

Vahvaksi vanhana

– iäkkäiden liikuntakokemuksia



*Porukassa kävely on
monipuolinen tapahtuma.
Mukaan tulee tuttuja samasta
talosta ja muualta. Monella...*

*...on polvivairoja ja k
kanssa, mutta niin te
Muuten en lähtisi...*



**Vahvaksi vanhana
– iäkkäiden liikuntakokemuksia**
Voimaa vanhuuteen -julkaisuja 12

Ikäinstituutti
Voimaa vanhuuteen
– iäkkäiden terveystoimintaohjelma

www.ikainstituutti.fi
www.voimaavanhuuteen.fi

Toimituskunta
Marja Martikainen
Pirjo Kalmari
Minna Säpyskä-Nordberg
Markku Holmi
Elina Karvinen

Kannen kuvat
Ossi Gustafsson

Julkaisun muut kuvat
pixabay.com, ellei toisin mainittu.

Taitto Piu Pau Design Oy

ISBN (PDF) 978-952-5968-65-1

ISBN (painettu) 978-952-5968-64-4

© Ikäinstituutti 2015

Liikunnasta voimaa

Voimaa vanhuuteen -työn missiona on tukea ryhmä- ja arkiliikunnalla sellaisten kotona asuvien ikäihmisten hyvinvointia, joiden toimintakyky alkaa heiketä. Työtä kannattelee tieto, että nämä ihmiset hyötyvät liikunnasta poikkeuksellisen paljon: liikkumiskyky säilyy, muisti kohenee, ystäväpiiri laajenee ja mieliala paranee. Lisäpontta saa myös siitä, että suomalaiset ikäihmiset pitävät liikuntaa tärkeänä elämänsisältönä.

Uusien liikuntaryhmien perustaminen on haasteellista, varsinkin kun talous on kunnissa tiukalla. Tulosta voi kuitenkin saada, kun eri tahot oppivat yhdistämään voimavarojaan saman tavoitteen eteen. Iäkkäitä tavoittavat järjestöt ovat avainasemassa, kun suunnitellaan uusia liikuntaryhmiä. Sitä ennen pitää löytää 'piilossa' olevat, vähän liikkuvat ikäihmiset ja oppia ymmärtämään, mikä juuri näitä ikäihmisiä innostaa liikkumaan. Osallistumista helpottaa, kun toiminta järjestetään lähelle ihmisten asuinpaikkoja.

Voimaa vanhuuteen -työssä monet järjestöt, julkinen sektori sekä ikäihmiset itse löivät hynttyyt yhteen ja saivat aikaan runsaasti uusia liikuntaryhmiä, mm. vertaisohjaajien voimin. Muutamassa vuodessa 38 kuntaan syntyi ennakko-luulotonta kulttuuria, joka sallii huonompikuntoisenkin ikäihmisen treenata ja voimistua! Työtä on hauska jatkaa, kun kokemukset matkan varrelta vahvistavat, että liikuntatoiminta on vanhalle hyvästä.

Kokosimme tähän vihkoseen pieniä juttuja kannustukseksi kaikille Voimaa vanhuuteen -haasteeseen tarttuville. Tuokiokuvat saimme Voimaa vanhuuteen -kuntien kunta- ja järjestökoordinaattoreilta. Aineistossa on myös viiden ryhmäliikuntaan osallistuneen tai vertaisohjaajana toimineen haastattelu. Pirkko Lahden kolumni antaa ajattelun aihetta liikuntaan motivoitumisesta ja Eevi Kaasisen runosuonen pulputus nostaa meidät siiville.

Jutuista käy ilmi, että liikunta voi tarjota vanhuuteen uuden alun, kokemuksia onnistumisesta, lisää itsetuntoa, uusia ystäviä ja paljon iloa. Jos vain motivaatio on kohdallaan... ja toimintaa on tarjolla!

Iloista lukuhetkeä!



Elina Karvinen
toimialapäällikkö
ohjelmajohtaja



Vertaisohjaajakoulutus innosti uudelle uralle

Olen ollut aina liikunnallinen, jopa urheilija. Minulla on muun muassa kuulantyyönnön kuntamestaruus.

Jäätyäni eläkkeelle halusin mielekkään sisällön päiviini, ja kiinnostuin vertaisohjaajana toimimisesta. Toivoin saavani muutkin ihmiset innostumaan liikunnasta ja rohkaistumaan lähtemään kodista erilaisiin tapahtumiin ja harrastuksiin.

Lopullisen sysäyksen ja varmuuden antoi Ikäinstituutin Vertaisveturi -koulutus. Meitä vapaaehtoisia koulutettiin silloin 12 ja olimme koulutuksen jälkeen valtavan innostuksen vallassa!

Saimme tiloja Rengon Raitaharjun palvelukodin johtajalta. Sinne perustettiin testamenttirahoilla Hiljan Kuntokammari, jonne saatiin kuusi kuntosalilaitetta. Vertaisveturit vetävät kuntosalitoimintaa yhteistyössä kaupungin fysioterapeutin kanssa. Myöhemmin sivukyliä varten saatiin perustettua myös Kimppakammari, jossa pelataan pelejä, pidetään tuolijumppaa ja muutakin toimintaa.

