokemuksen liikunnasta** voidakseen aidosti valita toiminnallisuutensa tason. Myös **asuinympäristöön** liittyvillä ratkaisuilla vaikutetaan – kannustavasti tai rajoittavasti – iäkkäiden liikkumiseen.

Eri liikuntamuotoja voidaan soveltaa hyvinkin huonokuntoisille iäkkäille. Yhdessä valitaan liikuntamuoto, joka tuntuu iäkkäästä mielekkäältä.

VÄLITEHTÄVIÄ

■ Valitse erityishuomion kohteeksi iäkäs ihminen, jonka kanssa otat puheeksi liikkumissiat. Listaa iäkkään omia, hyväksi kokemia tapoja, jotka luontevasti nivoutuvat hänen arkielämäänsä. Ehdotus voi olla joko arkiliikuntaidea tai jokin jumppaliike. Käytä apunasi VoiTas keksiä Niksi! -lomaketta (s. 56).

■ Seuraa valitsemasi iäkkään fyysisen aktiivisuuden määrää kahden viikon ajan. Pidä päiväkirjaa liikkumisen määrästä.

Päiväkirja fyysisen aktiivisuuden määrästä (lomake sivulla 53).

Kahden viikon seuranta:
tuntia ja minuuttia/ päivä

- Pystyasennossa (ei makuulla eikä istumassa) oleminen
- Liikkeellä kävellen/pyörätuolilla arjen toiminnoissa
- Ulkoilu
- Omaehtoinen liikuntaharjoittelu
- Osallistuminen ryhmäliikuntaan

■ Millaisia liikkumisen mahdollisuuksia työyksikkösi tarjoaa iäkkäille sisällä ja ulkona? Entä millaiset ovat iäkkäiden osallistumismahdollisuudet ohjattuun liikuntaan?

Liikkuminen – avain toimintakykyä ja hyvinvointia edistävään hoitoon

Toimintakykyä edistävästä hoidosta on puhuttu kauan ja se on kirjattu moniin suosituksiin ja lakeihin. Mitä se lopulta on ja toteutuuko se käytännössä? Vastavoimana on vanha toimintakulttuuri, jossa iäkkäät olivat paremminkin kohteina kuin osallisina ja hoitotapa oli säilyttävää eikä toiminnallisuuteen kannustavaa.

Avain toimintakykyä ja hyvinvointia edistävään hoitoon löytyy **fyysisestä aktiivisuudesta**. Se on kaikkea liikettä, mitä ihminen pystyy tuottamaan tuki- ja liikuntaelimistönsä avulla. **Liikkumisen edistäminen on tärkeä hoidollinen menetelmä**, jonka avulla voidaan havannoida ja lisätä kaikkien vanhusten – myös muistisairaiden, masentuneiden ja yksinäisten – voimavaroja sekä auttaa heitä erilaisissa toimintaympäristöissä.

Vanhustyöntekijän tehtävänä on tarjota kaikille iäkkäille mahdollisuus **omien fyysisten voimavarojen käyttöön ja niiden kohentamiseen**. Hyvinvointivaikutuksia voidaan nähdä nopeasti jo vähäisilläkin liikkeen lisäyksillä. Mikäli liikkuminen on liian vähäistä, ei voida puhua toimintakykyä edistävästä hoidosta. Liikkumiskyvyn paraneminen kohentaa elämänlaatua ja sen heikkeneminen koetaan elämänlaadun uhkaksi.

Itsemääräämisoikeutta voidaan tukea antamalla iäkkäälle mahdollisuus parantaa omaa toiminta- ja liikkumiskykyään erilaisten liikuntaohjelmien avulla, muokkaamalla ympäristöä esteettömäksi, hyödyntämällä teknologiaa sekä tarjoamalla sosiaalista tukea.

Pienetkin asiat, joita iäkäs pystyy tekemään kokonaan tai osittain sairauksista ja toiminnanvajavuudesta huolimatta, auttavat häntä säilyttämään **itsekunnioituksensa** ja **elämän tarkoituksellisuuden** tunteen.

Arkiliikkuminen on iäkkäälle luonteva ja mielekäs tapa toimia. Sen myötä päästään selville iäkkään muistakin voimavaroista.

Lisääntyneen liikkumisen myötä iäkäs alkaa usein kommentoida ympäristöään, jutella muille, ja esittää toiveita. Vuorovaikutus rikastuu ja piilossa olevat voimavarat tulevat esiin.

Arkiliikkumisessa on tärkeää

- *makaamisen/istumisen vähentäminen*
- *omatoimisuus kaikessa, mihin itse pystyy*
- *runsas liikkuminen sisällä*
- *arkiaskareisiin osallistuminen*
- *hyvät mahdollisuudet olla ulkona*

Arkiliikkumisen tukeminen ei kuitenkaan yksin riitä. Toimintakykyä edistävä hoito edellyttää sen lisäksi myös hyvin suunniteltua **liikuntaharjoittelua.** Sen avulla mm. lisätään lihasvoimaa ja parannetaan tasapainoa myös siltä varalta, että iäkäs joutuu tilapäisesti vuodelepoon. Toipuminen sairauksista ja paluu normaaliarkeen on nopeampaa, jos voimaa on varastossa. Monipuolinen liikuntaharjoittelu tuottaa iäkkäälle myös paljon iloa ja tarjoaa sosiaalisia kontakteja.

Monipuolinen liikuntaharjoittelu sisältää esimerkiksi

- *itsenäistä tai tuettua harjoittelua seisten/istuen/maaten*
- *ulkoliikuntaa*
- *elämysliikuntaa ja -liikkumista (mm. spontaanit liikuntatuokiot)*
- *liikuntaryhmään osallistumista*

Toimintakykyä edistävän liikunnan kulmakivet

Liikuntaharjoittelun on hyvä täyttää tietyt kriteerit, jotta raihnastumisen noidankehää voidaan hidastaa.

Kriteereitä ovat

Tiheys = iäkkäällä tulee olla mahdollisuus harjoittaa liikuntaa päivittäin.

Säännöllisyys = iäkkäälle on taattava jatkuva mahdollisuus liikuntaan niin, etteivät esimerkiksi omahoitajan lomat keskeytä harjoittelua.

Monipuolisuus = iäkkäälle tarjottujen liikuntamuotojen tulee edistää monipuolisesti lihasvoimaa, liikesujuvuutta ja tasapainoa, nivelliikkuvuutta sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Nousujohteisuus = liikuntaharjoitteiden rasittavuuden on ylitettävä arjen taso ja sen tulee kasvaa portaittain ikäihmisen toimintakyvyn edistyessä. Esimerkiksi kävelylenkkejä voi pidentää tai valita reitille pieni mäki, kulkea portaita tai lisätä painoja lihasvoimaharjoittelussa.

Laadullisuus = iäkkäällä tulee olla mahdollisuus harjoittaa liikuntaa turvallisesti toimintakykynsä sallimissa rajoissa. Yksilöllisesti suunniteltu ohjelma, jossa on otettu iäkkään omat toiveet ja rajoitukset huomioon, lisää turvallisuuden tunnetta ja varmistaa laatua.

Mielenkiintoisuus = iäkkäällä tulee olla oikeus harjoittaa liikuntaa, josta hän nauttii. Tulee valita sellaisia harjoitteita, jotka innostavat ja motivoivat iäkästä. Valinnan pohjana ovat keskustelut hänen toiveistaan ja tarpeistaan. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä.

POHDINTAA

■ Mitä edellä mainittujen kriteereiden täyttyminen edellyttää työkäytännöiltä ja omilta valmiuksiltasi?

Kunnon Hoitaja edistää iäkkäiden toimintakykyä liikkumisen avulla

Toimintakyvyltään heikentyneet iäkkäät ihmiset tarvitsevat paljon tukea liikuntaharjoitteissa. Monet asiat täytyy tehdä yhdessä. Apua annetaan tarvittaessa ja juuri sen verran, kun se on tarpeellista. **Oleellista on, että iäkkään toimintakyky voi kehittyä eikä häntä auteta avuttomaksi**.

Toimintakykyä edistävä toiminta ja kuntoutumisen mahdollisuus ovat iäkkäälle ihmiselle tärkeitä toivon lähteitä.

Monia hyviä liikuntaharjoituksia voi liittää hoitotoimiin. Esimerkiksi lantionnostoja voi tehdä kääntymisten ja siirtymisten yhteydessä. Voimien karttuessa ja liikkuvuuden paranemisen myötä iäkkään ihmisen mieliala kohenee, omatoimisuus lisääntyy ja näin hoitotoimetkin helpottuvat.

Keinoja motivointiin kannattaa pohtia yksilöllisesti kunkin iäkkään kohdalla. Liikkeisiin voi innostaa vaikkapa loruilla ja lauluilla hoitotoimien ohessa!

Iäkkään ihmisen fyysisen aktiivisuuden summa syntyy usean häntä lähellä olevan ihmisen yhteispanoksesta. **Johdonmukaisesti ja pitkäjänteisesti toimivat läheiset ja henkilökunta motivoivat parhaiten ikäihmistä toimeliaisuuteen.**

Kunnon Hoitaja edistää iäkkäiden toimintakykyä

Arkiliikkumisessa

- *kannustamalla ja tukemalla iäkkäiden liikkumista sisällä ja ulkona*
- *ohjaamalla iäkkäitä tekemään päivittäiset toiminnat mahdollisimman itsenäisesti*
- *muokkaamalla sisä- ja ulkoympäristöä liikkumiseen innostavaksi*
- *arvioimalla iäkkäiden liikkumiskykyä ja kirjaamalla tulokset*
- *laatimalla liikkumissuunnitelman osaksi hoito- ja palvelusuunnitelmaa*

Liikuntaharjoittelussa

- *avustamalla iäkkäitä oman liikuntaohjelman toteuttamisessa*
- *houkuttelemalla iäkkäitä spontaaneihin liikuntatuokioihin*
- *järjestämällä säännöllistä ja monipuolista liikuntaohjelmaa omassa yksikössä*
- *tukemalla iäkkäitä osallistumaan ryhmä-liikuntaan ja muuhun harrastustoimintaan*

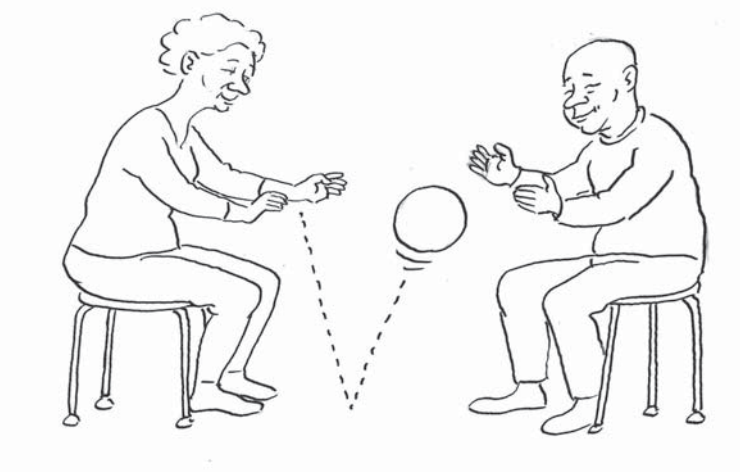
POHDINTAA

Minkälaisia oivalluksia tai haasteita sinussa herättävät seuraavat väittämät?

- Turvallisuus vähenee, jos iäkkäät liikkuvat nykyistä aktiivisemmin.
- Hoitaja voi muuttaa iäkkään asenteita liikuntamyönteisiksi.
- Omaiset suuttuvat, jos iäkkäiden liikkumista pyritään lisäämään.
- Iäkkäät liikkuvat kykyihinsä nähden liian vähän.
- Fyysisen aktiivisuuden tukeminen kuuluu perushoitoon.
- Iäkkäiden kanssa ulkoilu ei kuulu hoitajan tehtäviin.
- Useimmat iäkkäät eivät ole kiinnostuneet liikunnasta.
- Liikunnanohjaus kuuluu vain kuntoutuksen ammattilaisille.

Mieti, miten iäkkään liiallista makaamista/istumista voi vähentää

- hoito- ja tutkimustilanteissa (lääkäri, hoitaja)
- liikkumisen apuvälineiden käytössä
- arjen vuorovaikutustilanteissa
- arkitoimissa (pukeutuminen, riisuminen, peseytyminen, ruokailu, WC-käynnit, siirtymiset)
- iäkkään päiväohjelmassa
- liikkumiseen, liikuntaharjoitteluun ja ulkoiluun liittyvissä toiminnoissa
- liikkumista edistävän ympäristön muokkaamisessa



TEHTÄVÄ

■ Täytä Kysely vanhustyöntekijöille -lomake (s. 54). Se on hyvä keino tarkastella omia asenteita ja työskentelytottumuksia.

Motivoituakseen liikkumaan iäkäs tarvitsee tukea ja rohkaisua

Kaikkein vanhimmilla vanhuksilla ei ehkä ole kokemusta liikuntaharjoittelusta. Heidän elämäänsä ja arvomaailmaansa ei ole kuulunut vapaa-aika harrastuksineen. Aikaisemman tiedon mukaan liikuntaa pidettiin iäkkäille jopa vaarallisena.

Motivoituakseen liikkumaan iäkäs tarvitsee

- pätevää **tietoa** liikunnan vaikutuksista ja liikkumattomuuden seurauksista
- liikuntaan **ohjausta** tarjolla oleviin arkiliikunnan ja liikuntaharjoittelun mahdollisuuksiin
- **myönteisiä kokemuksia** niin tutuista ja turvallisista liikuntamuodoista kuin uusista ja vetovoimaisista liikuntalajeistakin
- **tukea ja kannustusta** oman liikkumissuunnitelman toteuttamisessa (katso s. 40)
- **seurantaa** ja edistymisen myötä **tavoitteiden tarkistusta** arkiliikunnan ja liikuntaharjoittelun toteutumisessa

POHDINTAA

■ Mitä yllä olevia tapoja voit hyödyntää, kun motivoit iäkästä ihmistä liikkumaan? Miten teet sen?

Tärkeää iäkkään ihmisen motivoitumisessa liikuntaan on hoitavan henkilökunnan luottamus iäkkään kykyihin sekä **tieto ja taito** liikunnasta.

Rentouttavat ja virkistävät liikuntahetket ohjattaviinsa luottavan hoitajan avulla lisäävät iäkkään ihmisen **itseluottamusta** ja **oman arvon tuntoa**.

VÄLITEHTÄVÄ

■ Täytä VoiTas kertoa muillekin! -lomake (s. 56) Listaa iäkkäitä koskevia liikuntaideoita, joita olet menestyksekkäästi kokeillut/käyttänyt hoitaessasi iäkästä. Ehdotuksesi voi olla joko hoitotoimenpiteisiin ja/tai arkiliikuntaan liittyvä toimintatapa tai voimisteluliike.

Liikkuminen ja ravitsemus

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat liikkumiskyvyn perusta, mutta ikäihmisten kunnon säilyminen ja kohentuminen edellyttää myös **täysipainoista ravintoa.**

Ikääntyessä energiankulutus ja ruokahalu pienenevät fyysisen aktiivisuuden vähentyessä. Ravintoaineiden kuten **proteiinien, vitamiinien ja muiden suojaravintoaineiden** tarve voi kuitenkin kasvaa. Tahattoman laihtumisen tai huonon ruokavalion seurauksena ravitsemustila voi heiketä. **Kunnon Hoitajan tärkeä tehtävä onkin huolehtia siitä, että iäkäs syö hänelle tarjotun ruuan.**

Riittämätön ravintoaineiden saanti ja huono ravitsemustila voivat johtaa lihaskatoon eli sarkopeniaan, toimintakyvyn heikkenemiseen, ravintoaineiden puutoksiin ja infektiokierteeseen. Hyvä ravitsemus nopeuttaa myös sairauksista toipumista ja haavojen paranemista.

Iäkkäille laadittujen **ravitsemussuositusten** johtoajatuksena on, että ikääntyneiden ravitsemuksen haasteet muuttuvat sairauksien lisääntyessä ja toimintakyvyn heikentyessä. Suosituksissa painotetaan myös liikunnan tärkeyttä. Riittävästä **nesteen saannista** sekä **hampaiden ja suun kunnosta** tulee huolehtia.

Suosituksiin voi tutustua tarkemmin osoitteessa www.ravitsemusneuvottelukunta.fi.

Proteiinien merkitys

Proteiinit ovat välttämättömiä rakennusaineita lihaksissa, luustossa ja sisäelimissä. **Ruoasta saatavia proteiineja tarvitaan lihaskunnon ja voiman säilyttämiseen sekä kudosten uudistumiseen ja kasvuun.** Ikääntyessä elimistön **kyky käyttää proteiineja heikkenee**. Ikääntynyt tarvitseekin proteiineja suhteellisesti enemmän kuin nuoremmat. Riittävä proteiinien saanti **auttaa säilyttämään lihasmassaa ja siten edesauttaa liikkumiskyvyn säilymistä**. Ikääntynyt tarvitsee vähintään 80 g proteiinia päivässä (1,2–1,4 g/painokg/vrk). Proteiinien merkityksestä ikäihmisten lihasvoimaharjoittelussa kerrotaan sivulla 34.

Lisää tietoa hyvistä proteiinin lähteistä löytyy Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n verkkosivuilta www.gery.fi/julkaisuja.

POHDINTAA

- Miten omassa työssäsi voit tukea erikuntoisten ikäihmisten hyvää ravitsemusta?
- Miten voit ehkäistä ravitsemustilan heikentymistä?
- Miten asiakkaidesi suun ja hampaiden terveydestä huolehditaan?

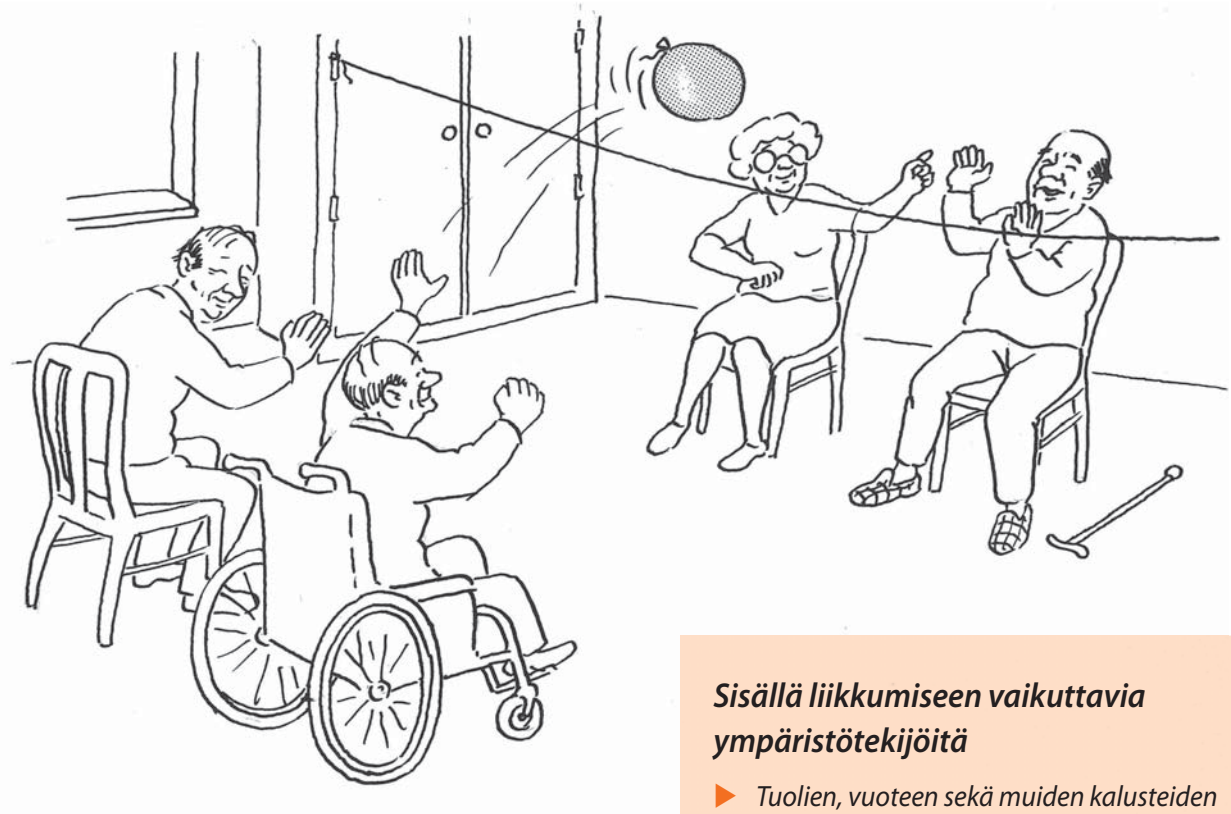
VÄLITEHTÄVÄ

- Seuraa 3–4 päivän ajan asiakkaasi ateriarytmiä ja ruokailun toteutumista sekä proteiinien ja nesteiden saantia.

Liikkumisympäristö houkuttaa ja harjoittaa – sisällä ja ulkona

Esteetön ja virikkeellinen ympäristö

Ympäristöllä on suuri merkitys iäkkäiden liikkumisessa. Turvalliseen liikkumiseen innostetaan varmistamalla **siirtymisten ja kulkemisen** helppous. **Levähdyspaikat** kulkureittien varrella lisäävät turvallisuuden tunnetta. **Houkuttelevat kohteet ja vireä sosiaalinen toiminta** motivoivat liikkuvaan elämäntapaan. **Viherympäristö ja luonto** eri vuodenaikoina kannustavat iäkkäitä liikkumaan ulkona.



