



Kuva: Ossi Gustafsson

Voimaa vanhuuteen -työ kohdennetaan

Liian vähän liikkuville, kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, kuten

- ennakoivia liikkumisvaikeuksia
- alkavaa muistisairautta
- lievää masennusta
- kokemusta yksinäisyydestä

Kuntosalikaveri kannustaa harjoittelemaan

MIKSI

Kuntosaliharjoittelu on tehokas ja turvallinen tapa lisätä lihasvoimaa ja parantaa liikkumisvarmuutta. Iäkäs tarvitsee usein kannustusta, tukea ja ohjausta harjoitteluun. Kuntosalikaverin kanssa harjoittelu on turvallista ja mielekästä yhdessä tekemistä. Ryhmässä harjoittelu kannustaa säännölliseen liikuntaan sekä edistää ystävyysuhteita ja virkistää mieltä.

KENELLE

Iäkkäille, jotka tarvitsevat kuntosaliharjoittelun aloittamiseen ja säännölliseen harjoitteluun ohjausta ja tukea. Ikäihmisiä voi löytyä mm. liikuntaneuvonnan ja terveydenhoitajan vastaanotolta, kotihoidon asiakkaista tai järjestöistä.

MITÄ

Koulutetut vertaisohjaajat toimivat kuntosalikavereina opastaen iäkkäitä turvalliseen sekä mielekkääseen voima- ja tasapainoharjoitteluun.

MITEN

Ikäinstituutin VoiTas -koulutuksen käyneet liikunnan- ja kuntoutuksen ammattilaiset kouluttavat vapaaehtoisia kuntosalikavereiksi. Kuntosalikaveri ja ikäihminen/ikäihmisten ryhmä saatetaan yhteen. Ammattilaiset voivat olla aluksi tukena ohjaamisessa sekä järjestää kuntosalikavereille täydennyskoulutusta ja virkistystä.

"Oman kuntoilun lisäksi voi olla muillekin hyödyksi"



Kuva: Leena Smolander

Koulutettu kuntosalikaveri

- opastaa iäkästä yksilöllisesti turvalliseen harjoitteluun
- toimii vertaisohjaajana itsenäisesti harjoittelevien ikäihmisten ryhmälle
- toimii apuohjaajana ammattilaisten ohjaamissa ryhmissä
- kannustaa lähipiiriä tai naapurustoa kuntosalille
- saattaa tarvittaessa kotoa kuntosalille ja takaisin kotiin

Koulutettu kuntosalikaveri opastaa tekemään harjoitusohjelman liikkeit oikein, auttaa kuntosalilaitteiden käytössä ja vastusten säätämisessä. Lisäksi olisi hyvä muistuttaa riittävästä proteiinista (esim. kala, liha, pavut, maitotuotteet) ja nesteiden saannista ennen ja jälkeen harjoittelun. Kuntosalikaveri kannustaa ikäihmisen alkuun ja säännölliseen harjoitteluun. Hän voi toimia lähipiirinsä innostajana kokoamalla harjoitteluryhmän.

KENEN KANSSA

Kuntosalikaverin tukea tarvitsevien ikäihmisten löytymiseksi yhteistyötä voivat tehdä esim. liikunta-, sosiaali- ja terveystoimi, seurakunta, järjestöt sekä paikallislehti.

TUTUSTU AIHEESEEN TARKEMMIN:

Jelkänen V & Hiltunen T (2016), Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu, Opas vertaisohjaajille Karelia-ammattikorkeakoulu/ Ikäinstituutti.

Liikekuvasto, jossa yksittäisiä liikkeitä ja valmiita harjoitusohjelmia www.voitas.fi

www.voimaavanhuuteen.fi



Ikäinstituutti

Opetus- ja kulttuuriministeriö



Hyviä toimintatapoja ikäihmisten terveystuokuntaan