Hiljan kuntokammarille ja Kimppakammariin tullaan ympäri kylää. Kuljetus on kuitenkin aina ongelma kaukana asuville, se on harmi.

Vertaisvetureista on rekisteri Vapaaehtoiskeskus Pysäkillä. Sitä kautta meitä kutsutaan lisäkoulutuksiin kaksi kertaa vuodessa. Koulutuksen antaa Hämeen liikuntahallit Oy:n erityisliikunnanohjaaja ja kaupungin fysioterapeutti yhteistyössä.



© Hilikka Leskinen-Nikander

”Ryhmissä on paljon elämäniloa ja huumoria.”

Vertaisohjaaja
Helmi Leimu, Renko

Nyt meitä on jo 22 vertaisveturia, jotka jakavat liikunnan ohjaushommat keskenään. Olen jatkokouluttautunut myös ulkoliikuntaan. Vedän sauvakävelyryhmiä ja teen liikunnallisia harjoituksia ulko-olosuhteissa. Silloin on vain mielikuvitus rajana.

Ryhmissä on paljon elämäniloa ja huumoria. Vetureista pitää huolta ja toimintaa tukee Senioripysäkki. Se on tärkeää.

Vertaistoiminnassa on ollut parasta se, että saa toimia. Olen ollut tavallinen työntekijä, en mikään liikunnan ammattilainen, mutta olen voinut päteväytyä toimimaan liikunnan vertaisohjaajana. Se tuo itselle hyvää mieltä ja siitä saa kiitosta. Olen voinut oppia uutta. Kaiken lisäksi olen saanut tästä työstäni Rengon Jaakko -palkinnon!

Tanssista iloa elämään

Oli menossa tanssi- ja lauluviikko Eläkeliiton lomahotelli Lehmiraannassa. Linja-auton etupenkillä istui lähemmäs 80-vuotias Liisa. Hän oli hyvin vakavan oloinen ja vaitelias eikä ihme, sillä hän oli ollut äskettäin vaativassa leikkauksessa, jolla oli pelastettu hänen elämänsä. Sen lisäksi hänen miehensä oli kuollut pari vuotta aikaisemmin. Elämä näytti hänen ja myös hänen omaistensa mielestä vain vaivalloisesti jatkuvan.

Lehmiraannassa Liisa tuli mukaan senioritanssiharjoituksiin ja myös katselemaan iltatansseja. Aluksi vain vähäksi aikaa alkuillasta. Viikon loppuvaiheessa nämä tanssimiset alkoivat kiinnostaa jo hieman enemmän. Ohjaajakoulutuksen saaneena yrittäjä kannustaa häntä tulemaan entistä enemmän mukaan.

Nyt Lehmiraannan viikosta on noin puolitoista vuotta ja Liisasta on tullut innokas senioritanssin harrastaja. Samalla hänen nuoruudessa oppimansa lavatanssitaidot aina polkkaa myöten ovat putkahtaneet esiin. Uusien tanssikurssien myötä hänestä on kehkeytynyt todella taitava tanssija. Myös Liisan läheiset ovat panneet ilolla merkille myönteisen kehityksen ja hänen nykyisen iloisen ja reippaan olemuksensa. Tanssi antaa voimaa ja iloa elämään kunhan vain uskaltautuu mukaan.

Salo

Vanhanakin oppii uusi taitoja

80-vuotias mies muutti yksityiseen hoitokotiin, koska hän käveli rollaattorilla. Kävellä hän jaksoi vain muutamia metrejä. Taustalla oli kroonisia sairauksia.

Hoitokodissa ehdotin hänelle ulkoilua ja sauvoja tueksi. Sauvat hyväksyttiin ja niin aloitettiin yhdessä sauvakävelyt. Rinnalle tuli myös fysioterapeutti, joka antoi jumppaohjeet sisäliikuntaan.



© Ulla Salminen

Senioritanssiryhmääni tuli uusi jäsen. Hän vaikutti hiljaiselta ja syrjäanvetäytyvältä, mutta osallistui kuitenkin muiden tavoin tansseihin ja kävi uskollisesti koko syksyn kursseilla. Kauden päättäjäispäivänä hän jättäytyi viimeiseksi ja tuli arasti kiittämään kaudesta. Hän kertoi, että harrastus on auttanut häntä henkilökohtaisessa kriisissä lähiomaisen äkillisen kuoleman jälkeen, eikä hän ollut pystynyt nauramaan kahteen vuoteen.

Ryhmässä tanssiessaan nauru oli tullut monet kerrat. Ryhmän sosiaalisuus oli ollut hänelle myös eheyttävä kokemus. Tämä kertomus kosketti minua syvästi. Jälleen esimerkki siitä, kuinka liikunta ja varsinkin tanssi antaa hyvää mieltä ja onnistumisen tunteita, joita uuden oppiminen tuo mukanaan.