Merkittävä osa iäkkäiden kuntoa ylläpitävästä liikunnasta syntyy arkipäivän toimien yhteydessä sisällä. Kotien ja palvelutalojen sisätilojen esteettömyydellä ja turvallisuudella voidaan vaikuttaa siihen, että iäkkäät pystyvät mahdollisimman pitkään itsenäisesti tai avustettuina liikkumaan ja toimimaan arjessa. **Arkiliikuntaa tukevat tilaratkaisut vähentävät usein avun tarvetta.** Myös virikkeellisyyteen, esteettisyyteen ja kodinomaisuuteen tulee kiinnittää huomiota.

Monissa palvelutaloissa on kuntosali ja/tai liikuntasali. Monitoimitilan voi myös varustaa liikuntaharjoittelua varten. Mikäli varsinainen liikuntatila puuttuu, kannattaa käyttää luovuutta. **Jokainen huonetila** on liikuntatila. **Portaikoissa** voi tehokkaasti vahvistaa jalkalihaksia.

Palvelutalon käytävän molemmin puolin sijoitetut kaiteet auttavat kävelyharjoituksissa ja lisäävät liikkumisen turvallisuutta. Seinille kiinnitetyt voimisteluohjeet ja kauniit maisemakuvat sekä näkymät ulos ja seurustelutilat viherkasveineen lisäävät mielenkiintoa ja innostavat liikkumaan.

Toiminnallisuuteen ja sosiaaliseen elämäntapaan voidaan vaikuttaa **houkuttelevilla tilaratkaisuilla**. Käytävän päässä olevassa nurkkauksessa voi toteuttaa mukavan voimistelutuokion tai vaikkapa rakentaa bocciapelipaikan iäkkäille ja heidän läheisilleen.

Sisällä liikkumiseen vaikuttavia ympäristötekijöitä

- *Tuolien, vuoteen sekä muiden kalusteiden laatu ja sijoittelu*
- *Kodikkaat seurustelu- ja lukutilat*
- *Liikkumista helpottavat apuvälineet*
- *Ruokailu-, kasvien hoito- ja/tai liikkumismahdollisuus parvekkeella*
- *Kaiteet, lepopaikat, hissi, riittävä valaistus portaissa / käytävillä*
- *Kalusteet palvelutalon aulassa/ salissa*
- *Varustus palvelutalon kuntopisteessä/ salissa*

VÄLITEHTÄVÄ

Liiku iäkkään (ja hänen omaisensa) kanssa hänen kodissaan /palvelutalossa ja sen lähiympäristössä. Arvioikaa yhdessä, miten yllä olevat asiat on turvallisen ja mielekkään liikkumisen kannalta hoidettu. Keksikää parannusehdotuksia ja miettikää, mitä niiden toteutuminen edellyttää.

Ulkoilu kuuluu hyvään vanhuuteen

Sisällä liikkuminen harjoittaa liikkumiskykyä, mutta se ei harjoita riittävästi ulkona liikkumisessa tarvittavaa liikkumiskykyä. Ulkoilu on iäkkäiltä kysyttäessä heidän **rakkain harrastuksensa ja jokaisen perusoikeus**. Se on paitsi **hyötyliikuntaa** myös **nautinto**, joka tarjoaa luontokokemuksia, **virkistää ja rentouttaa sekä lisää ruokahalua**. Ulkona liikkuminen lisää itseluottamusta. Ulkoilun on todettu myös parantavan unen laatua ja kestoa sekä vähentävän uni- ja mielialalääkkeiden käyttöä. Verenpainekin laskee luonnossa.

Ulkona liikkuminen vaikuttaa monipuolisesti

- *tukee koettua terveyttä, elämänlaatua ja autonomiaa*
- *vaikuttaa myönteisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn*
- *harjoittaa monipuolisesti kehon eri rakenteita ja järjestelmiä*
- *tukee elimistön normaalitoimintoja (esim. hormonitasapaino)*
- *vahvistaa luontaista immuunipuolustusta*
- *antaa myönteisiä virikkeitä aivoille ja aisteille*
- *tuo vaihtelua ja kokemuksia elämään*
- *liittää omaan lähiympäristöön ja ihmisiin*

(Haahtela: Luonto lähelle ja terveydeksi:2015)

Suuri osa iäkkäistä ei voi tai uskalla mennä yksin ulos. Kun ulkona liikkuminen vähenee tai lakkaa, vaikeutuu myös itsenäisen arkielämän hallinta. Kotiin tuodut palvelut ovat osalle iäkkäistä tervetulleita ja tarpeellisia, Varsinkin jos ne innostavat heitä käyttämään jäljellä olevaa toimintakykyään parhaalla mahdollisella tavalla.

Haasteet ulkoillessa kasvavat iän myötä

Ulkona liikkuminen vähenee 75–80-vuotiaana. Vaikeuksia ulkona liikkumisessa on yli 75-vuotiailla 1/2 naisista, 1/3 miehistä. Ulkoilun loppuminen lisää riippuvuutta sekä tarvetta kotihoidon palveluihin ja laitosasumiseen.

Hyvää vanhuutta ja laadukasta vanhustenhoitoa ei ole ilman mahdollisuutta päästä ulos. On tärkeää, että ulkoilu on **kirjattu iäkkään hoito- ja palvelusuunnitelmaan** ja että sen toteutumista seurataan säännöllisesti. Iäkkään ulkoilun tukena ovat tärkeässä roolissa **omaiset, läheiset ja vapaaehtoiset**.

Penkkilenkille tai kulttuurikävelylle voivat iäkästä viedä myös koulutetut **ulkoiluystävät**, joiden toimintaa kunnissa koordinoivat useimmiten sosiaali- ja terveystoimi, liikuntatoimi, seurakunta tai SPR. Kannattaa selvittää, **mikä kohde milloinkin motivoi iäkästä ulkoilijaa**. Joskus on tarpeen käydä apteekissa tai terveyskeskuksessa, joskus houkuttaa tutustuminen senioripuiston kuntoilupisteisiin. Ulkoilun mielipaikkoja voivat toisille olla puistot, kasvit ja linnut kun taas toisia kiinnostavat kauniit talot, rakennustyömaat ja autot.

Palvelutalojen pihalle rakennetut viihtyisät oleskelu- ja liikuntapaikat rohkaisevat asukkaita lähtemään ulkoilemaan. Reiteistä voi muodostaa lenkkejä, joita asukkaat voivat kuntonsa mukaan kiertää joko yksin tai avustettuina. On tärkeää, että asukkaat tietävät kulkureittien pituudet ja voivat mitata päivittäisen liikkumisen määrän tavoitteellisesti. Täytyy myös varmistaa etukäteen, että reitillä on riittävästi levähdyspaikkoja. Talvella tulee myös ennakoida, että reitti on varmasti aurattu ja hiekoitettu ja että penkitkin on puhdistettu lumesta.

Pihan lyhin lenkki tulisi olla sisäänkäynnin yhteydessä huonokuntoisimpia asukkaita varten. Ohjattu kävelyryhmä mahdollistaa myös apua tarvitsevien osallistumisen yhteisiin kävelyretkiin.

Kontulan vanhustenkeskuksen asukkaiden kommentteja ulkoilusta:

'Saa raitista ilmaa'

'Ei kangistu jalat'

'Nukuttaa paremmin'

'Pääsee ihmisten ilmoille'

'Pääsee näistä ympyröistä pidemmälle, on avartavaa'

'Näkee ihmisiä'

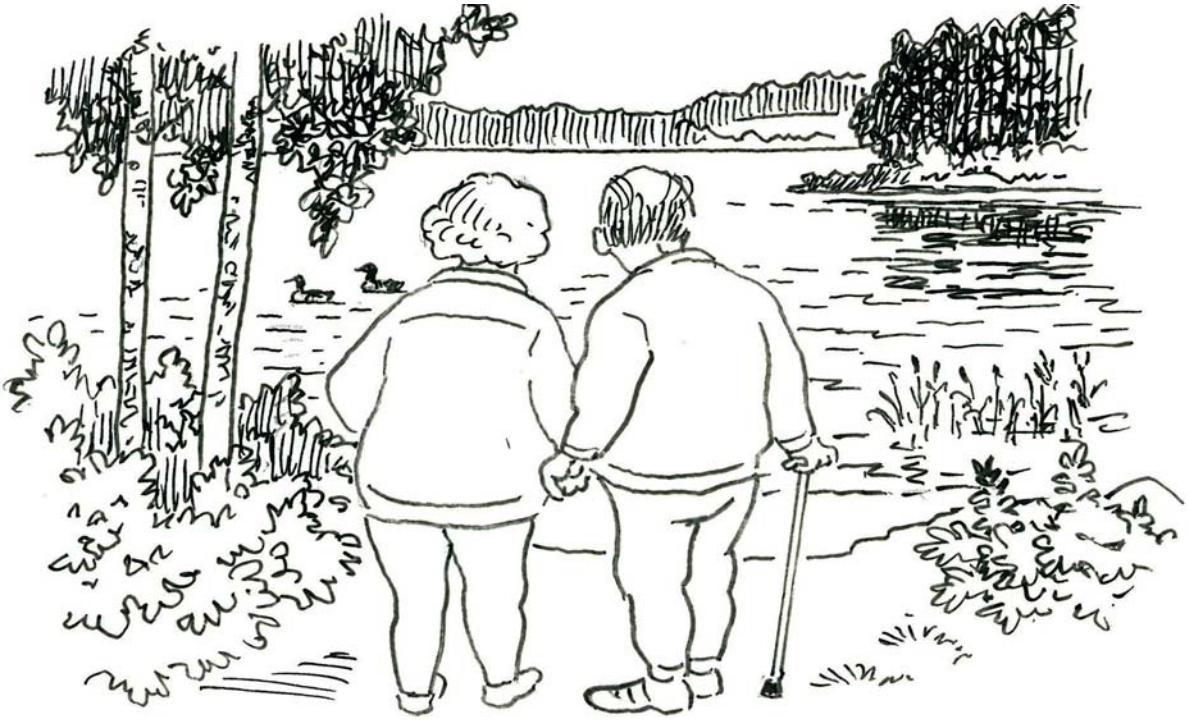
'Olen aina tykännyt ulkoilusta'

'Saa seurata luontoa'

'Käyn tuttavia tapaamassa'

(Karvinen 2000)

Sisäänkäyntiin liittyvä **parveke, katettu terassi tai rakennuksia yhdistävä käytävä** voi tarjota ulkoilumahdollisuuden niille, joiden liikkuminen on hyvin rajoittunutta. **Viherhuoneet** tai **talvipuutarhat** ilahduttavat heitä, jotka eivät pysty lähtemään kauemmaksi.



Ulkona liikkumiseen vaikuttavia ympäristötekijöitä

- *Parvekkeen oviaukko, kynnys, lasitus, kalusteiden laatu ja sijoittelu*
- *Ulko-oven oviaukko ja oven avaamisen helppous/hankaluus*
- *Kävelyreittien jalkakäytävät ja penkit sekä niiden kunnossapito*
- *Valaistus*
- *WC:n läheisyys ja saavutettavuus*
- *Pihan liikunta- ja levähdyspaikat, mahdollisuus kasvien hoitoon ja luonnon tarkkailuun: kukat, puut, suihkulähde…*
- *Puisto ja sen kasvit sekä mahdolliset liikunta-välineet ja kuntoilupisteet*

VÄLITEHTÄVÄ

Tarkastele iäkkäiden ja työkavereidesi kanssa, miten yllä olevat asiat on hoidettu työyksikössäsi ja sen lähiympäristössä. Pohtikaa kriittisesti ja luovasti ideoiden, mitä asioita voitte muuttaa liikuntaystävällisempään suuntaan. Kirjatkaa muutosehdotukset ja miettikää, kenelle ne tulee esittää, jotta ne toteutuisivat.

Minne mennään tänään?

Apteekki

Terveysasema

Kirjasto

Kauppa

Esteetön kävelyreitti

Uimahalli

Palvelulinja

Kulttuurikohde:
Konsertti
Teatterti
Näyttely
Muistomerkki

Virkistysalue

Kuntosali

Puisto

Piirros Krista Jännäri

Liikuntaharjoittelu ja virkistysliikunta osana hoitoa

Kunnon Hoitaja liikunnan tukena

Liikunnallinen toiminta on tärkeä osa vanhustyötä. Iäkkäiden kannalta on **olennaista, että liikunnan harrastaminen on vaivatonta**. Helppous syntyy hyvistä lähipalveluista, esteettömistä tiloista, oikeista varusteista, kuljetus- ja avustuspalveluista, riittävästä tiedosta sekä liikuntaan kannustavista läheisistä ja lähityöntekijöistä. **Iäkkäät tarvitsevat mahdollisuuden harjoittaa liikuntaa päivittäin.**

Kunnon Hoitaja voi toteuttaa yksittäisen liikkeen tai houkutella spontaaneihin liikuntatuokioihin. Ohjaus voi tapahtua yksilöllisesti tai ryhmissä. Ennen sitä on hyvä selvittää iäkkään taustatiedot esimerkiksi Esitietolomakkeella (s. 57) ja Fyysisen toimintakyvyn arviointi/haastattelu -lomakkeella (s. 59).

Kannustava Kunnon Koitaja on myös verraton liikuntaryhmän vetäjä, joka saa tarvitessaan tukea liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisilta.

Kunnon Hoitaja sisällyttää liikuntaharjoituksia hoitotyöhön

Monenlaisia liikuntaharjoitteita voi **sisällyttää hoitotyön lomaan ja arjen askareisiin**. Muiden tehtävien lomassa tai niihin liittyen voi harjoittaa mm.

- jalkojen ojennuksia
- käsillä kurkottelua
- vartalonkiertoja
- tuolista nousua
- varpaille nousua
- kävelyä sisällä ja ulkona
- kuntopyörän tai restoraattorin polkemista
- kodinhoitotöitä
- kotivoimisteluohjelmaa
- portaissa kävelyä

Toimintatavat

Yksilöllinen liikunta

Yksilöllisen liikunnan harjoittaminen voi olla suunniteltua tai spontaanisti tilanteessa syntyvää. Hoitotyöhön tarvitaan osaavia ihmisiä ja liikunnan sisällyttämistä arkeen. Esimerkiksi kävelyharjoitukset, ulkoilu ja voimistelu ovat hyviä yksilöllisen liikunnan muotoja. Pienimuotoinen liikunta hoitajan tuella onnistuu hyvin muun hoidon lomassa, jos taitoa ja kekseliäisyyttä on riittävästi.

Spontaanit ryhmäliikuntatuokiot

Ryhmäliikunnan voi käynnistää myös spontaanisti jonkun koolla olevan ryhmän kanssa ilman erityisiä ennakkovalmisteluja. Tarvitaan vain liikunnanohjausta osaava henkilö, joka toteuttaa liikunnallisen tuokion. Sisältönä voi olla vaikkapa hartiajumppa, istumatanssi tai pienpeli.

Palvelutaloissa tämän tyyppiselle toiminnalle on suuri ´tilaus´. Iäkkäät saattavat tulla päiväsaleihin istumaan, mutta mitään varsinaista syytä yhdessäololle ei ole. Liikunta on erinomainen ´herättäjä´ ja yhdistäjä. Se saattaa innostaa iäkkäät jatkamaan yhdessäoloa esimerkiksi keskustellen.

On arvokasta tarjota liikkumisen mahdollisuuksia otollisella hetkellä, koska iäkkään vointi vaihtelee päivittäin – ja jopa tunneittain. Ohjaustaitojen lisäksi tämän tyyppinen toiminta vaatii Kunnon Hoitajalta kykyä irrottautua meneillään olevasta muusta rutiinista. Pieni jumppahetki voi toimia taukoliikuntana ja on mitä parhainta virkistäytymistä myös hoitajalle.

Ohjattu ryhmäliikunta

Tiettyyn aikaan, paikkaan ja tuttuun ohjaajaan sidottu ryhmäliikunta takaa toiminnan jatkuvuuden sekä lisää turvallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta. Palvelumuotoisessa asumisessa järjestetyn liikunnan tulisikin kuulua päivittäisiin toimintarutiineihin. Kotona asuville iäkkäille tieto kodin ulkopuolella järjestetystä, säännöllisestä toiminnasta on osallistumisen edellytys.

Iäkkäiden ihmisten ryhmäliikunnan ohjaus

Iäkkäiden liikunnan ohjauksen tavoitteet jaetaan fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tavoitteisiin. Ikääntyminen antaa kullekin tavoitteelle erityissisällön. Sen lisäksi ryhmälle syntyy omia ryhmätavoitteita ja jokaisella yksilöllä on lisäksi omia tavoitteitaan.

Liikunnanohjauksen tavoitteet

FYYSISET

- *Fyysisen toimintakyvyn paraneminen*
- *Liikkumiskyvyn paraneminen*
- *Oman suorituskyvyn tuntemus*
- *Liikuntataitojen oppiminen*
- *Sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito*

PSYYKKISET

Tunne-elämä

- *Ilo ja virkistys*
- *Onnistuminen ja itsetunto*
- *Kaatumispelon väheneminen*
- *Yksilöllisyyden kokemus*
- *Myönteinen ruumiinkuva*

Tiedollinen toiminta

- *Liikunnan ja terveyden yhteydet*
- *Liikunnan harjoitusvaikutukset*
- *Muisti ja päättelykyky*
- *Luovuus ja kekseliäisyys*

SOSIAALISET

- *Vuorovaikutus*
- *Ystävyyssuhteet*
- *Yhteisöllisyys*
- *Itsenäisyys ja aloitekyky*
- *Erilaisissa rooleissa toimiminen*
- *Vertaistuen antaminen ja vastaanottaminen*

Liikuntatuokion rakenne

Liikuntatuokio koostuu aina kolmesta osa-alueesta, jotka ovat **lämmittely, harjoittelujakso ja jäähdyttely.** Jokainen osa on tärkeä, jotta liikunta olisi miellyttävää ja turvallista.

Aluksi **lämmitetään** keho ja kuvainnollisesti myös mieli harjoittelua varten. Ryhmän kokoontuessa on tärkeä saada ihmiset motivoitumaan ja huomaamaan toisensa. Lämmittelyllä ehkäistään rasitusvammoja ja tapaturmia.

Harjoittelujakso sisältää fyysisesti ja psykososiaalisesti vaativimpia harjoitteita. Silloin työskennellään tehokkaammin kuin lämmittelyvaiheessa. Merkkinä tästä voivat olla hengästyminen ja hikoilu, väsymyksen tunne lihaksissa tai keskittyminen. Harjoittelujaksoon kuuluu myös uusien liikkeiden ja harjoitusten oppiminen. Harjoittelujaksolla voidaan käyttää vaihtelevasti eri työskentelytapoja.

Jäähdyttelyn aikana puretaan elimistöön kertynyttä rasitusta ja palaudutaan kohti lähtötasoa. Hengitys tasaantuu ja sydämen syke laskee. Lihakset rentoutuvat tehdystä työstä. Jäähdyttelyllä ehkäistään harjoittelusta aiheutuvia rasituskipuja. Tarkoituksena on myös tavoittaa psyykkisesti sopiva vireyden ja tyyneyden taso. Mielikuviin perustuvat rentousharjoitukset sopivat hyvin tuokion lopuksi.

Toiminnan aloittaminen

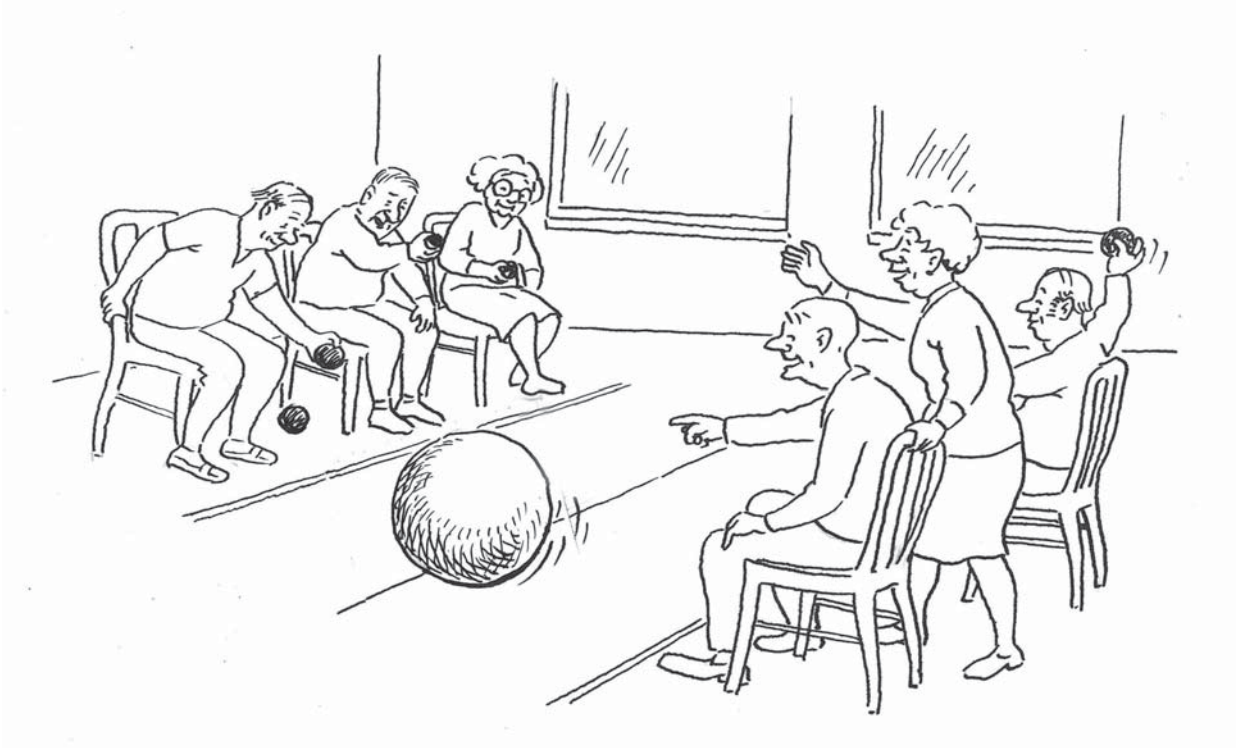
Ohjaajan tutustuminen omaan ryhmäänsä on välttämätöntä, jotta liikunnan moninaiset hyödyt toteutuvat sekä ryhmä- että yksilötasolla. Mikäli ryhmän osallistujilla on paljon eroja terveyden, toimintakyvyn ja liikkumiskyvyn suhteen, **sopiva ryhmäkoko on 5–10 henkilöä**.