Espoo

Puolen vuoden kuluttua mies liikkui täysin itsenäisesti useita kilometrejä sauvoilla, kävi kaupungilla ja kahviloissa. Hänestä tuli täysin itsenäinen, mutta hän jatkoi omasta halustaan asumistaan hoitokodissa. Opettelimme myöhemmin myös uudelleen uimataidon, mikä oli miehelle todella suuri saavutus.

Haapajärvi

Pysäkkilenkki houkuttaa

Olen ollut mukana Wanhan Herran pysäkkilenkillä alusta saakka ja pidän siitä valtavasti. Pysäkkilenkki kävellään joka tiistai klo 10 yhdessä muiden kanssa ja ryhmien ohjaajina toimivat vertaisohjaajat. Meillä on hyvät vetäjät ja keskinäinen porukkahenki.

Kävellessä keskustellaan kuulumiset ja otetaan mielellään uusi ihminen porukkaan mukaan. Olen saanut lenkillä uusia tuttuja ja tavannut uudelleen myös entisiä työkavereitani.

Osallistujia on laidasta laitaan, jotkut menevät sauvojen kanssa. Minä olen 89-vuotias ja kävelen rollaattorin avulla. Kylmäkään tuuli ei minoa haittaa. Vetäjä kysyy, miten kauas mennään. Yleensä reipas lenkki kestää kolmisen varttia. Jos on asioita kaupungilla, voi kävellä mukana vain osan matkasta.

Lenkki kulkee katujen poikki. Autoilijat ovat meille aina kohteliaita ja antavat tietä. Kuljemme teatterin ohi ja ihastelen kauniita kukkaistutuksia. Välillä vastaan tulee lastentarhalaisia, iloisia pienokaisia. Kesällä kuljemme torille asti kahville.

Pysäkkilenkki katkaisee yksinolon päivän. Ellei sitä olisi, jäisin helposti yksin lojumaan. Kyllähän myös kävelyni on parantunut. Olen huono lähtemään ja yksin en kävelisi yhtään. Porukkalenkillä on paljon kavereita ja sosiaalista seuraa. Nyt pyrin tekemään joka päivä pienen lenkin, ulkona olo on niin tärkeää.



"Kesällä kuljemme torille asti kahville."

Siiri Salonen, Lahti



Tiistaisin tavataan

Olen lähes aina mukana Wanhan Herran pysäkkikilnkillä. On mukavaa, että on tietty aika ja paikka, mihin lähteä. Ihan odotan että tulee tiistai.

Porukassa kävely on monipuolinen tapahtuma. Mukaan tulee tuttuja samasta talosta ja muualta. Monella on polvivaivoja ja kuljetaan rollaattorin kanssa, mutta niin tulee lähdeä matkaan. Ilman asiaa en lähtisi.

Minulle pysäkkikilnki on hyvin tarpeellista, sillä kävely jää tähän kertapäivään. Sanon, että vielä menisin jos joku pukisi. Pieni sade ei ole lähtöä estänyt. Ja jos kovasti sataa, vetäjä voi pitää tuolijumpan.

On kiva katsoa, keitä on lähdössä ja tuleeko mukaan lisää. Porukassa kannetaan huolta toisista osallistujista. Jos jotakuta ei ole näkynyt, kysellään, mitä on tapahtunut ja onko joku sairastunut.

Kiertelemme puistikkoa ja kävelemme usein puiston toisella puolella, jossa ei ole liikennettä. Katselen mielelläni puita, jotka vaihtavat vuodenaikojen mittaan väriään. Kävelemme puolesta tunnista tuntiin riippuen siitä, minne mennään. Aikaa on.

"Katselen mielelläni puita, jotka vaihtavat vuodenaikojen mittaan väriään."

Irma Rauhamäki, Lahti





© Ulla Salminen

Tanssiystäviä

Minulla oli eräs vanhempi mieshenkilö mukana senioritanssissa. Hän ei ollut tanssinut ennen, mutta vaimonsa kuoltua hän tuli tanssitunneille. Muutaman vuoden mukana oltuaan hän uskalsi mennä tavallisiin tansseihin. Tähtäessani hänet myöhemmin hän oli iloinen ja kertoi saaneensa paljon ystäviä.

Hanko



Ihanaa on ollut, olen saanut uusia ystäviä ja nähnyt kadotettuja sukulaisia.

Kyllä tuntuu hyvältä. Jalkoja oikein kuumottaa kun voima kasvaa.

Keuruu



Laululla liikkeelle

Kunnan palvelutalossa oli kerhon järjestämä orkesteri soittamassa. Työn lomassa hain yhtä muistisairautta sairastavaa naisasiakasta valssiin, koska tiesin, että hän pitää tanssimisesta ja on fyysisesti liikkuvainen. Hän tanssii keveästi ja entisenä kuorolaisena myös lauloi mukana tanssiessa. Hän muisteli, miten nuorena katseli Karjalassa asuessaan rajan toiselle puolelle. Ehkä silloin oli myös tanssista kyse ja muistot syntyivät siitä.