Uuden ryhmän alkaessa tärkeä vaihe on ryhmäläisten **keskinäinen tutustuminen**. Esimerkiksi verryttelyvaiheessa voidaan tehdä pienryhmä- tai pari-harjoitteita, joissa ihmiset luontevasti ottavat kontaktia toisiinsa ja opettelevat toistensa nimiä.

Iäkkäiden ryhmäliikunnan ohjaus vaatii ohjaajalta perehtyneisyyttä paitsi liikuntaan myös ikääntymiseen, toimintakykyyn ja iäkkäiden **ohjauksen erityispiirteisiin**.

Hyvä ohjaaja

- *opettelee tuntemaan ryhmänsä hyvin*
- *sopii ryhmäläisten kanssa yhteisistä tavoitteista*
- *on avoimessa vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa*
- *tarjoaa turvallisuutta ja jatkuvuutta toiminnalle.*



Taitava ohjaaja osaa valita sisältöjä, jotka paitsi auttavat oppimaan liikuntaharjoitteita, myös tukevat osallistujia toimimaan ryhmänä. Vähitellen sidonnaisuus ohjaajasta vähenee ja ohjaajasta tulee entistä enemmän ohjattavien **rinnalla kulkija, kannustaja ja tuki**.

Huomio voimavaroihin

Liikuntaryhmä koostuu ihmisistä, jotka ovat keskenään erilaisia niin fyysiseltä toimintakyvyltään kuin psykososiaalisilta taidoiltaankin. Ryhmään mahtuu monenlaisia persoonallisuuksia.

Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että kaikilla on ryhmässä **tilaa, vapautta ja valinnan mahdollisuutta**. Hän varmistaa, että arimpienkin osallistujien itseluottamus kasvaa ja jokainen voi osallistua toimintaan **omana itsenään**.

Turvallisuus on tärkeää

On tärkeää ennakoida tarvittavat **tukitoimenpiteet**, kuten apuohjaajat, lepopaikat, kullekin sopivat harjoitteet ja ensiapuvalmius. Liikuntatilan tulee olla riittävän **tilava** ja mahdollisimman **häiriötön**, hyvin **ilmastoitu** ja **valaistu**. Lisäksi sen tulisi olla **viihtyisä** ja **aktiivisuuteen houkutteleva**. Aina tulee olla tarjolla **juotavaa** nestetasapainon ylläpitämiseksi.

Liikuntatilanteessa tulee huolehtia siitä, että **kaikki** osallistuvat alkuverryttelyyn ja tuokion päättävään jäähdyttelyyn. On annettava aikaa liikkeiden omaksumiselle ja tarjota **vaihtoehtoisia liikkeitä** tarpeen mukaan. Tärkeää on **tarkkailla** osallistujien kasvojen värimuutoksia ja hengityksen kulkua – pystyvätkö he keskustelemaan liikesuoritusten aikana?

Liikuntaharjoitteluun voi kuulua – varsinkin aloittelijoilla – rasituksen ja kiristyksen tunne. Vain äkillinen, tuskainen kipu keskeyttää harjoituksen. **Oman kontrollin** merkityksestä kannattaa muistuttaa.

Oppimisen edellytyksenä on hyvä ilmapiiri

Ohjaaja luo innostavan, avoimen ja turvallisen **ilmapiirin**, jossa toiminta on palkitsevaa. Keskeistä on hallita tilanteita, joissa ilmenee negatiivista kilpailua, häirintää tai syrjintää. Hyvässä ryhmässä ohjaajan ja osallistujien kesken vallitsee **tasa-arvoinen ja avoin vuorovaikutus**. **Turvallisuudesta** tulee huolehtia. Sitä lisää esitietokysely, jonka tietoja säilytetään asianmukaisesti.

Turvallisuudesta huolehtiminen on ohjaajan tehtävä, mutta myös kaikkien osallistujien vastuulla. On tärkeä korostaa **osallistujien omaa kontrollia ja fyysisten tuntemusten tarkkailua** liikuntasuorituksissa. Toiminnan **organisointi** ja **toteutus** turvallisuusnäkökulmasta on tärkeää, samoin **välineiden ja tilojen kunnosta huolehtiminen**.

Liikkeiden ohjaaminen

Harjoitteiden ohjaamisessa on erilaisia vaiheita: liikkeen selostus ja näyttäminen, harjoituksen käynnistäminen, harjoituttaminen, palautteen antaminen ja harjoittelun lopetus.

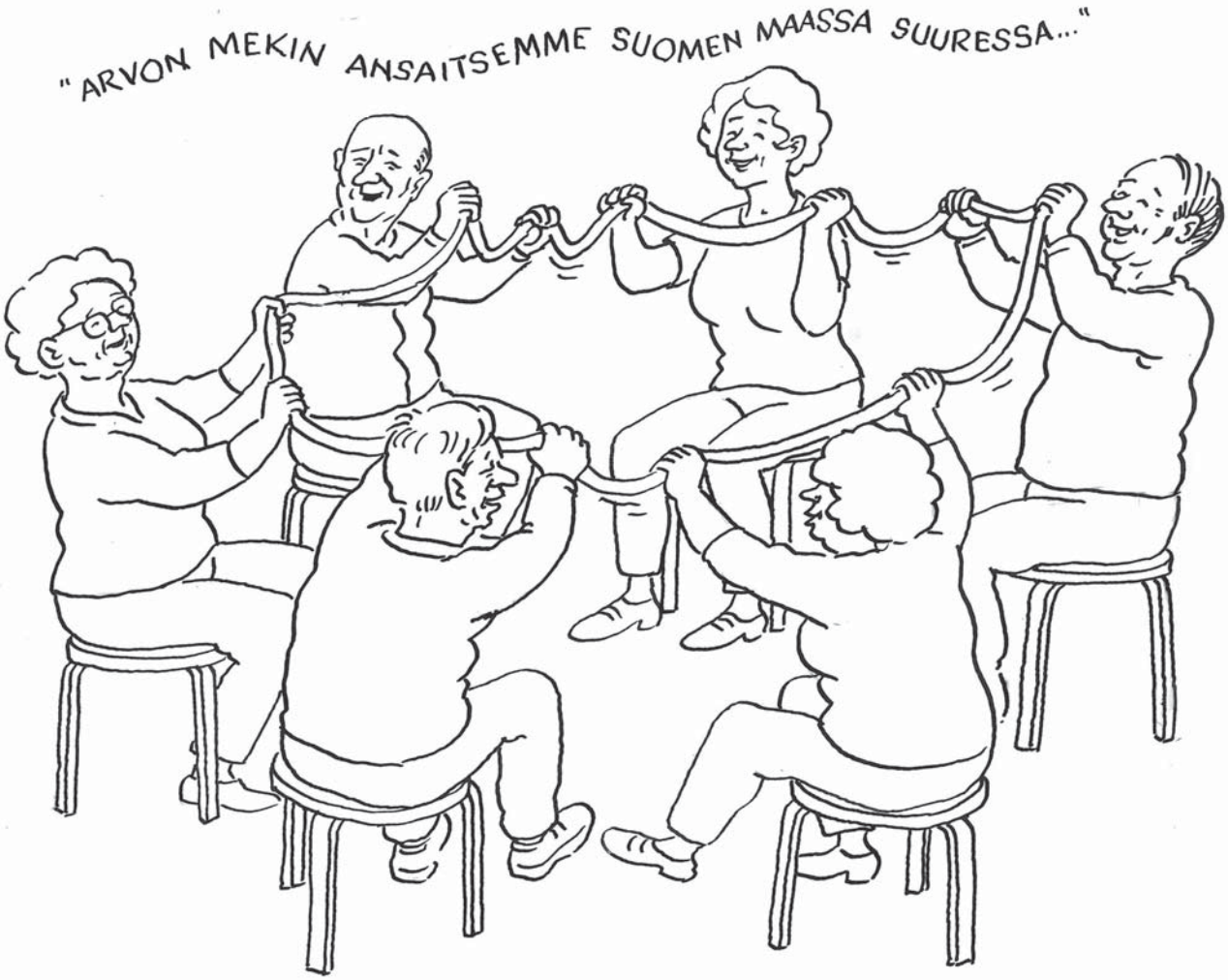
Liikkeen selostus ja näyttö

Runsas selitys ennen suorituksen näyttämistä ei kannata. Yleensä mainitaan vain alkuasento ja liikkeen nimi tai yhdistetään selostus näyttöön. Hyvä **puhe** on kuuluvaa, lyhyttä ja ytimekästä sekä selkeää ja konkreettista (esim. ´käsi kattoa kohti´). Puheessa on tärkeää kiinnittää huomio myös äänensävyyn. Ryhmää ohjataan tasa-arvoisella otteella, jota heijastaa myös tapa puhua.

Näyttö on tärkeä osa uusien harjoitteiden oppimista sekä korjausvaiheessa. Tutut harjoitukset sujuvat ilman näyttöäkin. Liikkeen näyttäminen edistää oppimista, jos se on oikea ja havainnollinen, suoritetaan luonnollisella nopeudella ja rytmillä ja jos se on kaikkien nähtävissä. Ohjaajan tulee asettua ryhmäänsä nähden siten, että liike on helppo omaksua katsomalla.

Liikuntataitojen oppimiseen liittyy muutamia yleisiä asioita. Iäkkäiden on helpompaa **palauttaa mieleen** sellaisia liikkumisen malleja ja liikkeitä, joita he ovat joskus tehneet ja osanneet. Yleensä ihmisillä on varsin **hyvät liikemallit** perusliikuntamuodoista ja joillakin on lisäksi eriytyneitä liikuntataitoja. Iäkkäille osallistujille täysin uuden liikesuorituksen, vaikkapa pallon käsittelyn, **oppiminen on hitaampaa** kuin nuorilla ihmisillä.

Pitkien liikesarjojen oppiminen (esimerkiksi senioritanssi kaikkine vuoroineen), on vaikeampaa kuin nuorilla, varsinkin jos itse liikkeetkin ovat vieraita (esimerkiksi vaihtoaskel). **Myös runsas yhtäaikainen informaatio** tekee oppimisen vaikeaksi ja **oppimistilanne häiriintyy helposti**. **Reagointi** liikettä tuottaviin ärsykkeisiin on iäkkäillä hidastunut.



Harjoituksen käynnistäminen, harjoituttaminen ja lopetus

Harjoitus voidaan aloittaa antamalla ensin pieni hetki aikaa kokeilla uutta liikettä. **Kokeiluvaiheen** jälkeen liike käynnistetään tehtäväksi joko **yhteisessä rytmissä tai vapaasti** harjoitellen. Yhteinen rytmi lisää turvallisuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä. Harjoitus aloitetaan sanomalla selvästi esim. ´valmiina – nyt´ ja lopetetaan sanomalla ´seis´. Vapaassa harjoittelussa annetaan yleensä joku tavoite, esim. ´tehkää niin kauan, kun tuntuu hyvältä´.

Palautteen antaminen

Harjoittelusta annetaan **aina** palaute. **Hyvä palaute on myönteinen ja korostaa suorituksen ydinkohtia.** Selvät virheet, jotka häiritsevät suoritusta, korjataan. Korjaus voidaan tehdä yleisesti tai yksilöllisesti. Uuden näytön ja selityksen avulla kiinnitetään huomio korjattavaan kohtaan. Vapaassa harjoituksessa tai musiikin rytmittäessä liikettä, ohjaaja voi kiertää antamassa henkilökohtaista opastusta.

Harjoitus lopetetaan sanomalla **selvästi** ´seis´ ja antamalla riittävästi aikaa **orientoitua** seuraavaan harjoitukseen.

Ohjaajan muistilista

- *Pidä katsekontakti osallistujiin*
- *Luota yksinkertaisiin harjoituksiin*
- *Käytä reilusti ääntä*
- *Ole rohkea näyttäessäsi liikkeitä*
- *Osallistujien kyvyt esii*
- *Myönteinen tunnelma on tärkeä*

Palaute liikuntatoiminnasta

Iäkkäiden liikuntaryhmän osallistujilta tulee **kerätä säännöllisesti** palaute, esimerkiksi kunkin toimintajakson puolivälissä ja lopuksi. Osallistujien tulee voida mm. arvioida **tavoitteiden saavuttamista, ohjaustoiminnan pätevyyttä, ryhmän ilmapiiriä** sekä **toiminnan saavutettavuutta**. Palautteessa kannustetaan **toiveiden** esittämiseen.

Palautteiden avulla saadut ideat otetaan seuraavan kauden **suunnittelussa huomioon** ja osallistujille **kerrotaan**, miten heidän antamansa palaute on vaikuttanut toimintaan.

Liikunnan sisältövaihtoehtoja

Ulkoilu, luontoliikunta

Ulkoilu on ihmiselle luonnollinen tarve. Siinä korostuvat hyvien varusteiden merkitys ja turvallinen lähiympäristö. Luonto on erityisesti suomalaiselle tärkeä mielenterveyden ja tasapainon lähde. Myös iäkkäille voidaan järjestää koskettavia luontoelämyksiä. Ulkoliikunnan avulla voidaan harjoittaa erityisesti hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä tasapainoa. Ulkoilusta voi nauttia myös vuodepotilas.

Voimistelu

Voimistelua voidaan harjoittaa turvallisesti erikuntoisten iäkkäiden ihmisten kanssa. Liikkumiskyvystä riippuen voidaan voimistella seisten, istuen tai makuulla. Oman voimisteluohjelman oppiminen kiinnostaa monia ikäihmisiä. Voimistelu on hyvä liikuntamuoto nivelten liikkuvuuden ja lihaksiston kunnon ylläpitämiselle. Oikein valitut liikkeet edistävät myös vuoteessa liikkumista ja siirtymisiä.

Tanssi

Tanssi eri muodoissaan (mm. lavatanssit, senioritanssi, kansantanssit, luova tanssi) kiinnostaa monia. Musiikki houkuttelee liikkumaan ja tanssin taito on monilla iäkkäillä tallella. Tanssin avulla harjoitetaan ennen kaikkea liikesujuvuutta ja tasapainoa, mutta myös hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Koreografioita on kehitetty erikuntoisille iäkkäille: seisten, istuen ja vuoteessa maatenkin voi tanssia.

Pelit

Peleissä korostuvat vuorovaikutus, kilpailu ja jännitys. Pelejä voidaan hyvin soveltaa huonokuntoisillekin. Liikaa suorituspainetta vähennetään valitsemalla leppoisia seurapelejä. Peleissä tarvitaan välineitä, joiden valinnassa on syytä kiinnittää huomiota turvallisuuteen. Peleissä kehittyvät ketteryys, koordinaatio ja tasapaino.

Kuntosaliharjoittelu

Voiman hankinta on raihnaisillekin iäkkäille välttämätöntä. Kuntosaliharjoittelu sopivin painoin ja asiantuntevalla opastuksella motivoi monia ikäihmisiä. Kuntosaliharjoittelulla kehitetään lihasvoimaa tehokkaimmin. Harjoittelusta enemmän sivulla 33.

Vesiliikunta

Vesiliikunta on ihanteellinen harjoittelumuoto toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille. Vesi keventää, kannattaa, vastustaa ja vähentää kivun tunnetta. Vesiliikuntaan voi soveltaa monia liikuntamuotoja kuten voimistelua, pelejä ja tansseja. Vesiliikunta edistää erityisesti nivelten liikkuvuutta ja lihasten kuntoa.

Välineliikunta

Voimistelutuokioissa käytetään usein välineitä liikkeiden tehostajana tai motivaation lisääjänä. Iäkkäille sopivia välineitä ovat mm. pehmeäpintaiset pallot, ilmapallot, hernepussit, huivit, jumppanauhat, narut, kepit, keilat, tasapainotyynyt ja -laudat. Välineet tukevat valitun liikuntamuodon harjoitusvaikutuksia ja motivoivat osallistujia.

Laululeikit, istumatanssit

Voimistelua voidaan elävöittää istumatansseilla tai laululeikeillä, joissa tuttuihin lauluihin laaditaan tarinan mukainen koreografia. Niiden avulla on helppo harjoittaa mm. nivelliikkuvuutta. Laululla tehostetaan hengitystä. Musiikin ja sosiaalisten tilanteiden taju säilyy myös muistisairailla ihmisillä pitkään.

Ruumiinhallinnan harjoittelu

Ruumiinhallinnan harjoittelu on motivoivaa, koska tasapainoa tarvitaan kaikissa arkitilanteissa. Tasapainoa harjoitetaan sopeuttamalla liikunta erilaisiin esteisiin, liikkumaan eri asennoissa ja reagoimalla erilaisiin ärsykkeisiin (väline, ääni, kosketus jne.). Ruumiinhallinnan harjoittelu sisältää erityisesti tasapaino- ja koordinaatioharjoituksia. Siitä enemmän sivulla 36.

Muut lajit

Useista muistakin lajeista, esimerkiksi Taijista, voi lajia harrastanut Kunnon Hoitaja poimia ohjaustyöhönsä sopivia elementtejä. Uudet asiat sopivina kokonaisuuksina kiinnostavat osallistujia.

POHDINTAA

Liikuntatoiminnan ajankohdan suunnittelu on tärkeää. Mikäli ajoitus epäonnistuu, hyväkin toiminta loppuu. Kannattaa pohtia useita näkökulmia:

- Milloin iäkkäät ovat virkeimmillään?
- Miten ruokailu ajoittuu liikuntaan nähden?
- Miten muut harrastustoiminnat ajoittuvat?
- Mitkä hoitotyön rutiinit tulee ottaa huomioon ryhmätoimintaa suunniteltaessa?
- Milloin iäkkäitä on luontevasti koolla spontaaniin liikuntatuokioon?
- Milloin ohjaus sujuu parhaiten oman työn kannalta?

Toiminnasta tiedottaminen on elinehto toiminnan käynnistymiselle. Tiedon tarvitsevat iäkkäät, hoitohenkilöstö (joka ohjaa iäkkäitä osallistumaan), omaiset ja läheiset sekä muut toiminnan järjestäjät ja yksikön esimiehet.

- Miten tiedotat iäkkäille uudesta toiminnasta?
- Miten tiedotat muulle henkilöstölle toiminnasta?
- Miten omaiset ja läheiset saavat tietää?
- Kenen muun tarvitsee tietää uudesta toimintatavasta tai liikuntaryhmästä?

VÄLITEHTÄVÄ

Valittavana olevaa liikunnallista toimintaa pitäisi olla paljon ja sen tulisi olla monipuolista. Etsi omassa yksikössäsi ja sen lähiympäristössä tarjolla olevan toiminnan aukkopaikat. Mihin mielestäsi tarvitaan lisää toimintaa? Millaista toimintaa kaivataan? Millaista toimintaa sinä haluaisit järjestää?

Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelun perusteet ja toteutus

Liikkumiskyvyn arviointi

Iäkkäiden fyysistä toimintakykyä voidaan mitata **kirjallisilla kyselyillä, haastattelulla** ja **havainnoimalla** sekä erilaisilla **suoritustesteillä**. Kokonaiskuva testattavan liikkumiskyvystä ja fyysisen toiminnan tasosta saadaan **yhdistämällä** useita arviointimenetelmiä.

Miksi mitataan?

Testit antavat luotettavaa tietoa sekä ennustavat toimintakyvyssä tapahtuvia muutoksia. Tällöin heikkenemiseen voidaan puuttua jo varhaisessa vaiheessa. **Mittaukset antavat tärkeää tietoa vanhustyöntekijälle, mitkä toiminnot iäkkäällä sujuvat ja mitkä ovat heikentyneet niin paljon, että testattava tarvitsee apua.**

Monien iäkkäiden mielestä testit **innostavat ja motivoivat** liikkumaan ja seuraamaan omaa liikkumiskykyä. Niiden avulla voidaan **seurata liikkumiskyvyn paranemista** säännöllisen liikuntaohjelman myötä. Testit toimivat parhaiten silloin, kun seurataan saman ihmisen muutoksia tietyn jakson aikana. **Olennaista on, että testattava henkilö vertaa saatuja tuloksia ainoastaan omiin edellisiin tuloksiinsa.**

Arvioitaessa iäkkään ihmisen selviytymistä kotioloissa, voidaan saada hyvinkin eri tuloksia riippuen siitä, käytetäänkö **itsearviointia** vai ulkopuolisen **havainnointia**. Testattavaa henkilöä voidaan pyytää arvioimaan selviytymistään päivittäisistä toiminnoista, minkä jälkeen häntä pyydetään toteuttamaan ne käytännössä. Testaaja seuraa ja arvioi asiakasta ko. toiminnoissa sekä kirjaa arvionsa paperille. Arvioinnista saadut tiedot ovat pohjana yksilöllisille liikkumissuunnitelmille sekä erilaisten ohjelmien laadinnalle. Fyysisen toimintakyvyn itsearviointiin ja havainnointiin liittyvä lomake löytyy sivulta 60.