Hain sitten muitakin tanssiin kunnosta riippumatta. Kohta olivat muutkin hoitajat tanssittamassa myös pyörätuolilla liikkuvia. Pieni tila oli kohta täysi innokkaita tanssijoita. Hymyssä suin jo tanssin aikana tangon ja valssien sanat tulivat tanssittavien suusta. Ne olivat paremmassa muistissa kuin hoitajien laulutaidot.

Kempele



Pyörällä pääsee ja venhe vie

87-vuotias Martta-rouva on hyvin liikunnallinen, mutta ollut sokea jo pitkään. Autoimme hänet kuntopyörälle, jossa hän jonkin ajan kuluttua polki huimaa vauhtia. Kun kysyin huolestuneena, miten menee, Martta jatkoi polkemista ja hihitti: ”Miulla on alamäki.”

Samassa kuntosaliryhmässä Jorma soutaa soutulaitteessa ja tokaisee, että olen jo Kirvussa (Venäjän puolella) ja lopettaa soutamisen. Sanon, että ei syytä huoleen, viisumit on hoidettu joten pääset kyllä takaisin. Jorma huokaisee tyytyväisenä ja jatkaa soutamista. Jonkun ajan kuluttua hän toteaa olevansa kotirannassa.

Rautjärvi

Hiki pintaan

Muutama vuosi sitten ikääntyvien tuolijumppaan aktiivisesti osallistunut yli seitsemänkymppinen mies jumppasi niin topakasti, että hänen paitansa kastui litimäräksi. Hän tuumasi jumpan loputtua rauhalliseen itäsuomalaiseen tapaan, sanojaan hieman venyttäen: ”Vesi nousee pintaan aika reippaasti...” Ja sekös vasta muita nauratti.

Polvijärvi





Pysytään pystyssä

Herrashenkilö oli puolisonsa kanssa kaupungilla talviliukkailla. Pahaksi onnekseen hän liukastui ja kaatui. Suomalaisen tavan mukaan herra kimposi äkkiä pystyyn ja katsahti ympärilleen, näkikö kukaan. Takana tuli toinen iäkäs pariskunta. Herrashenkilö hymyili vinosti ja totesi: ”Siinä olis kömpelömpi kaatunut.”

Seinäjoki

Det är slut med stillasittandet

Att sitta still fick vi lära oss när vi var små och varken hade lust eller behövde det. Nu när vi är gamla och inget hellre vill måste vi lära oss att jumpa och hålla kroppen igång.

Lapsena meidän piti oppia istumaan hiljaa paikoillamme, vaikkemme sitä halunneet. Nyt vanhana kun haluaisimme olla hiljaa ja paikoillamme, on meidän opeteltava jumppaamaan ja pitämään kroppa liikkeessä.

Kimitoön – Kemiönsaari

Valot sammuvat, into ei

Kouvolan Ummeljoella jumpataan vanhan pankkitilan kellarikerroksessa. Kerran jumppaajat kantoivat alakertaan tuoleja ja osa naisista ripusteli tilaan kynttilöitä ja otsalampuja. Mietin, mistä on kysymys, mutta aloitin tuolijumpan.

Kahden ensimmäisen humpan jälkeen musiikki hiljeni ja tuli säkkipimeää. Ympäriä kuului ”naks” ”naks” kun otsalamput syttyivät, ja sytyttimen raapaisuja, kun kynttilöihin laitettiin tulta.

”Luvattiin sähkökatkoja remontin takia”, tuumasi talossa asuva rouva.

”Selvä, no sitten laulua kolmannella”, sanoin ja jatkoin jumpan ohjaamista.

Hauskinta oli, ettei kellään käynyt edes mielessä, että jumppa pitäisi perua, keskeyttää tai edes pitää taukoja. Siellä hämärässä kynttilän valossa jumppa jatkui, milloin taputellen tai tömistellen. Uskomattomia naisia.

Kouvola



Eevi Kaasinen

Tilannekatsaus

Satoja ryppyjä kasvoillani,
joku sanoi ne nauru synnytti.
Kymmeniä poimuja vyötärölläni,
”lemmenkahvoiksi” joku niitä nimitti.
Muutamia kiloja lanteillani kannan,
hiukan lyhyin askelin eteenpäin kömmmin.

Herätessä poskeani varmuudeksi nipistän,
korviani höristän, silmiäni siristän.
Mietin, tuumin ja haikailen,
menneitä aikoja kaipailen..

Mutta sisälläni asuu se viisikesäinen,
keiju pieni, kreppipaperihameinen,
joka keinui ja keikkui mielin hartain,
kukkaseppele hiuksillaan paljain varpain,
joka jumppasalille riensi polvenkorkuisena
ja sinne vie tie vielä kahdeksankymppisenä.

Sinisin silmin yhä uskon haaveisiin,
ruusunpunaisiin uniin ja unelmiin.

*Eevi Kaasinen (s. 1930), voimistelunopettaja,
liikuntaneuvos, koreografi ja runonlausuja*



© Tuomas Talvila/Eläkeläiset ry

Kuntosali ja vesivoimistelu pitävät pystyssä

Lihaskvoima- ja kuntosaliharjoittelusta on ollut minulle paljon hyötyä. Olen ollut Voimaa vanhuuteen -kuntosaliryhmässä ja huomaan, miten se vaikuttaa vointiin ja kuntoon. Olemme harjoitelleet lihasvoimaa ja turvallista kaatumista. Siitä on ollut hyötyä esimerkiksi marjametsässä. Jos olen kompastumassa, osaan ottaa oikeanlaiset lisäaskeleet kaatumisen estämiseksi.

Aluksi epäilin tuolista ylösnousuharjoitusta. Mutta kun näin, miten se oli joillekin vaikeaa ja kuinka he useiden harjoituskertojen jälkeen pystyivät nousemaan tuolista ylös, vakuutuin harjoittelun tehosta.

Itselläni kuntosalilaitteiden lukemat kehittyvät kovasti syksystä kevääseen. Käyn kuntosalissa kerran viikossa. Toinen harjoitus on vesivoimistelu, joka on myös hyvää voima- ja tasapainoharjoittelua.

Huomasin, että kesällä mökillä kuntoni heikenee. Tavallinen arkiliikunta ja kävely eivät riitä. Tänä kesänä otin rappuset käyttöön, samoin kävelin rappusia kerrostalon hissiremontin yhteydessä. Nyt voimat ovat paljon paremmin kohdallaan kuntosalin alkaessa. Jalkojen voima on niin tärkeä!

Käyn kuntosalilla mieheni kanssa. Täytyy sanoa, että jos tätä ei olisi, mieheni kävelykyky ja kunto olisi huomattavasti huonompi. Minä vedän häntä mukaan toimintaan. Harrastamme myös paljon sauvakävelyä Hämeenlinnan kauniissa luonnossa. Sitä oikein odottaa kevään sinivuokkoja ja muita luonnossa tapahtuvia asioita.



"Sitä oikein odottaa kevään sinivuokkoja ja muita luonnossa tapahtuvia asioita."

Saara Huotari, Hämeenlinna

Eräs 96 -vuotias ryhmäläinen sanoo, että hän ei voisi missään nimessä asua yksin, jos ei harjoittelisi kuntosalilla ja pitäisi itseään kunnossa.

Liikuntaryhmässä olo on merkinnyt minulla mukavaa yhdessäoloa ja parempaa kuntoa. Ennen ryhmän alkua aina jutellaan päivän kuulumisia ja muitakin asioita ryhmäläisten kanssa. Huolehditään, jos joku ei ole paikalla. Olemme



© Hilka Leskinen-Nikander

oppineet tuntemaan toisemme ja jos uusia tulee, sekin on mukavaa.

Toivoisin kovasti, että kaikilla olisi mahdollisuus tulla kuntosalille, mutta monelta puuttuu kuljetus tai ei ole taloudellisesti mahdollista tulla taksilla. Ryhmäläiset neuvovat ja kannustavat toisiaan. Kyllä se niin on, että harjoitus antaa aina taitoa, harjoitus tekee mestarin!

Många fördelar

Den nästan 90-åriga damen, som efter några veckor i konditionssalen svarade på frågan om hon märker nytta med motionen: ”Jo, jag har fått mycket fastare lår.”

Lähes 90-vuotias rouva, käytyään useita viikkoja kuntosalilla, vastasi kysymykseen onko liikunnasta ollut hyötyä: ”Juu, olen saanut paljon kiinteämmät reidet”, hän totesi.

En kvinna som fick veteranfysioterapi för axlarna, tyckte att det var tillräckligt och ville därför inte i början komma med. Jag fick henne trots det övertalad att komma till gymmet, och efter några veckor konstaterade hon att hon inte behövde fysioterapi mera för sina axlar.

Nainen sai veteraanikuntoutuksessa fysioterapiaa olkanivelilleen ja hänen mielestään se riitti, eikä hän siksi halunnut aluksi osallistua. Sain ylipuhuttua hänet kuntosalille ja muutaman viikon jälkeen hän totesi, ettei enää tarvinnut fysioterapiaa olkanivelilleen.

Kimitoön – Kemiönsaari



Kuntosalilla kuultua

Kylälle meno on helpompaa potkupyörällä kun jalkojen voima on parantunut.
– Helvi 87 v.

Kriteerini muuttuu palvelutaloon oli kuntosali. Käyn siellä neljä kertaa viikossa.
– Lotta 94 v.

Keuruu

Apua arkeenkin

Voimaa vanhuuteen ikämiesten kuntosaliryhmääni osallistui arkaillen eräs liki 80-vuotias herra. Hänen toimintakykynsä oli alentunut viime vuosina huolestuttavasti, vaikka mies oli ollut aina kova tekemään töitä. Tunsin hänet itsekin, oltiin samalta kylältä, ja hänen tuttavansa oli jo pitkään kehunut kuntosaliharjoittelun tekevän hyvää. Suostuttelun jälkeen hän lopulta rohkaistuikin tulemaan mukaan, mistä olin positiivisen yllättynyt ja onnellinen.