Itsearviointi on suuntaa antava, jota havainnointi ja testaus tarkentavat. Huomio kannattaa kiinnittää myös siihen, mitkä arjen toiminnot sujuvat hyvin ja mitkä pienellä avustuksella. **Voimavaralähtöinen ajattelu myös kirjaamisessa** tukee hyvin toimintakykyä edistävän työotteen toteutumista käytännön hoitotyössä.

Miten mitataan?

Lihasvoiman ja tasapainon mittaamiseen tulee valmistautua huolella. On syytä tutustua huolellisesti testattavan **taustatietoihin**, jotka löytyvät **Esitietolomakkeesta**. Lomakkeen allekirjoittaja vahvistaa osallistuvansa toimintaan omalla vastuullaan. Testaaja on salassapitovelvollinen eikä luovuta testituloksia ulkopuoliselle.

Mittaustilanteen ja -ympäristön tulee olla mahdollisimman **rauhallinen** ja mittausvälineet **toimintakunnossa**. Testattavalle kerrotaan lyhyesti ennen testiä, miksi testi tehdään ja mitä sillä mitataan. On tärkeää antaa **selkeät ohjeet** siitä, mitä mittauksessa tapahtuu ja minkälaiseen suoritukseen testattavan tulee pyrkiä.

Testattavaa kannattaa **valmistella tilanteeseen** antamalla hänelle ohjeita ruoan ja levon tarpeesta. Testiin kannattaa tulla levänneenä ja kylläisenä niin, että edeltävästä ruokailusta on jonkun verran aikaa. On myös hyvä kiinnittää huomiota testattavan asianmukaiseen **pukeutumiseen ja jalkineisiin**. Mikäli testattavalla on liikerajoituksia ja/tai keinoniveliä tai hän tarvitsee apuvälineitä, niistä tehdään merkintä tuloslomakkeeseen.

Mittaukset toteutetaan huolellisesti ja aina täsmälleen samalla tavalla. Testiin vaikuttavien tekijöiden tulisi olla mahdollisimman samankaltaiset. Tuloksiin voivat vaikuttaa mm. lämpötila, kosteus, vuorokaudenaika, testaaja, päivän muu ohjelma, edeltävä ravinto, uni, vammat, lääkkeet sekä testattavan motivaatio ja vireystila.

Tulokset kirjataan lomakkeelle, mihin merkitään myös mittauksen aikana tapahtuvat poikkeavuudet. Testattavaa **kannustetaan mahdollisimman hyvään suoritukseen ja kiitetään lopuksi** hyvästä suorituksesta. Testattavalla on **oikeus kuulla ja nähdä kaikki testituloksensa**.

Muistettavat asiat voi kerrata mittauksen työohjeesta (s. 61). Kun halutaan edistää liikkumiskykyä, valitaan harjoitteluohjelman suunnittelun pohjaksi jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa kuvaavia testejä. Seuraavassa on kuvattu toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille soveltuvia suoritustestejä. Vanhustyöntekijät käyttävät niitä yleisesti ja saavat tarvittaessa tukea kuntoutushenkilöstöltä. Testit on valittu niin, että ne voidaan toteuttaa eri olosuhteissa.

Liikkumiskyvyn testaussuosituksia

Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa on laadittu suositukset kotona asuvien tai palveluasumisen piirissä olevien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikkumiskyvyn testaamiseen. Tälle kohderyhmälle suositellaan ensisijaiseksi testiksi SPPB-testiä.

Testistö, suoritusohje ja pisteytyslomake ovat tulostettavissa THL:n sivuilta www.thl.fi -> hakukohtaan kirjoitetaan SPPB tai suora linkki: www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/iakkaat/kaatumisten-ehkaisy/toimintakyky/lyhyt-fyysisen-suorituskyvyn-testisto-sppb.

Sivuilta löytyy myös video, jossa kerrotaan, mitä välineitä testauksessa tarvitaan sekä näytetään yksityiskohtaisesti testisuoritukset ja millaiset ohjeet mittaaja antaa testattavalle.

Kunnon Hoitajan on hyvä perehtyä testeihin ja kokeilla niitä, vaikka ei itse omassa työssään tällä hetkellä testaisi asiakkaita. **Tärkeintä on ymmärtää voima- ja tasapainotestien perusidea sekä harjoittelun periaatteet.**

Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (SPPB)

Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (SPPB, Short Physical Performance Battery) on vakiintunut ja luotettava alaraajojen suorituskykyä mittaava testistö. Testi auttaa tunnistamaan ne iäkkäät, joilla on kaatumisvaaraa lisäävä liikkumisvaikeus tai heikentynyt tasapaino. Heikko tulos SPPB-testissä ennustaa liikkumiskyvyn heikkenemistä tulevaisuudessa.

SPPB-testistö muodostuu kolmesta osasta: tasapainotestistä, kävelynopeuden mittaamisesta sekä tuolilta ylösnousu -testistä. Kustakin osioista saa 0–4 pistettä, kokonaistulos on 0–12 pistettä. Mitä suuremman pistemäärän henkilö saa, sitä parempi on hänen liikkumiskykynsä.

Liikkumiskyvyn heikkenemistä ennustaa alle 10 pisteen testitulos. Jos testitulos on 7 pistettä tai vähemmän, henkilöllä on erittäin suuri vaara liikkumiskyvyn heikkenemiseen lähitulevaisuudessa. Tällöin on hyvä olla yhteyksissä kuntoutusalan ammattilaiseen, joka valitsee sopivat harjoitteet. **Kokonaispistemäärän lisäksi kannattaa tarkastella henkilön suoriutumista yksittäisistä testiosioista. Se kertoo, millä liikkumiskyvyn osa-alueella henkilöllä on tarvetta harjoitteluun.**

Kotona ja kerhotiloissa tehtäviä mittauksia

Lisävahvistusta ja tarkempaa tietoa iäkkään liikkumiskyvyn ongelma-alueista antaa koti- ja kerhotiloihin soveltuvat viisi Bergin testin osiota (s. 63)

- *Istumasta seisomaan nousu*
- *Siirtyminen*
- *Seisominen silmät kiinni*
- *Seisten esineen nostaminen lattialta*
- *Kääntyminen 360 astetta*

Jalkojen lihasvoimatestiksi sopii hyvin Toimiva -testistön tuolilta ylösnousu -testi. Testaajina voivat toimia liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisten lisäksi Kunnon Hoitajat.

TEHTÄVIÄ

- Harjoittele lihasvoima- ja tasapainotestejä yhdessä parin kanssa niin, että kumpikin on sekä mittaajan että mitattavan roolissa.
- Harjoittele testausta pienryhmässä siten, että yhtä henkilöä testaa kaksi tai useampia testaajia. Vertailkaa saamianne tuloksia keskenään.

VÄLITEHTÄVIÄ

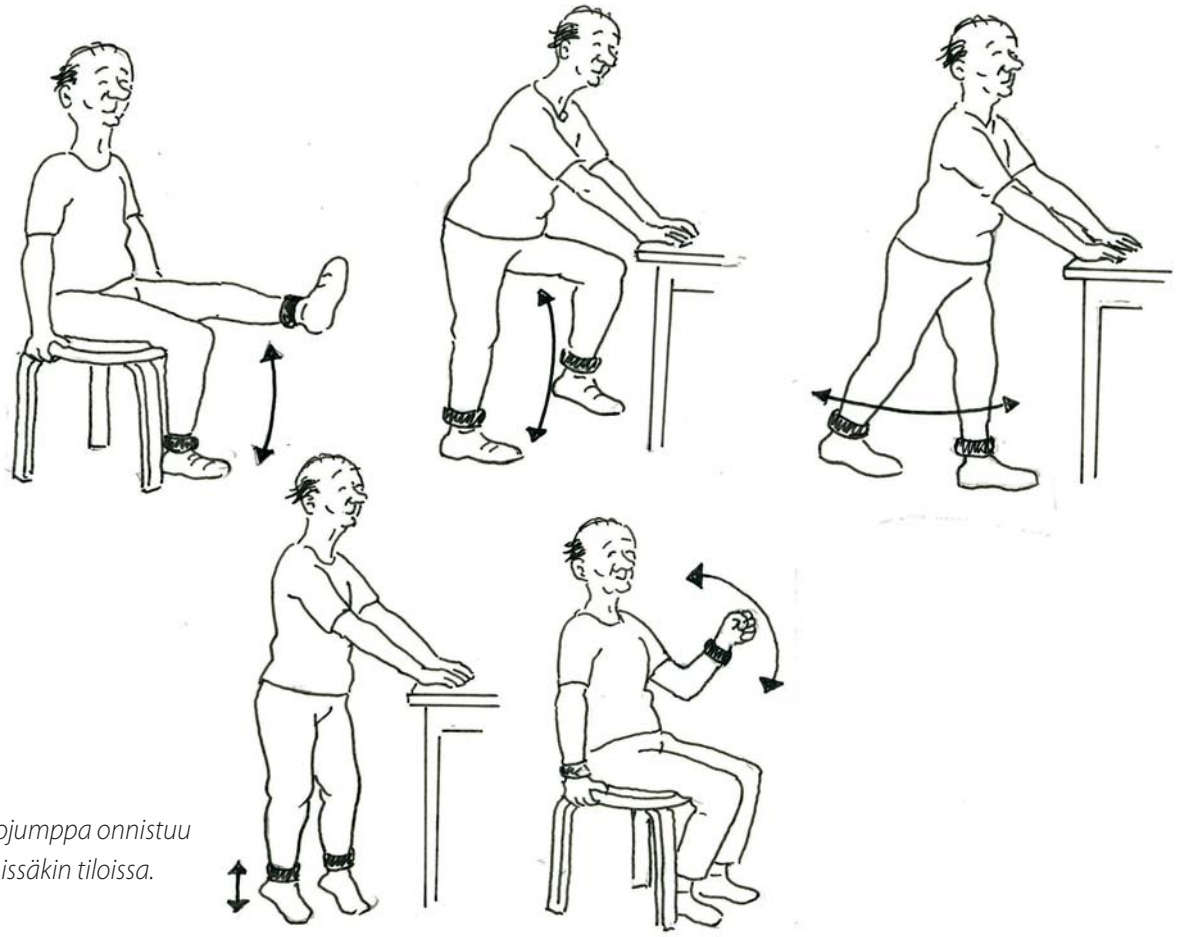
- Toteuta haastattelu ja havainnointi valitsemasi ikäihmisen kanssa (s. 60).
- Teetä lihasvoima- ja tasapainotestit valitsemallesi iäkkäälle henkilölle. Kerro hänelle testien tarkoitus. Kirjaa toimintasi testauslomakkeelle .
- Täytä Mittauksen laadun tarkistuslista (s. 61) suorittamasi mittaamisen yhteydessä.

Vastuksesta voimaa – miksi ja miten?

Ikääntyminen ja lihasvoima

Lihasmassa ja lihasten suorituskyky ovat huipussaan **20–30 vuoden iässä**. Ikääntyessä hermolihasjärjestelmässä ilmenee sekä rakenteellisia että toiminnallisia muutoksia. Lihasvoiman heikentymiseen vaikuttavat lihasmassan väheneminen ja liikehermojen toiminnan heikkeneminen.

Aluksi lihasvoima- ja -massa vähenevät hitaasti, mutta **50–60 ikävuoden jälkeen** tapahtuu selvä käänne alaspäin. **Miesten lihasmassa on noin 30 % suurempi kuin samankokoisten naisten.**



Tarrapainojumppa onnistuu hyvin pienissäkin tiloissa.

Lihasten koostumuksen muuttuminen heikentää voimaa. Ikäännyttäessä side- ja rasvakudoksen suhteellinen osuus kasvaa, jolloin lihaskudoksen määrä vähenee. **Naisten lihasvoima heikkenee nopeammin kuin miesten**. Tärkeä syy ikäihmisten lihasvoiman heikentymiseen on vähentynyt fyysinen aktiivisuus.

Liikkumiskykyyn vaikuttava tekijä on lihasvoiman aleneminen erityisesti jalkalihaksissa. Esimerkiksi istumasta seisomaan nouseminen ja kulkeminen kynnysten yli vaikeutuvat. Keittiöjakkaran askelmalle nousu voi vaatia iäkkäältä jo suuria ponnistuksia.

Portaiden nousu vaatii kykyä astua 20 cm:n korkeudelle, bussiin tai junaan nousu 35 cm:n korkeudelle. Voimaa tarvitaan myös nopeassa kadun ylityksessä ja ostoskassin kantamisessa kaupasta kotiin.

Voimaharjoittelun muotoja ja välineitä

Ikäihmisten lihasvoimaharjoitteluun on useita vaihtoehtoja riippuen siitä, missä harjoitellaan ja millaisia välineitä on käytössä.

Huonokuntoisemmille iäkkäille oiva tapa voimaharjoittelun aloittamiseen on **oman kehon painon hyödyntäminen painovoimaa vastaan**. Esimerkiksi Kävely kevyemmäksi -voimisteluohjelma (s. 52) sisältää hyviä ja yksinkertaisia jalkojen voimaharjoitteluliikkeitä tähän tarkoitukseen. Yksinkertaisimmillaan iäkäs voi aloittaa voimaharjoittelun lisäämällä arkeensa istumasta seisomaan nousuja tai kulkemalla mahdollisuuksien mukaan portaissa.

Voimaharjoittelua voidaan suorittaa myös

- kuntosalin voimaharjoituslaitteilla, jotka toimivat joko ilmanpaineella tai mekaanisesti painopakkojen avulla
- vetolaitteilla
- vapailla painoilla
- vastuskumeilla

Erityisesti **liikuntasaleissa, kerhotiloissa** ja **kotioloissa** käytettävät vapaat painot, tarrapainot ja vastuskumit tarjoavat Kunnon Hoitajalle mahdollisuuden teettää monipuolisia ja tehokkaita liikkeitä. Ne ovat hyviä välineitä jalkojen, käsien ja vartalon liikkeiden tehostamisessa.

Painojen suuruuteen vaikuttavat ikäihmisen lihaskunto, sukupuoli sekä harjoitteen laatu. Ikäihmisille sopivan kokoisia painoja ovat 0,5–4 kg:n painot. Vastuskumeja löytyy eri vahvuisina, jolloin nousujohteinen harjoittelu mahdollistuu.

Kuntosaliharjoittelu on turvallista ja tehokasta

Kuntosalilaitteiden suurin etu on laitteiden helppokäyttöisyys ja turvallisuus. Arjessa selviytymisen näkökulmasta iäkkäille suositellaan **lihasmassaa kasvattavaa ja nopeusvoimaa lisäävää** voimaharjoittelua.

Harjoittelussa käytettävän **kuormituksen tulee ylittää riittävästi päivittäinen kuormitustaso**. Hyvin raihnaisilla iäkkäillä hyvä tavoite voi olla **lihasvoiman säilyminen tai heikkenemisen hidastuminen**. Voimaharjoittelua voi toteuttaa, jos rasitus ei aiheuta sydänoireita. Rakenteelliset muutokset eli todellinen voiman kasvu, vaativat **vähintään parin kuukauden säännöllisen harjoittelun kaksi kertaa viikossa**.

Voiman kehittyminen edellyttää oikeanlaista **rasituksen ja levon** suhdetta, sillä voima kehittyy pääasiassa harjoitusta seuraavan lepovaiheen aikana. Mikäli harjoitukset tapahtuvat liian harvoin, saattaa harjoitusvaikutus jäädä liian pieneksi eikä kehittymistä tapahdu. Mikäli harjoittelutiheys on liian suuri, ei elimistö välttämättä ehdi palautua riittävästi edellisestä harjoituksesta, vaan ylikuormittuu. Ylikuormituksesta voi seurata suorituskyvyn lasku.

Liikkumiskyvyn kannalta tärkeimmät harjoitettavat liikkeet ovat: **polven ojennus ja koukistus, lonkan lähennys ja loitonnus, kyykky/jalkaprässi, varpaille nousu.** Harjoitteissa on sopiva vastus, kun iäkäs jaksaa tehdä toistoja kymmenen kertaa (= yksi sarja). Sarjoja voi olla 1–3.

POHDINTAA

- Mitkä arkitilanteet toimivat iäkkäälle ihmiselle lihasvoimaharjoituksina. Mikä tilanne edellyttää lihasvoimaa? Miten voit edesauttaa harjoitustilanteiden syntyä?

- Miten asiakkaasi voimaharjoittelu mahdollistuisi? Olisiko työyksikköösi mahdollista hankkia muutama iäkkäille sopiva kuntosalilaite tai pienvälineitä voimaharjoitteluun?

- Tiedätkö oman paikkakuntasi iäkkäiden ohjattujen kuntosaliryhmien tarjonnasta? Mikäli ryhmiä on, kuka niitä järjestää ja miten esimerkiksi oman asiakkaasi olisi mahdollista osallistua ryhmään? Tarvitseeko hän saattoapua ja kuljetusjärjestelyjä?

Maksuttomalta voitas -liikepankkisivustolta (www.voitas.fi) löytyy hyviä liikkeitä iäkkäiden voimaharjoitteluun.

Voimaharjoittelu ja ruokavalio

Lihasvoiman kasvu edellyttää olemassa olevien ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota. Lihasvoima lisääntyy oikealla harjoittelulla, jos ruokavalio on monipuolinen. **Erityisesti proteiinien saanti on tärkeää.** Lihasmassan kehittymiseksi voi olla eduksi saada proteiinia 1,4–1,6 g/painokg/vrk.

Viikoittainen voimaharjoittelu vaatii myös suurempia ruoka-annoksia ja riittävää juomista. Liikkuva ikäihminen saa syödä enemmän. Mikäli kokonaisenergiansaanti ruoasta on niukkaa, ravinnosta saatavaa proteiinia käytetään energianlähteenä. On siis huomioitava, että jos voimaharjoittelua suorittavan ikäihmisen ruokavaliossa on niukasti proteiinia, lihasmassa vähentyy voimaharjoittelusta huolimatta.

Proteiinipitoista ruokaa suositellaan nautittavaksi noin 1–1,5 tuntia erityisesti ennen kuntosalilla tapahtuvaa lihasvoimaharjoittelua. Myös harjoittelun **jälkeen** on hyvä syödä proteiinipitoinen välipala tunnin sisällä voimaharjoittelusta.

"Kyllähän mie paljon paremmin pystyn liikkumaan."

"Mie oon jo pesut ite tehnyt"

"Raputkin jaksan paremmin nousta"

"Tää kävelykii sujuu nyt näin hyvin"

"Roskat mie nyt ihan ite suan vietyä."

"Mielialaan vaikutti, kun näkkee muita ihmisiä ja saapi tarinoija ... ihan tuntuu ku muistiki pelaisi paremmin."

läkkäiden kokemuksia kuntosaliharjoittelusta. Kempas 2000

VÄLITEHTÄVÄ

Toteuta iäkkäälle jokin seuraavista

- Ohjaa Kävely kevyemmäksi -voimisteluohjelma (s. 52)
- Ohjaa ykkösosa Voimisteluohjelma iäkkäälle 1,2,3 (s. 50)
- Laadi voimasisältöinen harjoitteluohjelma käyttäen apuna verkkosivustoa www.voitas.fi

Tavoitteena tasapaino ja kaatumisten ehkäisy

Tasapaino ei ole erillinen ilmiö vaan aina läsnä arkitoiminnoissa. **Tasapaino on taitoa pysyä pystyssä sekä hallita asentonsa paikalla ja liikkeessä.** Tasapainoa vaaditaan esimerkiksi ruokaa laittaessa ja tiskatessa tai seistessä kaupan kassajonossa. Liikuttaessa tasapainon hallinta vaikeutuu. Seisomaan nousu, kahvikupin kurkottaminen ylähyllyltä, pukeutuminen, sanomalehden nostaminen lattialta ja kävely ovat esimerkkejä arjen tavallisista toiminnoista, jotka edellyttävät tasapainoa.

Ulkona liikuttaessa tasapainoa tarvitaan vielä enemmän. Esimerkiksi pihojen epätasaisuus ja vaihtelevat maastonmuodot vaikeuttavat oleellisesti tasapainon hallintaa ja pystyssä pysymistä.

Tasapainoa tarvitaan pystyssä pysymiseksi **ulkoisten voimien horjuttaessa**. Esimerkiksi jonkun tönäistessä horjahdetaan helposti, jolloin vain nopeat suojareaktiot mahdollistavat pystyssä pysymisen. Myös alustan liikkuessa äkillisesti (esim. nytkähtäen liikkeelle lähtevät rullaportaat tai bussi) ja hyvä tasapaino on tarpeen.

Tasapainon hallinta ja sen muutokset

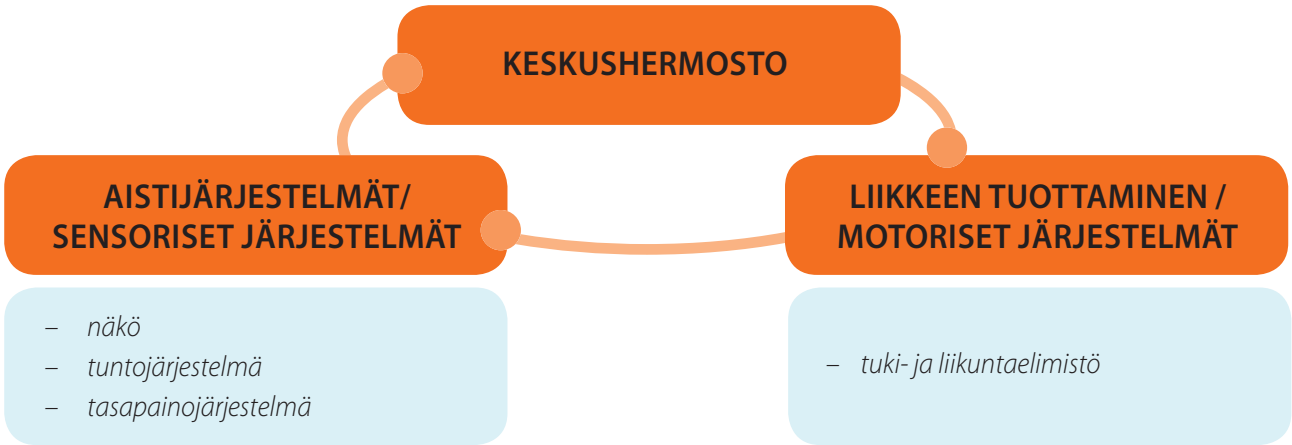
Aistijärjestelmien kautta kulkee tieto ihmisen asennoista ja liikkeistä keskushermostoon. Näön avulla ihminen saa tietoa ympäristöstä sekä hahmottaa

itsensä ja asentonsa suhteessa siihen. Lisäksi näön avulla ennakoidaan tulevat esteet ja maastonmuutokset, kuten kynnykset, maton reunat ja kuopat.

Nivelten, lihasten, jänteiden ja ihon asentoa aistivat solut muodostavat **tuntojärjestelmän**. Silmät suljettuinakin ihminen tietää melko tarkasti, missä asennossa on ja seisooko kovalla vai pehmeällä alustalla. Jalkapohjissa on painetta aistivia soluja. Esimerkiksi eteenpäin kallistuksessa paino siirtyy päkiöille, jolloin keskushermostolle lähtee tieto asennon muutoksesta. Tasapainon kannalta tärkeitä niveliä ovat nilkat ja niska. Ne toimivat herkästi ja aistivat kehon asennon muutoksia.

Tuntopalaute kehon asennosta ja liikkeistä muuttuu iän myötä epätarkemmaksi. Jalkapohjien **tuntosolut reagoivat huonommin**, jolloin keskushermostolle menevä tieto kehon asennosta heikkenee. Kiertohuimaus on korvien **tasapainoelimien** toimintahäiriö ikääntyessä. Huimaus tekee liikkumisesta epävarmaa.

Tasapainon hallinta



Sisäkorvien **tasapainojärjestelmä** aktivoituu aina, kun päätä liikutellaan. Tasapainoelimet aistivat pään liikkeet ja välittävät tiedon keskushermostolle.

Keskushermosto säätelee koko tasapainojärjestelmän toimintaa. Siellä aistijärjestelmistä tulevat tiedot yhdistetään ja laaditaan suunnitelma tarvittavista kehon liikkeistä tasapainon säilymiseksi. Käskyt lähtevät lihaksille. Keskushermosto säätelee liikkeiden voiman ja nopeuden tarvittaviin liikkeisiin sopiviksi.

Ikääntyessä keskushermoston toiminta hidastuu. Ikääntyminen vaikuttaa sen kykyyn yhdistää aistien tuomaa tietoa vartalon asennosta. Kyky valita tarkoituksenmukaiset liikkeet tasapainon säilymiseksi heikkenee.

Tuki- ja liikuntaelimistö tuottaa tasapainon hallintaan tarvittavan lihastyön ja liikkeet. Tarvittava lihastyö ja liikelaajuudet vaihtelevat tuskin havaittavasta jännityksestä isoihin ja nopeisiin koko kehossa tapahtuviin liikkeisiin, esimerkkeinä seisoma-asennon säilyttäminen ja liukastumisesta selviytyminen. Tasapainon hallinnassa korostuu lantiota tukevien lihasten hallinta.

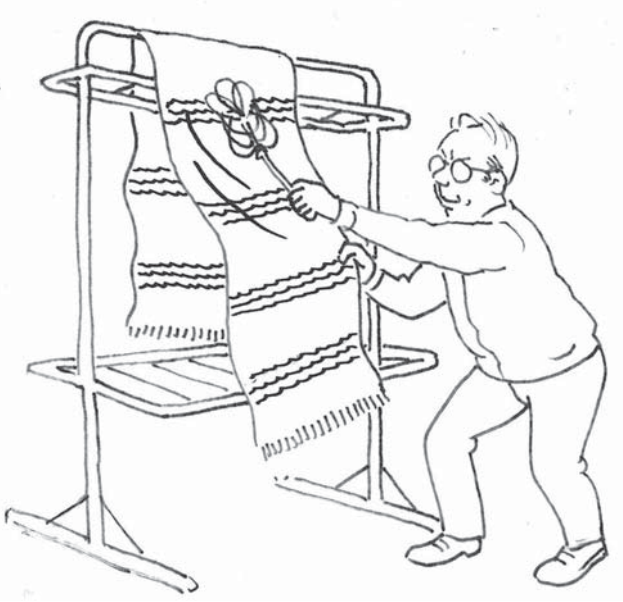
Tuki- ja liikuntaelimistön ikääntymismuutokset vaikuttavat tasapainoon. Esimerkiksi ryhdin huononeminen, lihasten heikentyminen ja nivelten kangistuminen vaikeuttavat tasapainon hallintaa ja pystyssä pysymistä.

TEHTÄVIÄ

Tutustu omaan tasapainoosi

- Seiso haara-asennossa. Piirrä toisella kädellä etukautta laajaa ympyrää ja seuraa katseella sormia. Vie jalat yhteen ja jatka pyörittämistä. Sulje vielä silmäsi ja jatka pyörittämistä. Keskity tuntemaan, miten tasapainosi hallinta muuttuu eri vaiheissa.

- Koeta seistä yhdellä jalalla – keskity tuntemaan, millaista liikettä nilkassa tapahtuu.



Ikääntyminen vaikuttaa tasapainon säätelyyn

Tasapaino kehittyy lapsuuden ja nuoruuden aikana. Parhaimmillaan se on **varhaisessa aikuisuudessa**. Monet ikääntymiseen liittyvät muutokset vaikeuttavat tasapainon hallintaa. Aistitoiminnot heikentyvät ja erityisesti näköaistissa tapahtuvat muutokset vaikuttavat tasapainoon. **Näön tarkkuus ja kyky havaita syvyyseroja heikkenee.** Tällöin esimerkiksi portaissa on vaikeampi kävellä. Ikäihmisille näköaisti on tärkein tasapainoa säilyttävä tekijä. On tärkeää pitää silmälasit puhtaina ja käydä säännöllisesti tarkistuttamassa, että niiden voimakkuudet ovat oikeat.

Ikääntymismuutokset ovat aina yksilöllisiä. Kukin vanhenee tavallaan. Ei ole kahta samanlaista iäkästä, mutta molemmat hyötyvät tasapainoharjoittelusta.

Iäkkään tasapaino paranee Kunnon Hoitajan keinoin

Tasapainoa voi harjoittaa usealla tavalla niin koti- kuin hoivaoloissakin, liikuntasaleissa ja kerhotiloissa. Säännöllisen harjoittelun varmistamiseksi olisi tärkeää löytää iäkkäälle itselle mieluisa tapa harjoitella. **Tasapaino on opittu taito, jota voi parantaa tietoisesti harjoittelemalla, iästä riippumatta.** Tasapainoharjoittelun avulla tuntemus omasta kehosta sekä sen liikkeistä parantuu, ryhti kohenee ja liikkumisvarmuus kasvaa.

Toimintakyvyltään huomattavasti heikentyneelle iäkkäälle jo **kävely** on hyvää tasapainoharjoitusta. Ikäihmistä kannattaa ohjata harjoittamaan tasapainoa arkitoimintojen ohessa. Myös toiminnallinen tasapainoharjoittelu, jossa jäljitellään arjen toimintoja, on iäkkäille erittäin hyödyllistä.

Toiminnallisia tasapainoharjoituksia ovat esimerkiksi jalan nostot ja kyykistymiset, kurkotukset eri suuntiin, pyörimiset paikalla ja esteiden ylitykset. Mielikuvat helpottavat ja elävöittävät liikesuorituksia. Mukavia, myös parin kanssa tehtäviä toiminnallisia tasapainoharjoituksia, löytyy **www.voitas.fi**.

Kotivoimisteluohjelmat sisältävät hyviä tasapainoharjoitteita (s. 49–52). Myös monissa liikuntaryhmissä saadaan monipuolista taitoharjoittelua. Useat **liikuntamuodot** kuten tanssi ja pallopelit kehittävät liikesujuvuutta ja tasapainon hallintaa. **Ulkona kävelemin**en, varsinkin ylä- ja alamäessä sekä epätasaisessa maastossa haastaa ja harjoittaa tehokkaasti tasapainoa.

POHDINTAA

- Mieti joitakin omia asiakkaitasi. Mitkä arkiset toiminnat ovat juuri heille tasapainon säilyttämisen kannalta erityisen vaativia?
- Minkä arkitoimintojen yhteyteen on luontevaa liittää tasapainoharjoittelua?

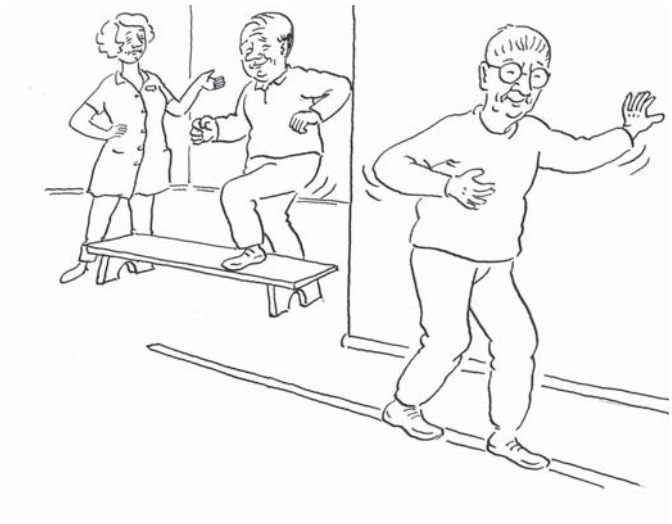
Tasapainoharjoittelun välineitä

Tasapainoharjoittelu on monipuolista taitoharjoittelua. **Erilaisilla välineillä saadaan paitsi vaikeutta myös hauskuutta tekemiseen.** Välineiden avulla voidaan toteuttaa monenlaisia heitto- ja koordinaatioharjoituksia sekä vaihtelevia harjoituksia liikkuvalla, pehmeällä tai kapealla alustalla.

Välineiden käyttö harjoittaa tasapainojärjestelmää

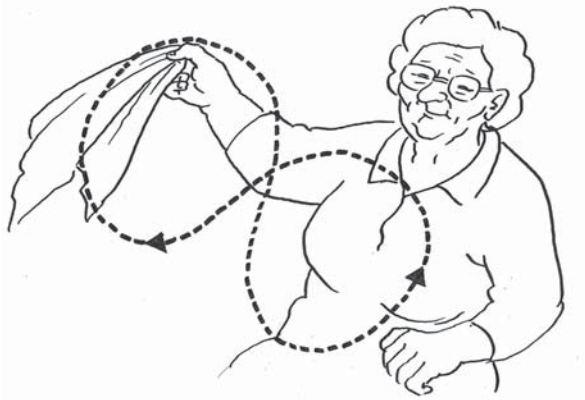
- *erimuotoiset ja -pehmoiset matot: kävelyä erilaisilla, matoista tehdyillä reiteillä*
- *tasapainolaudat ja -tyynyt: seisten tai istuen paikalla pysymistä ja keinuntaa*
- *erikokoiset ja -painoiset pallot: pomputtelua itsekseen, parin kanssa ja ryhmässä*
- *voimistelupenkit ja steppilaudat: jalan nostoja penkin reunalle, askelluksia*
- *puomit ja lankut (voi myös tehdä rajat esim. teipillä): kävelyä kapealla tukipinnalla*
- *trampoliini: ohjaajan tukemana keinuntaa puolelta toiselle*

Ilmapallot ovat iäkkäille hyviä välineitä silmien ja pään liikkeiden harjoitteluun. Ilmapallolla voi pomputella itsekseen, parin kanssa tai ryhmässä, myös istuen tai maaten. Ilmapallo sopii hyvin myös erilaisiin peleihin, esimerkiksi sulka- tai lentopallopeliin.



Tasapainoratoja voidaan ideoida ja rakentaa yhdessä iäkkäiden kanssa. Välineitä käytetään kierrettävinä ja ylitettävinä esteinä tai reittiä ohjaavina merkkeinä. **Hyppynarut ja voimistelukepit** sekä **vanteet ja kartiot** ovat hyviä välineitä tähän tarkoitukseen. **Hernepusseja, huiveja ja pehmeitä arpakuutioita** voi käyttää myös erilaisissa heittoharjoituksissa. Harjoittelussa voidaan hyödyntää Kunnon tasapainorata -aineistoa (www.ikainstituutti.fi/tuotteet/terveysliikunnan-+aineistot/).

Harjoituksiin saadaan tehoa **muuntelemalla** jo opittuja harjoitteita. Esimerkiksi **nopeuden muutokset** lisäävät vaihtelua ja vaikeutta harjoituksiin. Vaativuutta saadaan lisää harjoitteilla, joissa **keskitytään useaan asiaan yhtä aikaa**. Hyödyllistä on yhdistää tiedollisia tehtäviä tasapainoharjoitteisiin. Niitä voivat olla esimerkiksi helpot laskutehtävät, lorujen ääneen hokeminen, kuukausien luetteleminen palloa pompotellessa tai huivia heilutellessa jne.



Kaatumisia ehkäistään liikunnalla ja vaaratekijöihin vaikuttamalla

Kaatumistapaturmat ovat iäkkäiden yleisin tapaturma. Iäkkäiden kuolemaan johtavista tapaturmista suurin osa aiheutuu kaatumisista. Kotona asuvista yli 65-vuotiaista henkilöistä joka kolmas kaatuu vähintään kerran vuodessa. Yli 80-vuotiaat kaatuvat lähes kaksi kertaa useammin kuin sitä nuoremmat, ja naiset kaatuvat useammin kuin miehet. Suomalaisista 65 vuotta täyttäneistä henkilöistä vuosittain noin 7 000 murtaa kaatumisen seurauksena lonkkansa.

POHDINTAA

- Kuinka moni asiakkaasi on kaatunut viimeisen vuoden aikana?
- Kuinka moni asiakkaasi on huolissaan kaatumisesta?

Kaatumiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa henkilöön itseensä liittyviin eli **sisäisiin vaaratekijöihin** ja ympäristöön liittyviin eli **ulkoisiin vaaratekijöihin**. Lähes aina kaatumiseen vaikuttavat sekä ulkoiset että sisäiset vaaratekijät, mutta **mitä vanhempi ihminen on, sitä suurempi osuus on sisäisillä tekijöillä**. Alle 80-vuotiaiden kotona asuvien ikäihmisten kaatumiset aiheutuvat useammin ulkoisista vaaratekijöistä.

Kaatumisille altistavat myös henkilöön itseensä liittyvät persoonallisuuden piirteet. Toiset ovat luonteeltaan hätäisempiä, ja toiset ottavat herkemmin tietoisia riskejä esimerkiksi liukkaalla kelillä.

Kaatumisen sisäisiä ja ulkoisia vaaratekijöitä

Sisäisiä vaaratekijöitä

- *liikkumisvaikeudet*
- *aiemmat kaatumiset*
- *sairaudet*
- *lääkitys*
- *kivut*
- *kaatumisen pelko*
- *heikentynyt näkö*
- *alkoholi*

Ulkoisia vaaratekijöitä

- *liukas tai epätasainen kävelypinta sisällä tai ulkona*
- *mattojen reunat, kynnykset*
- *vähäinen valaistus*
- *tilanteeseen sopimattomat jalkineet*
- *epäsopiva tai huonokuntoinen apuväline*

Kaatumisia voidaan ehkäistä. Tehokkainta on, kun vaikutetaan useaan vaaratekijään samanaikaisesti. **Kaatumisten ehkäisyssä tärkein yksittäinen keino on liikuntaharjoittelu**. Kaatumisia ehkäisevään harjoitteluun tulee kuulua etenkin tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.

Kodin ja asuinympäristön turvallisuus on hyvä kartoittaa. Kaatumisen ehkäisyä on sairauksien hyvä hoitaminen, turhien lääkkeiden karsiminen, säännölliset näkö- ja kuulotutkimukset sekä monipuolisesta ravitsemuksesta huolehtiminen. Kenkien liukuesteet ja lonkkasuojaimet ovat hyödyllisiä ja liikkumisen apuvälineiden tulee olla kunnossa.

POHDINTAA

- Onko työyksikössäsi keskusteltu ikäihmisten kaatumisten ehkäisykeinoista?

Tutkimuksista vinkkejä kaatumisten ehkäisyyn liikuntaharjoittelulla:

- *Ikäihmisten kaatumisten ehkäisyyn on laadittu OTAGO -liikuntaohjelma. Harjoitusohjelma muodostuu helpoista, kotona toteutettavista tasapainoa sekä alaraajojen lihasvoimaa ja liikkuvuutta kehittävistä harjoitteista. Harjoitteluohjelman voi opettaa hoitaja, joka on perehtynyt harjoitteluohjelmaan ja sen ohjaukseen.*

Tutustu ohjelmaan osoitteessa www.thl.fi/kaatumisten ehkäisy

- *Australialaisessa LIFE- ohjelmassa iäkkäiden kaatumisia saatiin ehkäistyä liittämällä päivittäisiin toimintoihin tavoitteellisesti ja systemaattisesti tasapainoa ja voimaa harjoittavia liikkeitä. Ideana oli, että päivittäisten toimintojen yhteydessä harjoitteita tulisi tehtyä useita kertoja päivässä.*

Tutustu tutkimustiivistelmään osoitteessa www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset; Tasapaino- ja voimaharjoitteet osaksi iäkkäiden päivittäisiä toimia 10/2012.

VÄLITEHTÄVIÄ

- Tee omalle asiakkaallesi tasapainosisältöinen harjoitteluohjelma käyttäen apuna verkkosivustoa www.voitas.fi.

- Tutustu myös: THL on julkaissut Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy -oppaan (Pajala 2012), jossa annetaan tietoa ja työvälineitä kaatumisvaaran tunnistamiseen sekä kaatumisten ehkäisyyn. Opas löytyy osoitteesta www.thl.fi.

Liikkumissuunnitelma osana hoito- ja palvelusuunnitelmaa

Liikkumissuunnitelman laatiminen on osa hyvää ja laadukasta hoitoa. Se auttaa konkretisoimaan, miten iäkkään liikkumiskykyä voidaan tukea mielekkäällä tavalla ja **minimoida liikkumattomuus.** Parhaimmillaan liikkumissuunnitelma myös rikastuttaa ja keventää hoitajan työtä lisäämättä työtehtäviä.

Liikkumissuunnitelman avulla iäkkään kunto, terveydentila, liikunnan rajoitukset, kaatumis- ja muut riskit sekä liikuntamahdollisuudet ja -mieltymykset voidaan ottaa asianmukaisesti huomioon. **Liikkumissuunnitelma koskee sekä iäkästä ihmistä itseään että iäkkään parissa työskentelevää henkilökuntaa**. Iäkkään kohdalla tavoitteena on motivoituminen omaehtoiseen liikkumiseen ja liikuntaharjoitteluun. Erityishuomion kohteena ovat **iäkkään voimavarat** ja kaikki päivittäiset toiminnat, joissa iäkäs voi olla aktiivisesti mukana.

Liikkumissuunnitelma kirjataan asiakkaan hoito- ja palvelusuunnitelmaan, jotta **kaikilla asiakkaan hoitoon osallistuvilla on sama tieto suunnitelman sisällöstä ja toteutuksesta.**

Liikkumissuunnitelmassa kiinnitetään huomio neljään asiaan:

- *liikkumattomuuden välttämiseen*
- *fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen arjessa*
- *ulkona liikkumiseen*
- *liikuntaharjoitteluun: erityisesti voima- ja tasapainoharjoitteluun*

Tarkoituksellinen ja mielekäs arki syntyy pienistä hetkistä!

Mikä on liikkumissuunnitelma?

Liikkumissuunnitelma perustuu asiakkaan ja hänen omaisensa tai läheisensä, hoitotyöntekijän ja kuntoutusalan ammattilaisen yhteistyössä laatimaan sopimukseen asiakkaan arkiliikkumisen ja liikuntaharjoittelun tavoitteista, toteutuksesta ja seurannasta.

Liikkumissuunnitelmaa laadittaessa selvitetään:

- *Missä toiminnoissa iäkäs on itsenäinen ja missä tarvitsee apua?*
- *Minkälaista harjoittelua ja mihin harjoittelulla pyritään?*

Liikkumissuunnitelman laatiminen on **prosessi**, jossa aluksi **kartoitetaan** haastattelun, havainnoinnin ja testien avulla asiakkaan fyysinen toimintakyky ja voimavarat koti- tai laitosympäristössä sekä iäkkään henkilön liikkumisen tarpeet, toiveet ja mieltymykset. **Neuvotteluvaiheessa** päätetään yhdessä seurantajakson pituudesta. Sovitun toteuttamisjakson jälkeen arvioidaan iäkkään toimintakyvyssä tapahtuneita muutoksia sekä kirjataan jatkosuunnitelma hoito- ja palvelusuunnitelmaan.

Kokeiluista käytännöiksi

Liikkumissuunnitelman (lomake sivulla 66) käyttäminen on **yhteinen päätös** työyhteisössä. Samalla sovitaan, **kuka ja/tai ketkä sen laativat ja miten sen toteutumista seurataan**. Luonnollinen vastuuhenkilö on iäkkään omahoitaja, joka vastaa liikkumissuunnitelman toteutumisesta ja reagoi iäkkään kunnossa tapahtuviin muutoksiin ryhtyen vaadittaviin toimenpiteisiin. Tärkeää on myös **tiivis yhteistyö omaisten ja läheisten kanssa**, jotta hoidon kannalta olennainen tieto tavoittaa molemmat osapuolet.