Kuntosaliryhmä kokoontui kerran viikossa. Se aloitettiin keppijumpalla ja päätettiin aina venytyksiin. Liikkeet olivat miehelle haastavia eikä keppi rintakehän tasoa korkeammalle noussut.

Harjoittelua jatkettiin kevättalven ajan sitkeästi soveltaen ja liikeradat laajenivatkin silmissä. Eräänä kertana mies asteli luokseni ja esitti kiitoksensa: ”En olisi uskonut, mutta on näistä sinun liikkeistä ollut hyötyä. Nyt saan nostettua aamulla kahvipurkin pöydältä takaisin yläkaappiin!”

litti



© Ikäinstituutti

Mallit ja mielikuvat

Ikäihmisille avoimessa kohtaamispaikassa vapaaehtoiset vetävät usein pienen jumpan. Eräs vapaaehtoinen kertoi, miten hän harjoittelee tärkeää tasapainoa aina aamuisin ja iltaisin. Pestessään hampaita hän seisoo yhdellä jalalla. Näin minunkin hampaiden pesuni on sujunut jo useamman vuoden.

Mielikuvaharjoittelu on hyvin toimivaa. Kerrotaan esimerkiksi tarina saunan lämmityksestä. Mielikuvissa pilkotaan puita, kuvitellaan painava kirves käsiin, nostetaan se ylös ja kopautetaan puu halki. Miehetkin innostuvat ja kertovat, millaisia puita on hankalinta halkaista.

Liikunta tulee siinä puita halkoessa ja vettä kantamassa ihan kuin itsestään.

Ruovesi

Saan sukatkin jalkaan

Muutama vuosi sitten kuntosaliryhmässä kävi iäkäs rouva. Hän oudoksui aluksi kovasti kuntosalilaitteita, mutta oli kuitenkin lukenut lehdistä, että harjoittelusta on hyötyä.

Talven ryhmässä käytyään rouva totesi keväällä, että nyt hän saa sukat ja kengät hyvin jalkaan. Se innosti, ja nyt rouva on jatkanut salilla käyntejään omatoimisesti. Tätä ilosanomaa ja onnistumisen iloa olen jakanut muillekin harjoittelijoille.

Siilinjärvi

Tulokset kannustavat

Tasapaino- ja voimaharjoitteluryhmissä moni vanhus on kertonut, että ei tulisi kotona enää yksin toimeen jos ei olisi käynyt harjoittelemassa säännöllisesti.

Kohokohtana on ollut yleensä mittaaminen ja vertaaminen alkutilanteeseen. Usein tulee esiin myös havainto, että vanhus alkaa selviytyä taas portaissa kotona ja jaksaa kerralla nousta esimerkiksi kahdeksan askelmaa. Pienet parannukset arjessa kannustavat jatkamaan myös kotona harjoittelemista samoilla yksinkertaisilla menetelmillä.

Espoo



© Ossi Gustafsson

Kuntosalilta kävelylle

93-vuotias rouva kaatui kotonaan reilu kaksi vuotta sitten. Selkään tuli murtumia ja kävely loppui siihen. Vuodeosastolla hän odotteli kolme kuukautta palvelutalon valmistumista ja uutta kotia sieltä.

Heti muutettuaan rouva tuli kuntosalille. Harjoittelua lisättiin ja monipuolistettiin portaittain. Nyt hän käy salilla kolme kertaa viikossa. Hän pystyy kävelemään rollaattorin turvin pieniä matkoja ja siirtymään itsenäisesti pyörätuolista vuoteeseen.

”Ilman kuntosalia makaisin sängyssä ja kiukutelin hoitajille”, motivoitunut ja iloinen rouva sanoo.

Keuruu



© Studio Pekka Agarth

Vähintään kahdesti viikossa

Liikunta on hyödyttänyt minua erittäin paljon. Olen nyt 84-vuotias ja harjoittelen kaksi kertaa viikossa. Olen huomannut, että se on hyvä määrä, vähempi ei oikein riitä. Minulla on voimistelutunti ja sen lisäksi voimaharjoittelua.

Voimistelusta on ollut apua liikkeisiin ja tasapainoon. Varsinaisissa kuntolaitteissa näkee sen, että voima lisääntyy. Ne sopivat hyvin yhteen. Liikunta auttaa selviytymään jokapäiväisessä elämässä, koska asun yksin.

Liikunnan ei tarvitse olla rajua. Laitteista pidän erittäin hyvinä jalkaprässiä ja istuviltaan työntävää tankoa. Yksi parhaita tasapainoharjoitteita taas on seisominen muljahtelevien tyynysten päällä, samoin käveleminen monimutkaista viivaa pitkin. Keväisin on mielenkiintoista katsoa mittauksessa, montako prosenttia suoritus on parantunut.

Etenkin tasapaino on harjoittelemalla parantunut. Kun näkee, miten on edistynyt, innostuu tekemään lisää. On tärkeää, että harjoituksissa on motivaatio mukana.



"Etenkin tasapaino on harjoittelemalla parantunut."

Alpo Pollari, Valkeakoski

Voimistelussa on paljon huonokuntoisia vanhoja naisia, miehet ovat vähissä. Sen sijaan kuntosalilla on puolet naisia ja puolet miehiä. Hyvä porukka on pysynyt hyvin koossa. Meitä on ollut parhaimmillaan 15, nyt on yhdeksän. Vetäjä kehottikin minua värväämään uusia mukaan. Kannatan lämpimästi harjoittelua!



Tuomenkukkien aikaan

93-vuotias maatalon emäntä ei kykene enää ulkoilemaan kuin pyörätuolissa, mutta ulkoilu ja luonnon seuraaminen on suuri voimaa antava ja iloa tuottava asia. Poimimme kedon kukkia, katselimme ruispellon kasvua ja muistelimme kotitilamme ruiskukkia. Tuomen jo miltei ohi mennyt kukinta muistutti, että pellava kylvetään silloin kun tuomi aloittaa kukinnan.

Helsinki

Pienin askelin alkuun

Kävin viime keväänä paikallisen syöpäyhdistyksen kokouksessa puhumassa liikunnan merkityksestä ja vaikutuksista sairauden aikana ja siitä toipuessa. Keskustelimme liikuntatottumuksista, -kokemuksista ja siitä, onko liikunnan määrä riittävää.

Eräs nainen kertoi, ettei voi liikkua enää eikä uskalla lähteä kävelyille. Pelkää, ettei jaksaa ja uupuu. Hänellä on mies, joka lenkkeilee, mutta hänen mukanaan rasittuisi varmasti liikaa.

Kannustin häntä kävelemään vaikkapa aluksi oman talon ympäri, tekemään miehen kanssa pieni happihyppely, kävelemään jalkakäytävää lähimmälle puistonpenkille ja takaisin. Mies tehköön oman lenkkinsä sen jälkeen.

Ideota löytyi, pienin askelin edeten, suhteutuen liikkuminen omien voimien mukaiseksi. Pari päivää myöhemmin silloinen syöpäyhdistyksen puheenjohtaja, innokas liikkuja hänkin, totesi minulle: ”Kiitos, Pirkko elää jälleen! Näin hänet ulkona kävelemässä. Sinä kannustit hänet liikkeelle.”

litti

Vara-akku

Paraisilla pyörii tasapainoryhmä 80-vuotiaille, suosittu ryhmä kokoontuu 10 kertaa keväisin. Osallistujat ovat olleet innokkaita ja ryhmän loputtua harmissaan, kun ovat päässeet hyvään vauhtiin ja ryhmästä on ehtinyt tulla heille viikon kohokohta.

Edellisessä ryhmässä oli reipas yksinasuva mamma, joka kerran tullessaan sanoi, että meinasipa tulla kiire, kun autossa oli akku tyhjä. Mutta onneksi hänellä oli vara-akku kellarissa.

Ihmettelin, että kukas sen akun vaihtoi. Tähän täti, että kukapas sen tekis, kun hän yksin asuu. Itenhän minä, tietty! Sanoi vielä, että ei halunnut mistään syystä jäädä pois.

Parainen



Kivi kengässä

Kesäretkellä 93-vuotiaalla rouvalla menee kivi kenkään. Pari vuotta nuorempi rouva pysähtyy auttamaan, kumartuu ja ottaa kiven pois kengästä ja auttaa kengän takaisin jalkaan. Perässä kävelee fysioterapeutti, joka sanoo: ”Mitä te nyt menitte sinne kumartumaan, kyllä me työntekijät oikein mielellämme autamme!” Johon rouva: ”Ja minä kumarrun mielelläni kun nykyään pystyn. Kuntosalin ansiosta!”

Tampere



© Ossi Gustafsson



© Marja Martikainen

Helsingin hengessä

Olemme jumpanneet taloyhtiössä muutamana vuoden. Juttelimme huilitauolla taannoisista Helsingin yleisurheilun EM-kisoista. Kesken liikkeen eräs rouvista muisti olleensa Olympiastadionilla voimistelemassa avajaisissa 1952. Niin on kehä kiertynyt ja jumppa ohjelmassa säilynyt. Jatkoimme Helsingin hengessä.

”Ei tänne istumaan ole tultu”

Osa porukasta käy vaimoni Eevan avustamana läheisellä kuntosalilla. Eeva järjesti tuoleja laitteiden väliin lepoa varten. 93-vuotias kuntoilija ohitti tuolin todeten: ”Ei tänne istumaan ole tultu.” Toisella kertaa, kun tarjolla oli käsivartta soutulaitteesta ylösnousun tueksi: ”Itse täytyy pärjätä, ei kotonakaan ole kukaan auttamassa.”