Elämänhistoriaan tutustuminen liikkumissuunnitelman taustalla

Liikkumissuunnitelman laatimisen lähtökohtana on perehtyminen iäkkään elämänhistoriaan, liikkumistottumuksiin, toiveisiin ja tarpeisiin. Kannattaa selvittää, mitkä asiat iäkäs kokee merkityksellisiksi riippumatta siitä, minkä kuntoinen hän on ja missä ympäristössä hän asuu. Näin Kunnon Hoitaja voi edistää iäkkään motivaatiota ja sitoutumista arkiliikkumiseen ja liikuntaharjoitteluun.

Mikäli iäkäs ei esimerkiksi lähde mukaan harjoitukseen, voi yrittää löytää jonkin yhteyden hänen tärkeimpään unelmaansa tai mieleiseen harrastukseen sa ja hyödyntää sitä harjoittelussa. Iäkkäälle on tärkeää kokea, että hän on edelleen **pystyvä ja kykenevä** iän tuomista rajoituksista huolimatta.

Mikäli iäkäs ei osaa ilmaista toiveitaan (esim. muistisairaus, kokemuksen puute, arkuus), tarjotaan hänelle mahdollisuus kokeilla erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia. Saatuihin tietoihin ja kokemuksiin yhdistetään **eri ammattiryhmien erityisosaaminen**. **Omaisten** merkitys on tärkeä, koska he tietävät ikäihmisen taustan ja kiinnostuksen kohteet. **Olennaista on, että iäkäs saa liikkua arvojensa mukaisesti.**

POHDINTAA

- Tunnetko iäkkään asiakkaasi?
- Mitä liikkumiseeen kannustavia tai sitä ehkäiseviä asioita tiedät hänestä?

Iäkkäiden liikuntasuositukset ohjaavat suunnittelua

Iäkkäille laadittujen liikuntasuositusten mukaiseen harjoittelumäärään pääsee hyvin harva: Reilu 1/4 liikkuu kestävyyskunnon kannalta riittävästi, noin 1/10 täyttää lihaskuntoliikunnan suosituksen, vain muutama prosentti liikkuu sekä kestävyys- että lihaskunnon kannalta riittävästi ja tasapainoharjoittelu on paitsiossa. **Vähäinenkin liikunta saa aikaan kokemuksellisia muutoksia**. Vaikka harva liikkuu suositusten mukaisesti, kevyen liikunnan aloittaminen voi toimia **sytykkeenä liikunnalle**.

Iäkkäiden liikuntasuositukset

- liikkumattomuuden välttäminen
- kävelyä tai muuta kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa tai liikkumalla rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa (tai näitä yhdistellen, lyhyemmissä ajanjaksoissa kerrallaan)
- voima- ja tasapainoharjoittelua vähintään 2 x viikossa
- venyttelyä ja liikkuvuutta edistäviä harjoitteita vähintään 2 x viikossa
- huomioidaan yksilöllinen terveystilanne
- yksilöllinen suunnitelma ja päivitys säännöllisesti

(Physical Activity Guidelines for Americans 2008, WHO 2010, www.kaypahoito.fi)

VÄLITEHTÄVIÄ

- Haastattele valitsemaasi iäkästä ja laadi liikkumissuunnitelma ottaen huomioon hänen elämänhistoriansa ja liikunnalliset tottumuksensa. Käytä apunasi lomaketta sivulla 66.
- Selvitä, mitä toiminnan ja tekemisen mahdollisuuksia ympäristö tarjoaa haastattelemallesi iäkkäälle. Mieti myös, miten voisit kannustaa ja motivoida häntä.

Iäkkäät liikkeellä yhteisvoimin

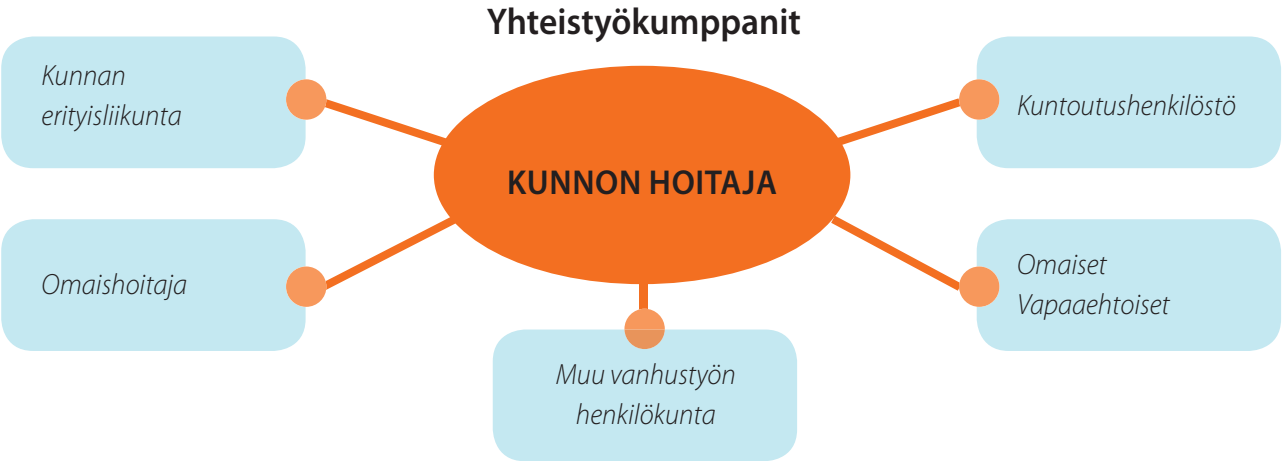
Yhteinen tavoite auttaa puhaltamaan yhteen hiileen

Jokainen iäkkään lähellä oleva henkilö voi omien mahdollisuuksiensa mukaan yrittää vähentää iäkkään vuoteessa vietettyä aikaa sekä minimissään kannustaa ja innostaa häntä liikkeelle. Iäkästä motivoivat parhaiten liikkumista **yhdenmukaisesti ja pitkäjänteisesti tukeva henkilökunta ja läheiset**. Motivoitumiseen vaikuttaa paljon myös kannustajan oma suhtautuminen ja ymmärrys arkiliikkumisen ja liikuntaharjoittelun merkityksestä.

Hyvä hoitotyö perustuu asianmukaiseen tietoon, Kunnon Hoitajan myönteiseen asenteeseen sekä hyviin kokemuksiin. Keskeisessä asemassa ovat myös työyksikön **toimintakulttuuri** ja **asenteet** sekä yhteinen **tahtotila**. **Esimiehen ja johdon tuki** on tärkeää silloin, kun mietitään Kunnon Hoitajan työn uudelleen organisointia iäkkään liikkumista paremmin tukevaksi. Paras tapa puhaltaa yhteen hiileen on se, että **kaikki osallistuvat ideointiin**.

Kuntoutushenkilöstö vastaa useimmiten liikuntatoiminnan koordinoinnista vanhustenhuollon yksiköissä. On myös tavallista, että hoitajista koulutetaan liikuntavastaavia eri yksikköihin. Toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden liikunta toteutuu parhaimmillaan vanhustyöntekijän tukemana ja rohkaisemana. Monilla hoitajilla on lisäksi muita vahvuuksia ja erityistaitoja, joita voidaan hyödyntää liikkumisen edistämisessä.

Apua liikuntatoiminnan kehittämiseen, kouluttautumiseen ja esimerkiksi välinehankintaan kannattaa kysyä kunnan erityisliikunnasta vastaavilta henkilöiltä. Heidän tehtävänään on auttaa liikuntapalveluiden järjestämisessä niille henkilöille, jotka iän, vamman tai pitkäaikaissairauden vuoksi tarvitsevat erityisjärjestelyjä liikuntaharrastuksessaan.



Mitä kukin voi tehdä?

- Tukea iäkkään omatoimisuutta päivittäisessä elämässä: kaikki iäkästä lähellä olevat henkilöt
- Auttaa iäkästä osallistumaan fyysisesti aktivoiviin arkiaskareisiin: hoitohenkilöstö, omahoitajat, vapaaehtoiset, laitoksissa siivous-, keittiö- ja kiinteistöhenkilöstö yhteistyössä hoitohenkilöstön kanssa
- Avustaa iäkästä omaehtoisen liikunnan toteuttamiseen: hoito- ja kuntoutushenkilöstö, omahoitajat, omaiset, vapaaehtoiset
- Tukea ja avustaa/kuljettaa iäkästä osallistumaan ryhmäliikuntaan omassa ja/tai muissa yksiköissä, kuten palvelukeskuksissa ja erityisliikunnan ryhmissä: hoitohenkilöstö, omahoitajat, omaiset, vapaaehtoiset
- Järjestää säännöllistä ja monipuolista ryhmäliikuntaa omassa yksikössä (esim. voimisteluryhmät, kuntosaliryhmät, vesiliikunta, tanssi, istumatanssi, peliryhmät, ulkoilu, tasapainoryhmät): kuntoutushenkilöstö, liikuntavastaavat ja muu hoitohenkilöstö

POHDINTAA

- Minkälaista yhteistyötä sinä voit tehdä yllä olevissa asioissa ja kenen kanssa?
- Onko sinulla tai jollakin työkaverillasi erityistaitoja erilaisten tuokioiden järjestämiseen, esimerkiksi käsityö- tai laulutaitoja, lintujen tuntemusta jne.

läkäs ja hänen omaisensa tarvitsevat usein rohkaisua ja kannustusta, jotta kuntoutuminen voisi edetä toivotulla tavalla. Erityisesti sitä tarvitaan toimintakyvyn äkillisissä muutoksissa, kuten iäkkään joutuessa lonkkamurtuman tai infarktin vuoksi sairaalahoitoon. Kannustava tapa on laatia iäkkäälle konkreettinen lista, esimerkiksi seuraavasti:

Ole omatoiminen, pyydä apua tarvitessasi!

- *Osallistu hoitoon ja kuntoutukseen vointisi mukaan*
- *Tee oma osuutesi toipuaksesi nopeammin*
- *Tee voimisteluliikkeitä vuoteessakin*
- *Nouse istumaan, seisomaan ja kävelylle itsenäisesti, avustettuna tai arvioiden apuvälineen turvin*
- *Aterioi vuoteen reunalla tai tuolissa istuen*
- *Huolehdi puhtaudestasi*
- *Ole kiinnostunut hoidostasi osastolla ja jatkohoitosuunnitelmistasi*
- *Muista myös levätä*

Omainen, kysy hoitajilta, voitko auttaa läheistäsi esimerkiksi ruokailussa ja liikkumisessa!

(Päijät-Hämeen keskussairaala: Savinainen, Salo)

Yhteistyön onnistuminen edellyttää **mahdollisimman tarkkaa tietoisuutta** yhteistyökumppaneiden tekemisistä, asenteista ja osaamisesta. Hyvin toimivalla yhteistyöllä ja huolellisesti mietityllä työnjaolla pyritään siihen, että iäkkäät voisivat elää itselleen mieluista elämää mahdollisimman pitkään.

Löydä ja hyödynnä kaikki mahdolliset resurssit iäkkään liikunnan tukemiseksi!

Terveysliikunnan toimijat yhteistyöhön

Iäkkäiden liikuntatoimintaa järjestävät useat organisaatiot kunnissa. Toiminnan kehittäminen, resurssien saaminen toimintaan ja resurssien järkevä käyttö edellyttää yhteistä tavoitetta ja tiivistä yhteistyötä mm. seuraavien tahojen kanssa:

- *muut sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköt (kuntoutus)*
- *kunnan erityisliikunta*
- *kolmas sektori (eläkeläis-, liikunta- ja kansanterveysjärjestöt, SPR ja muut vapaaehtoisjärjestöt, kyläyhdistykset)*
- *kansalais- ja työväenopistot*
- *sosiaali- ja terveydenhuollon oppilaitokset ja ammattikorkeakoulut*
- *kuntoutuslaitokset ja kylpylät*
- *yksityiset palveluntuottajat (kuntosalit, liikuntakeskukset)*

Lisäksi on tahoja, jotka eri syistä tavoittavat tehokkaasti iäkkäiden ryhmiä ja ovat näin tärkeitä kumppaneita tiedon jakajina ja palvelun ohjauksessa. Tällaisia ovat esimerkiksi apteekit, kirjastot, erilaiset harrastuspiirit sekä seurakunta. **Apua ja tukitoimia iäkkäiden liikkumisen tukemiseen voi saada myös monilta, yllättäviltäkin tahoilta**. Kannattaakin kartoittaa kaikki mahdollisuudet ja ideoida yhdessä lisää.

Tärkeää on, että iäkkäiden parissa työskentelevät ovat tietoisia toisistaan ja tekevät yhteistyötä erikuntoisten iäkkäiden saamiseksi liikunnan piiriin. Myös iäkkäiden siirtyminen tarpeen vaatiessa toiminnasta toiseen edellyttää **toimintajärjestelmän joustavuutta, hyvää palvelukulttuuria ja saumatonta liikuntapalveluketjua**. On myös muistettava, että iäkäs toivoo useinmiten voivansa jatkaa samassa paikassa ja osittain samojen ihmisten kanssa.

TEHTÄVIÄ

- Laatikaa työkavereiden kanssa yhdessä oma kuvio tahoista, joiden kanssa teette yhteistyötä. Kirjatkaa oma yksikkönne keskiöön ja sijoittakaa sen ympärille lähemmäksi tai kauemmaksi yhteistyötahot sen mukaan, miten säännöllistä yhteistyö on.

- Millaisia konkreettisia toimenpiteitä tarvitaan, jotta yhteistyö vapaaehtoisten tai iäkkäiden liikuntapalveluja tuottavien tahojen kanssa paranisi?

- Miettikää yhdessä oman yksikön työnjakokysymyksiä iäkkäiden toimintakyvyn edistämisen kannalta. Mitä uusia haasteita itse kukin on valmis ottamaan vastaan?

- Mikä on oma lupauksesi iäkkäiden liikkumisen tukemiseksi hoitotyössä (s. 46)?

VÄLITEHTÄVÄ

- Piirrä ”huoneentaulu”: Oma lupaukseni iäkkäiden liikkumisen tukemiseksi hoitotyössä.

Lait, valtakunnalliset linjaukset ja suositukset tukena Kunnon Hoitajan työssä

Liikunnan laaja-alaisista hyödyistä ikäihmisille on vankkaa näyttöä. Liikunta on todettu tutkimuksissa ja käytännön työssä toimivaksi ja kustannustehokkaaksi keinoksi ennaltaehkäistä ja hidastaa ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskyvyn heikentymistä. Toimintakykyisemmän ikäihmisen elämänlaatu on parempi, ja hän tarvitsee vähemmän ulkopuolista apua. Emeritusprofessori Ilkka Vuori on todennut: ”Liikunnalla ei voida estää vanhenemista, mutta sen avulla on mahdollista vähentää tavanomaisen normaalin vanhenemisen aiheuttamien muutosten astetta ja seurauksia, edistää onnistuvaa vanhenemista ja vähentää tai kokonaan ehkäistäkin sairauksista johtuvaa vanhenemista.”

Suomessa on laadittu runsaasti lakeja, erilaisia linjauksia ja suosituksia, jotka ohjeistavat ja kannustavat vanhustyön ammattilaisia ottamaan huomioon ikäihmisten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistämisen arjen työssä. Lait ja suositukset antavat hoitajille perusteluja toteuttaa liikuntaneuvontaa ja liikunnallisia ratkaisuja työssään ikäihmisten parissa. Toisaalta niiden tarkoituksena on taata ikäihmisille oikeus saada tietoa fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan hyödyistä sekä oikeudesta liikkua ja harrastaa kykyjensä mukaista liikuntaa eri ympäristöissä.

Liikuntalaki (390/2015). Toukokuussa 2015 voimaan tulleessa liikuntalaissa korostuu terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan asema. Lain tavoitteena on muun muassa edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista. Laissa tarkoitetaan terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla elämänkulun eri vaiheissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen.

Lain mukaan ”Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle mm. järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen.” Laki antaa hyvää pohjaa toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikunnan kehittämiselle.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (28.12.2012/980). Lain tarkoituksena on:

- tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista.
- parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen kunnassa.
- parantaa iäkkään henkilön mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja sekä ohjausta muiden tarjolla olevien palvelujen käyttöön yksilöllisten tarpeittensa mukaisesti ja riittävän ajoissa silloin, kun hänen heikentynyt toimintakykynsä sitä edellyttää.
- vahvistaa iäkkään henkilön mahdollisuutta vaikuttaa hänelle järjestettävien sosiaali- ja terveyspalvelujen sisältöön ja toteuttamistapaan sekä osaltaan päättää niitä koskevista valinnoista.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11). Laatusuositus on laadittu tukemaan Vanhuspalvelulain toimeenpanoa. Suosituksessa korostetaan ”mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista, oikeaaikaisia ja monipuoliseen palvelujen tarpeen selvittämiseen perustuvia palveluja, palvelurakenteen muutosta, tarkoituksenmukaista henkilökunnan määrää ja osaamista sekä johtamista.”

Terveydenhuoltolaki (30.10.2010/1326). Lain mukaan ”Kunnan on järjestettävä alueensa asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä tukevaa terveysneuvontaa. Terveysneuvonta on sisällytettävä kaikkiin terveydenhuollon palveluihin”. Ikäihmisille annettava liikuntaneuvonta on terveysneuvontaa.

Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30). Ohjelman tavoitteena on edistää ikääntyvien ja iäkkäiden suomalaisten hyvinvointia liikunnan avulla. Ohjelmassa on laadittu 16 toimenpide-ehdotusta ja ne koskevat:

- Eläkkeelle siirtyviä 60+ -ikäisiä ihmisiä, joiden elämäntapaan liikunta ei ole kuulunut ja joiden liikkuminen vähenee entisestään eläkkeelle siirtymisen myötä.
- 75+ -ikäisiä ihmisiä, jotka asuvat vielä itsenäisesti tai kevyen tuen varassa kotona, mutta joiden itsenäistä selviytymistä uhkaavat alkavat liikkumisongelmat, muistisairaudet, masennus ja/tai yksinäisyys.
- Kotihoidon, palveluasumisen tai pitkäaikaisen laitoshoidon piirissä olevia toimintakyvyltään heikentyneitä ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia ikäihmisiä.

Ehdotusten lähtökohtana ovat ikäihmisten fyysisen aktiivisuuden tarpeet. Toimenpide-ehdotukset kohdennetaan päättäjille ja eri toimijoille valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti. Ehdotuksia on laadittu seuraaville osa-alueille:

1. Poikkisektorinen yhteistyö ja työnjako
2. Liikkumisympäristöt ja -olosuhteet
3. Liikuntaneuvonta ja liikuntatoiminta
4. Yleinen tietoisuus, asenteet ja osaaminen
5. Tutkimuksen ja kehittämistyön vuoropuhelu
6. Toimenpideohjelman koordinointi, seuranta ja arviointi

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10). Julkaisussa todetaan, että ”Suomen väestö tarvitsee kaikissa ikävaiheissa läpäisyperiaatteella, kaikkien hallinnonalojen myötävaikutuksella ja kumppanuudella fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja liikkumattomuuden vähentämistä terveytensä ja hyvinvointinsa parantamiseksi. Yhteiskunnan sekä sen organisaatioiden ja päätöksentekijöiden tulee kannustaa, tukea ja ohjata yksilöitä ja yhteisöjä liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan.

Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6) laadittiin Ikäinstituutin, UKK-instituutin ja Suomen Gerontologisen tutkimuskeskuksen yhteistyönä. Laatusuosituksen on tarkoitettu palvelevan kaikkia, jotka päättävät, suunnittelevat, järjestävät sekä ohjaavat ikääntyneiden ihmisten terveysliikuntaa tai opastavat asiakkaitaan liikuntapalveluiden piiriin.

Ikäihmisten liikuntasuositusten lähtökohtana on, että ikäihmisten tulisi ennen kaikkea välttää liikkumattomuutta. Suositusten mukaan ikäihmisen kanssa tulee laatia liikkumissuunnitelma, jossa otetaan huomioon iäkkään terveystilanne ja omat mieltymykset.

Liikuntasuositukset löytyvät sivulta 42.

VÄLITEHTÄVIÄ

- Tutustu johonkin yllä mainituista tarkemmin. Pohdi valitsemasi asiakirjan merkitystä omalle työllesi ja iäkkäälle asiakkaallesi.

Ikäinstituutti

Piristä nyt mieli, keho – huomaa aamujumpan teho!

Lantio ylös yksi ja kaksi,
nousun teet näin helpommaksi.

Vatsan päälle nosta jalkaa,
kyllä veri kiertää alkaa.

Puolelta toiselle polvet kierrä,
niin ei päivällä lonkkia hierrä.

Hartia ylös, katse kurkkaa,
kohti vastakkaista nurkkaa.

Jalka ylös, nilkkaa pumppaa,
tää on hyvää aamujumppaa.

Nouse, keinu ja kallista,
löytyiskö kaveri hallista?

Hyvin alkaa päivä tuo,
kun lasin vettä ensin juo.

VOIMAA VANHUUTEEN
lääkkäiden terveysliikuntaohjelma

Voimistelu

Keskity voimi
Säilytä hyvä ryhti ja anna h
Toista kukin tehtävä kokonaisuude

Suorita voimisteluohjelma päivittä
Suosittelemme lisäksi päivitt
ulkoilua kunnon j
Merkitse harjoittelukertasi tak

Tehtävä 1. Istu tuolilla selkä suorana ja ota käteesi jokin esine, esimerkiksi pallo tai appelsiini. Vie käsi alhaalta etukautta suorana ylös ja takakautta alas piirtäen suurta ympyrää. Liikettä tehdessäsi seuraa katseella kädessäsi olevaa esinettä ja kierrä vartalo mukana. Tee liike 5 kertaa peräkkäin molemmilla käsillä.

Liike pitää olkanivelet, selän ja niskan vetreänä. Se helpottaa myös pään kääntämistä ja sivuille katsomista, esimerkiksi pukeutuessa ja arkiaskareissa. Ryhdin parantuminen auttaa pystyssä pysymistä.

Tehtävä 3. Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen polvi suoraksi. Toista liikettä 10-15 kertaa.

Polven ojentaminen istuen vahvistaa reiden päällä olevia lihaksia, joiden voimaa tarvitaan esimerkiksi tuolilta ylösnousussa ja portaita noustessa.

Tehtävä 4. Seiso ja ota
Nosta vuorotellen oikea
molemmilla jaloilla 10-

Polven nostaminen seis
lonkan koukistamisessa
painonsiirtoa jalalta tois
kävelyssä, portaissa ja k

uohjelma 1

steluhetkeen.
engityksen kulkea vapaasti.
ssaan 2-3 kertaa, pidä välillä tauko.

äin tai vähintään 3 kertaa viikossa.
äistä kävelyä rappusissa sekä
a voinnin mukaan.
asivulla olevaan kuntokorttiin.

tukea edestä tai sivulta.
ja vasen polvi ylös. Toista
15 kertaa.

oma-asennossa vahvistaa
tarvittavia lihaksia ja
elle. Näitä taitoja tarvitaan
ynnysten ylityksessä.

Tehtävä 2. Seiso ryhdikkäänä ja ota tukea vasemmalta sivulta. Ota askel oikealla jalalla siirtäen paino eteen ja tuo jalka takaisin viereen. Samoin askel sivulle ja takaisin viereen, askel taakse ja takaisin viereen. Tee liikesarja ripeästi 5 kertaa. Käänny ja tee sama toisella jalalla. Maalarinteipillä tai liukuestemuovilla merkityt askelten kohdat auttavat liikkeen tekemistä.

Painonsiirto jalalta toiselle helpottaa kävelyä ja kääntymistä. Nopea askeleen ottaminen auttaa pysymään pystyssä horjahdustilanteissa.

Tehtävä 5. Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 5 kertaa.

Tuolilta nouseminen vahvistaa jalkojen lihasvoimaa ja harjoittaa ylösnoususssa tarvittavaa taitoa. Tuolilta, vuoteesta ja wc-istuimelta ylös pääseminen ovat itsenäisen selviytymisen perusasioita.

© Ikäinstituutti

KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan

Ikäinstituutti

• Tee liikkeet rauhallisesti • Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi • Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä • Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1 - 3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla • Toista ohjelma päivittäin

◀ **1.** Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

2. Seiso ja ota tukea tuolin selkänojasta tai pöydästä. ▶ Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

◀ **3 a.** Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka polvi suorana ***taakse*** ja laske alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

3 b. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka kantapää edellä ***sivulle*** ja tuo takaisin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja ▶ laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko, ravista jalkoja ja tee sama uudelleen.

◀ **5.** Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

Päiväkirja: Fyysinen aktiivisuus

Päiväkirjan pitäjä: _____

Asiakkaan nimi: _____

Seuranta-aika: _____

Omatoimisuuden aste (ympyröi sopiva vaihtoehto)

1. Täysin itsenäinen
2. Osittain autettava
3. Täysin autettava

Liikkumisen apuvälineet

Liikkumisen apuvälineet sisällä _____

Liikkumisen apuvälineet ulkona _____

Fyysisen aktiivisuuden tiheys	viikko 1							viikko 2						
päivät	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Pystyasennossa, kävellen / pyörätuolissa (tuntia ja min/päivä)														
Ulkoilukerrat Kirjaa mahdollinen apuneuvo R = rollaattori														
Ryhmäliikuntaan osallistuminen Mikä: Käytä lyhenteitä esim. tuolivoimistelu = TV														
Omat liikuntaharjoitteet Mikä: Käytä lyhenteitä esim. porrasharjoitus = PH														

Lyhenteiden selitykset:

_____

_____

Tämän sivun kopiointi sallittu.

Ikäinstituutti

Kysely vanhustyöntekijöille

Tämän kyselyn avulla voit arvioida ja kehittää iäkkään toimintakykyä edistävän hoidon toteutumista omassa työssäsi. Vastaa kysymyksiin (x) siten kuin toimit pääsääntöisesti työssäsi asiakkaan parissa. Vastaathan huolella myös avoimiin kysymyksiin.

1. Arvioin asiakkaan liikkumiskykyä

   ( ) seuraamalla arkitoimintoja
   ( ) kyselemällä
   ( ) tekemällä testejä
   ( ) en ole kiinnittänyt asiaan huomiota

2. Kirjaan arvioinnin ja seurannan tulokset hoito- ja palvelusuunnitelmaan tai vastaavaan asiakirjaan.

   ( ) kyllä
   ( ) ei

3. Laadin liikkumissuunnitelman osana hoito- ja palvelussuunnitelmaa

   ( ) asiakkaan kanssa
   ( ) omaisen kanssa
   ( ) hoitohenkilökunnan kanssa
   ( ) kuntoutushenkilöstön kanssa
   ( ) lääkärin kanssa
   ( ) yksin
   ( ) en ole laatinut

4. Ohjaan asiakasta tekemään päivittäisiä toimintoja (peseytyminen, pukeminen, ruokailu) itsenäisesti

   ( ) aina
   ( ) usein
   ( ) silloin tällöin
   ( ) en koskaan

   Missä toiminnoissa?

   _____

   _____

   _____

   _____

Tämän sivun kopiointi sallittu.

5. Teemme asiakkaan kanssa yhdessä seuraavia asioita

( ) tuolista nousu
( ) kävely
( ) kodinhoitotöitä (ruuanlaitto, pyykin ripustus ym.)
( ) kotivoimisteluohjelma
( ) portaissa kävely
( ) ulkoilu
( ) asiointi (kaupassakäynti, postin haku ym.)
( ) muu, mikä

_____

_____

6. Kannustan asiakasta voimistelemaan säännöllisesti

( ) kyllä
( ) ei

7. Muutan omia työtapojani asiakkaan liikkumiskyvyn muutosten myötä

( ) kyllä
( ) ei

8. Kolme tärkeintä toimintakykyä edistävää työtapaa, joita olen ottanut käyttöön viimeisen kahden vuoden aikana

a._____

_____

_____

b._____

_____

_____

c._____

_____

_____

Tämän sivun kopiointi sallittu.

Ikäinstituutti

Omia VoiTas –ideoitani

VoiTas keksiä Niksi!

Kirjoita vapaasti seuraaville riveille hyviä voiman ja tasapainon harjoittamisideoita arjen lomaan. Kerro omista harjoitteluhetkistäsi, joita toteutat luontevana osana päivääsi. Voit myös kirjata uusia oivalluksia muidenkin ´testattaviksi´. Kuvaa toimintaasi teemalla: mitä-missä-milloin.

Arkiliikuntaideoita voiman ja tasapainon kehittämiseen:

MITÄ	**MISSÄ**	**MILLOIN**
esim. nousen kymmenen kertaa tuolista ylös TV:tä katsoessani	olohuoneessani	mainoskatkojen aikana aina

1._____

2._____

3._____

4._____

HENKILÖTIEDOT (ei välttämätön)

Nimi _____ Ikä _____

Ikäinstituutti

VoiTas kertoa muillekin!

VoiTas –ideoita Kunnon Hoitajan näkökulmasta

Kirjoita vapaasti seuraaville riveille hyviä voiman ja tasapainon harjoittamisideoita, jotka niveltyvät hyvin toimintakyvyltään heikentyneen ikäihmisen hoitoon. Kerro omista harjoitteluhetkistänne, joita toteutat luontevana osana arkipäivää. Voit myös kirjata uusia oivalluksia muidenkin ´testattaviksi´. Kuvaa toimintaasi teemalla: mitä-missä-milloin.

Arkiliikuntaideoita voiman ja tasapainon kehittämiseen iäkkään hoidossa:

MITÄ	**MISSÄ**	**MILLOIN**
esim. arkiliikuntahetki: asiointi Rollatorin avulla	lähikaupassa	kerran viikossa
esim. liikuntaharjoitus: 10 x tuettuja portaalle nousuja	kynnyksellä/portaikossa	aina ennen ruokailua

1._____

2._____

3._____

HENKILÖTIEDOT

Nimi _____

Tämän sivun kopiointi sallittu.

Esitietolomake
TERVEYS/TOIMINTAKYKY – TAUSTA – TOIVEET

HENKILÖTIEDOT

Nimi _____

Syntymäaika _____ Pvm _____

Merkitkää rasti ☒ asianomaiseen kohtaan.

TERVEYS / TOIMINTAKYKY

Onko lääkäri todennut teillä seuraavia sairauksia:

	Ei	On	Lääkitys
verenpainetauti	☐	☐	_____
sydänsairaus, mikä?	☐	☐	_____
_____			
diabetes	☐	☐	_____
astma	☐	☐	_____
muu hengityselinsairaus, mikä?	☐	☐	_____
selkäsairaus	☐	☐	_____
muita sairauksia, mitä?	☐	☐	_____
_____			

Onko lääkäri antanut sairauksiin liittyen ohjeita liikunnasta? Millaisia?

_____

Tunnetteko itsenne terveeksi kyllä ☐ en ☐

Mikä vaiva häiritsee liikunnassa eniten? _____

_____

Oletteko kaatunut viimeisen vuoden aikana? kyllä ☐ en ☐

Mitä tapahtui? Kuvailkaa vapaasti tapahtunutta _____

_____

_____

Onko teillä käytössä liikkumisen apuväline?

sisällä: ei ☐ kyllä ☐ mikä? _____

ulkona: ei ☐ kyllä ☐ mikä? _____

Tämän sivun kopiointi sallittu.

TAUSTA

Aikaisempi tottumuksenne liikunnan harrastamiseen:

Millaisia liikuntatottumuksia Teillä on ollut elämänne aikana?

_____

_____

_____

_____

Tämänhetkinen liikunnanharrastuksenne:

Harjoitan kohtuullisesti rasittavaa liikuntaa

- ☐ vähemmän kuin kerran viikossa
- ☐ kerran viikossa
- ☐ 2-3 kertaa viikossa
- ☐ 3 kertaa viikossa tai useammin

Mitä liikuntaa se on ollut_____

_____

TOIVEET

Mitä odotatte saavanne liikunnalta?_____

_____

Muita mielipiteitä liikunnasta?_____

Minulle on selvitetty valitsemani liikuntatuokion sisältö ja osallistun siihen omalla vastuullani.

Paikka _____Aika _____/_____ 20____

Allekirjoitus _____

Tämän sivun kopiointi sallittu.

Fyysisen toimintakyvyn arviointi/haastattelu

1. Pystyttekö suoriutumaan seuraavista toiminnoista? *Merkitkää ☒ valitun vaihtoehdon kohdalle.*

	selviän vaikeuksitta	on vaikeuksia	en selviä ilman toisen apua	en pysty autettunakaan
Liikkuminen sisällä	☐	☐	☐	☐
Liikkuminen portaissa	☐	☐	☐	☐
Liikkuminen ulkona	☐	☐	☐	☐

2. Onko kävelynne tai ulkona liikkumisenne viimeisen vuoden aikana muuttunut? *Merkitkää ☒ valitun vaihtoehdon kohdalle.*

vähentynyt ☐
pysynyt ennallaan ☐
lisääntynyt ☐

3. Jos kävelynne tai ulkona liikkumisenne on viimeisen vuoden aikana muuttunut, niin minkä takia?

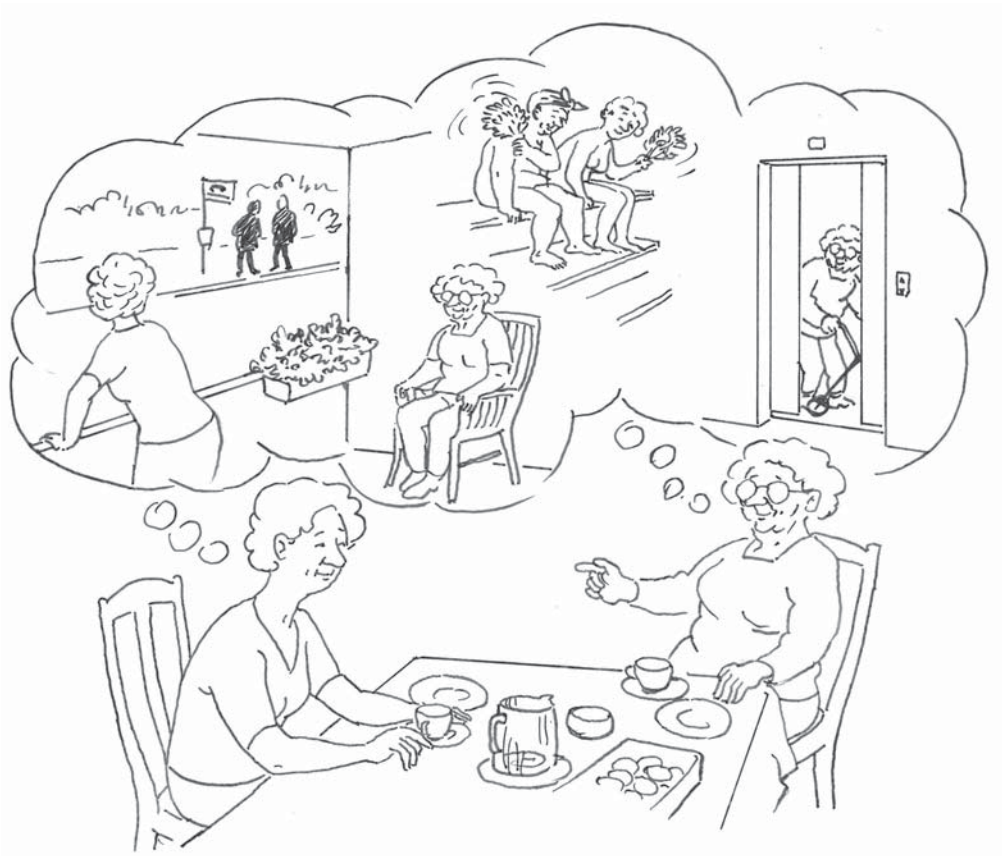
_____

_____

4. Milloin kävitte viimeksi ulkona?

☐ yli vuosi sitten ☐ viimeisen vuoden aikana ☐ viim.1/2 vuoden aikana ☐ viim. kk:n aikana ☐ viime viikolla

☐ eilen/tänään



Tämän sivun kopiointi sallittu.

Fyysisen toimintakyvyn itsearviointi ja havainnointi kotioloissa

Testaaja pyytää vastaamaan seuraaviin kysymyksiin. Testaaja tai testattava kirjaa arvion paperille.Seuraavalla kerralla toiminnat käydään käytännössä läpi, jolloin testaaja seuraa ja arvioi asiakasta ko. toiminnoissa sekä kirjaa arvionsa paperille. Merkitään plus (+) kyllä tai miinus (-) ei, sen mukaan, suoriutuuko seuraavista toiminnoista.

Testattavan oma arviointi vastauksena kysymyksiin
+ / -

__/__ Nouseeko henkilö makuuasennosta istumaan

__/__ Nouseeko henkilö tuolilta seisomaan, ilman käsien apua

__/__ Nouseeko henkilö tuolilta seisomaan, käsien avulla

__/__ Pystyykö henkilö seisomaan tuettuna

__/__ Säilyttääkö henkilö tasapainonsa seistessään ilman tukea

__/__ Säilyykö henkilön tasapaino, kun hän sulkee seistessään silmänsä

__/__ Pystyykö henkilö lähtemään kävelemään, kääntymään ja palaamaan takaisin tuolille/sängylle, tuettuna

__/__ Pystyykö henkilö lähtemään kävelemään, kääntymään ja palaamaan takaisin tuolille/sängylle, ilman tukea

Testaajan arviointi testattavan suorittaessa toimintoja käytännössä
+ / -

__/__ Nouseeko henkilö makuuasennosta istumaan

__/__ Nouseeko henkilö tuolilta seisomaan, ilman käsien apua

__/__ Nouseeko henkilö tuolilta seisomaan, käsien avulla

__/__ Pystyykö henkilö seisomaan tuettuna

__/__ Säilyttääkö henkilö tasapainonsa seistessään ilman tukea

__/__ Säilyykö henkilön tasapaino, kun hän sulkee seistessään silmänsä

__/__ Pystyykö henkilö lähtemään kävelemään, kääntymään ja palaamaan takaisin tuolille/sängylle, tuettuna

__/__ Pystyykö henkilö lähtemään kävelemään, kääntymään ja palaamaan takaisin tuolille/sängylle, ilman tukea

Tämän sivun kopiointi sallittu.

Fyysisen toimintakyvyn mittaamisen työohje/tarkistuslista

Merkitse ☒ ja omat nimikirjaimesi viivalle suoritettuasi alla olevat toimenpiteet (tarkistus toistetaan sovituin tietyin aikavälein)

	pvm___	pvm___	pvm___	pvm___	pvm___	pvm___
Valmistautuminen						
Järjestetään mittaustilanne ja ympäristö rauhalliseksi	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Varmistetaan, että tilassa on riittävä valaistus	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Varmistetaan, että välineet ovat asianmukaisia ja toimintakunnossa	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Selvitetään etukäteen, kuinka hälytetään apua tarpeen vaatiessa	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Mittaustilanteessa						
Selvitetään testattavan taustatiedot	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Varmistetaan testattavan asianmukainen pukeutuminen (jalkineet!)	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Varmistetaan testattavan vireystila ja ravitsemustilanne	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Kirjataan ylös, mikäli testattavalla on liikerajoituksia ja/tai keinoniveliä	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Kirjataan myös, mikäli testattavalla on käytössään jokin apuväline	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Kerrotaan testattavalle, miksi mittauksia suoritetaan	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Kerrotaan testattavalle, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Annetaan selkeät ohjeet, mitä mittauksessa tapahtuu	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Selvitetään tarkasti, mitä mitattavalta odotetaan	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Tehdään mittaukset huolellisesti ja aina täsmälleen samalla tavalla	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Kannustetaan testattavaa mahdollisimman hyvään suoritukseen	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Kiitetään testattavaa hyvästä suorituksesta	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Kirjataan tulokset tarkoitukseen laaditulle lomakkeelle	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Kirjataan ylös, jos mittauksen aikana tapahtuu jotakin poikkeavaa	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___
Kerrotaan ja näytetään testattavalle kaikki testitulokset	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___	☐ ___

MOTIVOI, KANNUSTA JA INNOSTA – hyvä tulos on yhteinen ilo!

Tämän sivun kopiointi sallittu.

LYHYT FYYSISEN SUORITUSKYVYN TESTISTÖ

Short Physical Performance Battery (SPPB)

TESTIKAAVIO JA SUORITUSTEN PISTEYTYS

Testattavan nimi _____

Päivämäärä _____ _____ 20_____ klo _____

Testaajan nimi _____

Suoritusajat kirjataan kahden desimaalin tarkkuudella (0.00 sekuntia).

1. TASAPAINO

a. Jalat rinnakkain	sekuntia
b. Puolitandem	sekuntia
c. Tandem	sekuntia

Pisteet: _____

2. KÄVELYNOPEUS (4 metriä) omalla kävelyvauhdilla

a. Suoritus ilman apuvälinettä	
b. Suoritus tehtiin apuvälineen kanssa, mikä apuväline?	
1. suoritus	sekuntia
2. suoritus	sekuntia

Pisteet: _____

3. TUOLILTA YLÖSNOUSU (viisi kertaa)

aika _____ sekuntia

Jos testattava ei pysty tekemään testiä kädet ristissä rinnalla (tulos= 0 p.), tehdään testi niin, että tutkittava pitää

a. Kädet vartalon vierellä	toistojen lkm	aika	sekuntia
b. Ottaa kevyesti tukea reisistä	toistojen lkm	aika	sekuntia
c. Ottaa voimakkaasti tukea reisistä	toistojen lkm	aika	sekuntia

Pisteet: _____

Laske yhteen pisteet testeistä 1, 2 ja 3 = /12

Huomioita: _____

Guralnik JM et al. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. J Gerontol. 1994 Mar;49(2):M85-94.

Tämän sivun kopiointi sallittu.

Koti- ja kerhotestien tutkimuslomake

Bergin tasapainotestin 5 osiota ja Toimiva -testistön Tuolilta ylösnousu -testi

Nimi_____Sotu_____

Testaaja_____Pvm_____

Bergin tasapainotestin osiot

1. (1.) Istumasta seisomaan nousu (Selkänojallinen tuoli, ei käsinojia)

Ohje: Nouskaa seisomaan. Yrittäkää olla tukematta käsillänne.

4. Nousee seisomaan itsenäisesti ilman käsien tukea saavuttaen seisomatasapainon itsenäisesti
3. Nousee seisomaan itsenäisesti käsillä auttaen /ensimmäisellä yrityksellä)
2. Nousee seisomaan useamman yrityksen jälkeen käsillä auttaen
1. Tarvitsee vähäistä avustusta noustakseen
0. Tarvitsee kohtalaista tai runsasta avustusta noustakseen

Huomioita _____

2.(5.) Siirtyminen (Mittaaja asettaa tuolit lähekkäin 90 asteen kulmaan toisiinsa nähden. Mittauksessa voi käyttää joko kahta tuolia, joista toinen on käsinojallinen ja toinen ilman käsinojia tai sänkyä ja käsinojallista tuolia.)