Toinen, peruskuntonsa maatalon töissä hankkinut, 84-vuotias treenaaja tuumi 20 minuutin rivakan soudun jälkeen, että taidan vielä polkaista hetken kuntopyörällä.

Hämeenlinna

Tarkkaile motivaatiotasi

Vanhenevan ihmisen kokonaishyvinvoinnin yksi kulmakivistä on liikunta, koska se ylläpitää verenkiertoa, lihasten kuntoa ja ihmisen yleiskuntoa. Tämän kaikki vanhuksentietävät. Miksi me sitten emme liiku?

Suurin syy lie motivaation puutteessa: ei halua, ei jaksa, ei kykene, jos on sairas tai ei vain saa lähdetyksi. Lähtemisen vaikeus on tuttua, mutta yhtä lailla on tuttua se mukava olo, kun saa liikutuksi. Norjalainen tutkija Egil Martinsen on osoittanut, että kävely poistaa mielestä ahdistusta ja masennusta ja tuo tilalle mahdollisuuksia uusiin ajatuksiin. Kävelyn aikana voi siis ratkoa ongelmia ja löytää uusia oivalluksia. Siksikin lenkkeily on eduksi!

Selkein tapa saada liikunta osaksi arkea on rakentaa kaavamainen päivärytmi, johon automaationa kuuluu vaikkapa puolen tunnin kävely. Ihminen jo työelämänsä aikana oppii päivärytmiin ja lomahetket ovat aina olleet päivärytmin rikkoutumista, uutta rytmiä. Päivärytmi kantaa ihmistä vaikeiden tilanteiden yli, kun sitä noudattaen kuitenkin kokee tekevänsä jotakin ”kunnon ihmisen tavoin.” Siis eläkeläisenäkin on kehitettävä itselle uudentyyppinen päivärytmi, johon johonkin kohtaan tulee liikuntaa. Sitten jokainen erilainen päivä tuntuu aidon virkistävältä. Päivärytmi luo turvallisuutta.

Päivärytmiin kuuluu niin liikunta kuin lepo, syvää unta, ruokailua, virkistäytymistä ja sosiaalisia suhteita. Olen ymmärtänyt, että suurin osa meistä heti aamutuimaan kävelee tai jumppaa ikään kuin saadakseen sen pois. Silloin, kun kokee, että liikkuminen – mikä tahansa – on mukavaa, on liikunnasta tullut elämäntapa. Ihmisten elämänrytmi on aina erilainen: joku

saattaa tehdä iltakävelyjä, iltapäivän pyöräilyä tms. Kaikki kelpaa! Jopa uudet tutkimustulokset ohjaavat tanssimaan, koska se ylläpitää hermoston koordinaatiokykyä ja musiikki taas ruokkii aivojen tunne- ja järki-puoliskoja.

Tutkimukset etenevät ja saamme yhä enemmän näyttöä liikunnan terveellisyydestä niin teorian kuin oman kokemustiedonkin kautta. Mutta myös motivaatiota tutkitaan, ja jos et nyt tiedä syytä liikkumattomuuteesi, sen tiedon saat kohta. Suomi on sikäli hauska maa, että äskettäin on juuri todistettu, miksi kannattaa nauraa: No siksi, että nauru rentouttaa, laskee verenpainetta hetkellisesti ja nostaa hormonitasoa. Kannattaa kulkea tulevan tiedon etunojassa ja kerätä omaa tutkimusnäyttöä liikunnan vaikutuksista niin kehoon kuin mieleen. Kuka sitä turhaan liikkuisi! Täytyy löytää hyötyä liikunnasta! Ja sitä löytyy.

Pirkko Lahti
psykologi



© Ellen Tuomala

”Vanhana kannattaa oppia jumppaamaan ja pitämään kroppa liikkeessä”

Suomalaiset ikäihmiset ovat tottuneita kävelemään ja liikkumaan arjessa. Osalle liikuntaharjoittelu on vierasta eikä siihen ole aina edes ollut mahdollisuutta.

Voimaa vanhuuteen - ohjelma on kannustanut vähän liikkuvia ikäihmisiä osallistumaan ohjattuun liikuntaan. Harjoittelu ryhmässä on hyödyllistä ja hauskaa eikä ikä estä oppimasta uutta – olipa kyse voiman ja tasapainon kehittymisestä tai vaikkapa senioritanssin askelkuvioista. Myös itsetunto, ilo ja vuorovaikutustaidot kasvavat kannustavassa ilmapiirissä. Liikunnan voi sisäistää vielä vanhanakin ja parhaimmillaan voi toimia myös vertaistukena muille. Elinikäinen oppiminen on jokaisen oikeus.

Toivomme julkaisun innostavan ikäihmisiä rohkeasti mukaan liikuntatoimintaan ja kannustavan eri tahoja järjestämään liikuntaryhmiä ikäihmisille. Kannattaa pysähtyä kuulemaan kokemuksen ääntä.



Sosiaali- ja terveysministeriö

Opetus- ja kulttuuriministeriö