Ohje: Siirtykää tuolista toiseen tuoliin (tai sängyn reunalle) istumaan ja siitä takaisin tuoliin.

4. Pystyy siirtymään itsenäisesti vähäisellä käsien tuella
3. Pystyy siirtymään turvallisesti, mutta käsien tuki välttämätön
2. Pystyy siirtymään verbaalisen ohjeen ja varmistuksen turvin
1. Tarvitsee yhden henkilön avustusta siirtyessään
0. Tarvitsee kahden henkilön avustusta tai varmistamista siirtyessään

Huomioita _____

3. (6.) Seisominen silmät kiinni
(Mittaaja laittaa sekuntikellon käyntiin, kun mitattava on sulkenut silmänsä.)

Ohje: Sulkekaa silmänne ja koettakaa seistä paikallanne 10 sekuntia.

4. Pystyy seisomaan turvallisesti 10 s
3. Pystyy seisomaan varmistuksen turvin 10 s
2. Pystyy seisomaan 3 s
1. Ei pysty pitämään silmiään kiinni 3 s, mutta seisoo vakaasti
0. Tarvitsee apua, että ei kaatuisi

Huomioita _____

Tämän sivun kopiointi sallittu.

4. (9.) Seisten esineen nostaminen lattialta
(Mittaaja laittaa esineen testattavan jalkojen eteen n. 15 cm päähän.)

Ohje: Nostakaa jalkojenne edessä oleva esine lattialta.

4. Pystyy nostamaan esineen helposti ja turvallisesti
3. Pystyy nostamaan esineen, mutta tarvitsee varmistuksen
2. Ei pysty nostamaan esinettä, mutta saa kurkotettua 2-5 cm päähän esineestä niin, että tasapaino säilyy
1. Ei pysty nostamaan esinettä ja tarvitsee yritykseensä varmistuksen
0. Ei pysty yrittämään/tarvitsee avustusta, ettei kaatuisi

Huomioita _____

5. (11.) Kääntyminen 360 astetta (Mittaaja antaa lähtökomennon "valmiina – nyt" ja laittaa sekuntikellon käyntiin. Kello käynnistetään uudelleen tauon jälkeen. Ajat kirjataan.)

Ohje: Asettakaa jalkaterät samalle tasolle – varpaat viivalle. Lähtökomennon kuultuanne kääntykää ympäri täysi kierros ja pysähtykää. Ajanotto alkaa, valmiina – NYT! TAUKO. Asettakaa jalkaterät uudelleen samalle tasolle. Uuden lähtökomennon kuultuanne kääntykää täysi kierros toiseen suuntaan. Ajanotto alkaa, valmiina – NYT!

4. Pystyy kääntymään turvallisesti 360 alle 4 sekunnissa molempiin suuntiin
3. Pystyy kääntymään turvallisesti 360 alle 4 sekunnissa toiseen suuntaan
2. Pystyy kääntymään 360 turvallisesti, mutta hitaasti: yli 4s molempiin suuntiin
1. Tarvitsee tukevan varmistuksen tai verbaalista ohjausta
0. Tarvitsee avustusta kääntyessään

Aika oikean kautta _____ Aika vasemman kautta _____

Huomioita _____

Tuolilta ylösnousu-testi (Toimiva-testi)

Ohje: Nouskaa tuolilta viisi kertaa ylös niin nopeasti kuin mahdollista. Seisoma-asennossa polvien on ojennuttava täysin ja istuma-asennossa selän on kosketettava selkänojaan. Ajanotto alkaa, valmiina – NYT!

Aika _____

Huomioita _____

Tämän sivun kopiointi sallittu.

Koti- ja kerhotestien seurantalomake

Nimi _____ Sotu _____

Testaaja _____ Pvm _____

TEHTÄVÄT	Alkumittaus	Seuranta-mittaus	Seuranta-mittaus	Seuranta-mittaus
Bergin tasapainotestin osiot	pvm _____	pvm _____	pvm _____	pvm _____
1. Istumasta ylösnousu	_____	_____	_____	_____
2. Siirtyminen	_____	_____	_____	_____
3. Seisominen silmät kiinni 10 s	_____	_____	_____	_____
4. Esineen poimiminen	_____	_____	_____	_____
5. Kääntyminen 360 astetta	_____	_____	_____	_____
	v ___ o ___	v ___ o ___	v ___ o ___	v ___ o ___
Tuolilta ylösnousu (Toimiva -testistö)				
Viisi (5) kertaa tuolilta ylösnousu	_____	_____	_____	_____

Huomioita

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Tämän sivun kopiointi sallittu.

Ikäinstituutti

IKÄIHMISEN HAASTATTELU LIIKKUMISSUUNNITELMAA VARTEN

Nimi _____ Syntymävuosi _____

Haastattelija _____ Pvm _____

Onko lääkäri todennut Teillä jonkun liikkumiseen vaikuttavan sairauden, minkä?

_____

Mahdollinen lääkitys _____

Päivittäiset toiminnat (peseytyminen, pukeutuminen, ruokailu)

Mitkä päivittäiset toiminnat sujuvat edelleen hyvin?

_____

_____

Missä päivittäisissä toiminnoissa on vaikeuksia (yksityiskohtaisia esimerkkejä)?

_____

_____

Missä päivittäisissä toiminnoissa erityisesti haluaisitte harjaantua?

_____

_____

Arkiaskareet (esim. siivous, ruoanlaitto, pihatyöt, ostoksilla käynti)

Mitä arkiaskareita teette nykyisin?

_____

_____

Mitä arkiaskareita haluaisitte nykyisin tehdä enemmän itse/avustettuna?

_____

_____

Tämän sivun kopiointi sallittu.

Ikäinstituutti

Liikkuminen sisällä ja ulkona

Mikä kannustaa Teitä liikkumaan?

_____

Mikä estää Teitä harjoittamasta liikuntaa?

_____

Onko käytössänne jokin liikkumisen apuväline? ☐ ei ☐ kyllä, mikä _____

Pystyttekö suoriutumaan seuraavista toiminnoista

	vaikeuksitta	on vaikeuksia	en selviä ilman toisen apua	en pysty autettunakaan
Liikkuminen sisällä	☐	☐	☐	☐
Liikkuminen portaissa	☐	☐	☐	☐
Liikkuminen ulkona	☐	☐	☐	☐

Onko liikkumisenne ulkona viimeisen vuoden aikana muuttunut?

☐ vähentynyt ☐ pysynyt ennallaan ☐ lisääntynyt

Oletteko kaatunut viimeisen vuoden aikana?

☐ ei ☐ kyllä, mitä tapahtui? _____

Minkä verran Teitä huolestuttaa, että saatatte kaatua

sisällä	☐ ei lainkaan	☐ vähän	☐ melko paljon	☐ hyvin paljon
ulkona	☐ ei lainkaan	☐ vähän	☐ melko paljon	☐ hyvin paljon

Liikuntaharrastus

Mitä liikuntamuotoja olette harrastanut aikaisemmin elämässä ja milloin?

_____

Mitä liikuntaa harrastatte nykyisin?

_____

Mitä liikuntaa haluaisitte harrastaa (yksilö-/ryhmäliikunta)?

_____

Tarvitsetteko tukea liikuntaharrastukseenne (esim. avustaja, kuljetus, apuvälineet)?

_____

Tämän sivun kopiointi sallittu.

Ikäinstituutti

VOIMAA VANHUUTEEN

LIIKKUMISSUUNNITELMA

Nimi _____

Haastattelija _____ Pvm _____

Päivittäisten toimintojen harjoittelu

_____

_____

Harjoituksen ajankohta ja tiheys _____

Arkiaskareiden tekeminen

_____

_____

Harjoituksen ajankohta ja tiheys _____

Omaehtoinen liikunta

_____

_____

Harjoituksen ajankohta ja tiheys _____

Ryhmäliikunta

_____

_____

Harjoituksen ajankohta ja tiheys _____

Mahdolliset tukitoimet (esim. avustaja, kuljetus, apuvälineet)

_____

Seurantajakson pituus_____ - _____ (10-12 viikkoa)

Arviointiajankohta _____ (päivämäärä)

© Ikäinstituutti

Tämän sivun kopiointi sallittu.

Lähteet, kirjallisuutta ja muita tietolähteitä

Arokoski J. Pääkirjoitus. Nivelrikkopotilas on saatava liikkumaan. Suomen Lääkärilehti 22/2012 v sk 67.

Eronen J, Rantanen T, von Bonsdorff M. Iäkkäiden henkilöiden fyysinen aktiivisuus ja eriarvoisuus. Gerontologian tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto. Gerontologia 2/201. 131-135.

Haahtela T. Luonto lähelle ja terveydeksi. SYKEra 35/2014.

Hirvensalo M. Physical activity in old age - significance for public health and promotion strategies. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä 2002.

Husu P, Paronen O, Suni J, Vasankari T. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 -katsaus: Terveysliikunnan suositukset täyttyvät heikosti. Liikunta & tiede 48. 2–3 / 2011.

Jyväkorpi S, Havas A, Urtamo A, Karvinen E. Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus. Opas ohjaustyöhön. Ikäinstituutti. Helsinki 2014.

Lihavainen K, Hartikainen S, Rantanen T, Sipilä S. Iäkkäiden henkilöiden kipu ja liikkumiskyky. Tutkittua tietoa ja käytännön suosituksia liikkumiskyvyn tukemiseen liikunnan avulla. Gerontologia 25(4), 2011.

Kainlauri T. Palvelukotiasukkaiden kommentteja fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä. Lappeenrannan Palvelukeskussäätiö 2015.

Kannus P. Iäkkäiden kaatumistapaturmien ja murtumien ehkäisy. Kansanterveys 9/2007. 8-9.

Karinkanta S. Liikunta iäkkään arjessa. UKK-instituutti. Terveysliikuntauutiset 2013. 18-19.

Karvinen E. Liikkumisen esteenä alakulo, muistisairaus tai liikkumisen vaikeus. Liikunta ja tiede. - 47 (2010) : 2-3, s. 37-42

Karvinen E. "Tulee friski ja hyvä olla" Toimintatutkimus fyysisen aktiivisuuden edistämisestä Kontulan vanhainkodissa. Gerontologian ja kansanterveyden lisensiaatintutkimus Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Syksy 2000.

Karvinen E, Kalmari P. Varttuneet liikkujat tulevat – oletko valmis liikuntakulttuuri? Liikunta ja Tiede 48:5/11, 58-60.

Kempas T. "Kun mie ensimmäisii kertoja tulin oli miula käs´puolessa taluttaja..." vanhusten kokemuksia kuntosaliharjoittelusta. Joensuu, Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, Fysioterapian koulutusohjelma 2000. Opinnäyte.

Kettunen R. Voima ja tasapainoharjoittelu ikääntyneiden kotona asumisen tukena – kuntouttavan työotteen toteutuminen kotihoitotyössä Voitas -koulutuksen jälkeen. Fysioterapian pro gradu -tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Terveystieteiden laitos. Kevät 2010.

Koivula L. Veljeskunta verkkareissa – ikämiehet saavat liikunnasta fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Kansanterveys 9/2007. 14-15.

Komulainen, P. Muistitoimintojen heikkenemistä voidaan ehkäistä liikunnalla. Liikunta ja tiede. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. - 0358-7010. - 50 (2013) : 1, s. 14-19.

Korpela M, Petterson T, Strandberg T, Läfberg M, Kuiru-Enari S. Vanhusten lihasongelmat. Suomen Lääkärilehti 34/2011 vsk

Kortebein ym. Lääkärilehti 46/2008. Lääkärilehden uutisia: Ylös sängystä sairaalassakin. Julkaistu 23.02.2012.

Lehmuspuisto V, Åkerblom S. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Liikuntapaikkajulkaisu 94. Opetusministeriö, 2007.

Liikunta parantaa muistisairaan toimintakykyä ja ylläpitää muistia. Kansainvälisesti merkittävä tutkimustulos Suomesta. FYSI 3.2011.35-37.

Mutikainen S, Perhonen M, Alén M, Leskinen T, Karjalainen J, Rantanen T, Kaprio J, Kujala UM. Effects of long-term physical activity on cardiac structure and function: A twin. ©Journal of Sports Science and Medicine (2009) 8, 533-542. www.jssm.org

Mäkilä P, Hirvensalo M, Parkatti T. Iäkkäiden jyväskyläläisten liikuntaharrastus ja sen muutokset 16 vuoden seuruututkimuksessa. Liikunta & tiede 45 6 / 2008. www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt608_tutkimusartikkelit_makila.pdf

Mänty M, Sihvonen S, Hulkko T, Lounamaa A. Iäkkäiden henkilöiden kaatumistapaturmat. Opas kaatumisten ja murtumien ehkäisyyn. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2007;29. Helsinki: Edita prima Oy.

Mänty M. Outdoor and indoor falls as predictors of mobility limitation in older women. Ageing (2009) 38 (6): 757-761. http://ageing.oxfordjournals.org/content/38/6/757.full.pdf

Nupponen R. Huoli kaatumisesta FES-I-kyselyllä arvioituna. Katsaus kyselyn mittausominaisuuksia koskeviin tutkimuksiin 2005–2010. Katsaukset. Gerontologia 26(3), 2012.

Pajala S. IKINÄ opas (2012) www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/923b49af-ca1a-4c44-a14c-505319cac74e.pdf?sequence=1

Pakkala I. Liikkuvalla ikääntyneellä virkeä mieli – mutta ei välttämättä yksin liikunnan ansiosta. Liikunta & Tiede 2012/49/2. 10-13.

Peltola T, Tahvanainen T. 2010. Ettei kaatuisi kallis lasti – Opas senioreille ja heidän omaisilleen kuinka ennaltaehkäistä kaatumistapaturmia kotona. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Peurala S, Latvala E, Rantanen T. Gerontologinen tutkimustieto ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämisessä Keskusteluja. Gerontologia. 1/2007.

Pitkälä K, Savikko N, Pöysti M, Laakkonen M-L, Kautiainen H, Strandberg T, Tilvis R. Muistisairaiden liikunnallisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Satunnaistettu vertailututkimus. Helsinki; Kela. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 125, 2013.

Pohjolainen P, Sulander T ja Karvinen E. Helsingin keskustassa asuvien ikäihmisten terveys, toimintakyky ja elintavat. Gerontologia 25(1), 2011.

Ponsi V, Karvinen E, Simonen M. Ulkoilu ja asiointi osaksi iäkkään arkea. Liikkeessä -projektin loppuraportti. Ikäinstituutti. Raportteja 3/2005

Portegijs E, Edgren J, Salpakoski A , Kallinen M, Rantanen T, Alen M, Kiviranta I, Sihvonen S, Sipilä S. Balance Confidence Was Associated With Mobility and Balance Performance in Older People With Fall-Related Hip Fracture: A Cross-Sectional Study. Arch Phys Med Rehabil Vol 93, 2012 2340-6.

Rantakokko M, Mänty M, Rantanen T. Mobility Decline in Old. AgeExerc. Sport Sci. Rev., Vol. 41, No. 1, pp. 19Y25, 2013. 19-25.

Rantanen T. Virkaanastujaispuhe. Vanhuuden toimintakyky tutkimuksen kohteena.

Rinne Marjo. Aivot aktivoivat liikkumaan, liikunta aktivoi aivoja. Liikunta ja tiede. 50 (2013): 1, s. 20-23.

Sakari R. Iäkkäiden ihmisten liikkumiskyvyn ongelmat ja niihin yhteydessä olevat tekijät. Julkaisussa: Liikunta ja tiede. 50 (2013): 1, s. 118-119.

Salminen U, Karvinen E. Testaus tavaksi – tapoja testaukseen. Iäkkäiden liikkumiskyvyn arviointi. Ikäinstituutti 2006.

Salminen U, Karvinen E. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Ikäinstituutti 2006.

Savinainen A ja Salo P. Ole omatoiminen. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä. Lahti 2014

Sievänen H. Luuston kunnosta huolehtiminen kuuluu jokaiseen ikään. Liikunta & Tiede (44) 5/2007

Sievänen H. Liikkumattomuus lisää lonkkamurtumariskiä. UKK-instituutti. Liikkumattomuus haasteena Terveysliikunta-uutiset 2011.

Sipilä, S. Lihasvoimaa ikääntyneitten kuntoutukseen. Liikunta ja tiede. - Helsinki : Liikuntatieteellinen seura. - 0358-7010. - 45 (2008): 4, s. 52-54.

Sipilä S. Lihasvoimaa ikääntyneitten kuntoutukseen. Liikunta & Tiede (45) 4/2008.

Sipilä S. Turvallisesti liikkuen kohti vanhuutta. Liikunta ja Tiede 50 (2013) 2-3; 22-26.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2000. Sosiaali-ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveys-ministeriön julkaisuja 2013.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset. Sosiaali- ja terveys-ministeriön oppaita 2004:6. Helsinki: Edita Pri-ma Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. http://pre20090115.stm.fi/pr1221461425231/passthru.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. Ikäihmisten palvelujen laatu-suositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3.

Sulander T, Säpyskä-Nordberg M, Starck H, Karvinen E. Ryhmä-liikunta lisää ikäihmisten myönteisiä kokemuksia toimintakyvystä. Vanhustyö 1: 17-19.

Sundell J. Lihasvoimaharjoittelu on liian vähän käytetty täsmä-lääke lihavuudessa ja vanhuudessa. Duodecim 2011;127:335–41.

Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Liikunnan Käypä hoito -suositukset. Duodecim 2010 (päivitetty), 2008; 124(19):2252-73.

Suomen Fysioterapeutit. Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus. 2011.

Suominen, H. (2011). Ikä ja maksimaalinen fyysinen suorituskyky. In K. Viiru, J. Manninen, M. Nieminen, H. Suominen, C. Sundqvist, A. Tiihonen, & R. Taponen (Eds.)

Suominen, H, Sakari- Rantala, R. 2007. Kuntotestaus ikääntyvien toimintakyvyn arvioinnissa. Teoksessa Keskinen, K.L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. (toim.) Kunto-testauksen käsikirja, 2. uudistettu painos. Tampere. Tammer-paino Oy.

Tiainen, K. Ikääntyvien toimintakyvyn tason vertailu vaikeaa: yhtenäiset käytännöt puuttuvat. Liikunta ja tiede. - Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. - 0358-7010. - 45 (2008): 2-3, s. 36-37.

Tilvis, R. 2010. Kaatuileva vanhus. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R., Viitanen, M. (toim.) Geriatria. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Timonen L. Group-Based Exercise Training in Mobility Impaired Older Women. Kuopion yliopiston julkaisuja D. Lääketiede 406. Kopijyvä. Kuopio 2007.

Tolonen, T. Ikääntyneiden tasapainoharjoitteluun kannattaa panostaa. Fysioterapia. - Helsinki : Suomen lääkintävoimistelija-liitto. - 0789-5232. - 53 (2006): 3, s. 30-33.

Viljanen A. Hearing as a predictor of falls and postural balance in older female twins. The journals of gerontology. Washington, DC: Gerontological Society of America. (2009: 2, s. 312-17).

Von Bonsdorff M. Vanhanakin aloitettu liikunta antaa lisää toimintakykyisiä vuosia. Liikunta ja tiede46 (2009): 6, s. 15-17.

Von Bonsdorff, M. Lisää liikuntaa - vähemmän hoitopalvelujen tarpeita iäkkäänä? Liikunta ja tiede. 45 (2008): 2-3, s. 38-39.

Ikäinstituutti

www.ikainstituutti.fi

Kunnon Hoitajan opas 1

Ikäihmisten arkiliikkumisen ja liikuntaharjoittelun tukeminen

Kunnon Hoitajan opas 1 on tarkoitettu kaikille vanhustyön ammattilaisille heidän oman työnsä tueksi. Opas kannustaa työntekijöitä iäkkäiden arkiliikkumisen ja liikuntaharjoittelun toteuttamiseen sekä yksilöllisen liikkumissuunnitelman laatimiseen. On hyvä muistaa, että raihnaistenkin iäkkäiden on mahdollista kohentaa liikkumis- ja toimintakykyään. Liikahdus voi johtaa liikkeeseen. Jokaisella askeleella ja seisomaan nousemisella on merkitystä!

Opas sisältää tietoa arkiliikkumisen ja liikunnan merkityksestä ikäihmisten elämässä. Siinä annetaan konkreettisia vinkkejä liikkumisen lisäämisestä sekä terveysliikuntasuositusten mukaisten voima- ja tasapainoharjoitteiden nivellyttämisestä osaksi arjen hoito- ja vanhustyötä. Lisäksi paneudutaan erilaisten liikkumisympäristöjen ja ulkoilun moniin mahdollisuuksiin.

Pohdintatehtävien avulla haetaan uusia virikkeitä oman työn ja monisektorisen yhteistyön kehittämiseksi. Selkeät voimisteluohjelmat ja eri teemoihin liittyvät lomakkeet auttavat toimintojen juurtumisessa.

Samaan sarjaan kuuluva **Kunnon Hoitajan opas 2 – Iloa ja ideaa ikäihmisten liikuntaan** antaa vinkkejä liikuntaneuvontaan, ulkoiluun ja liikuntaharjoittelun organisointiin. Se sisältää runsaasti erityyppisiä liikuntaohjelmia ja -liikkeitä, joita voidaan toteuttaa yhden tai useamman ikäihmisen kanssa yhdessä; kotioloissa, palvelukeskuksissa tai sairaaloissa.

Liikkuminen on avain toimintakykyä ja hyvinvointia edistävään hoitoon.

Liikkuminen on jokaisen ikäihmisen oikeus.

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA