



Liikkuva minä -opintopiiri

Ohjaajan opas

Liikkuva minä -opintopiiri

Ohjaajan opas

Ikäinstituutti

www.ikaainstituutti.fi

ISBN 978-952-7254-58-5 (painettu)

ISBN 978-952-7254-59-2 (PDF)

Kirjoittajat Heli Starck, Anu Havas, Veera Farin, Ulla Salminen ja Elina Karvinen

Toimitus Anna-Maria Mansikka, Ritva-Liisa Salonen, Elina Vuorjoki-Andersson

Valokuvat Ossi Gustafsson, Pirjo Huovinen, Mika Kanerva, Sakari Röyskö, Siri Sipilä

Taitto AD Krista Jännäri, Mainospalvelu Kristasta Oy

Paino Esa Print, 2023

Copyright: Ikäinstituutti, Helsinki 2023

Julkaisuvuosi 2014, 2. uudistettu painos 2023

Ohjaajalle

Opas on tarkoitettu tueksi Liikkuva minä -opintopiirin ohjaajalle. Opintopiirin tarkoituksena on kannustaa ikäihmisiä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan lisäämällä arkiliikuntaa ja liikunnan harrastamista. Ryhmän vetäjänä voi toimia yhtä hyvin vertaisohjaaja kuin liikunnan tai terveydenhuollon ammattilainenkin.

Opintopiirin seitsemän tapaamiskerran kokonaisuus sisältää liikkumiseen liittyviä teemoja, joista keskustellaan yhdessä, pareittain tai pienryhmissä ohjaajan alustuksen ja oheismateriaalien pohjalta. Tapaamisten välissä osallistujat soveltavat ryhmässä käsiteltyjä asioita omaan arkeen. Seuraavalla kerralla kokemukset jaetaan toisille ja saadaan muilta innostuksen kipinöitä liikunnallisempaan elämäntapaan. Jokaiseen tapaamiskertaan sisältyy liikuntatuokio, jonka toivotaan antavan eväitä myös kotivoimisteluun viikon varrella.

Iloisia ja innostavia hetkiä Sinulle ja opintopiiriryhmällesi!



Moodle

Kaikki Liikkuva minä -opintopiirin materiaalit löytyvät Moodle-oppimislustalta. Voit hyödyntää teeman johdattelussa Iäkäninstituutin YouTube -soittolistojen videoita. Videoiden linkit löytyvät myös Moodlesta. Voit pyytää tunnukset täyttämällä lomakkeen osoitteessa www.lyyti.in/LiikkuvaMina

Sisällys

	sivu
Yleistä Liikkuva minä -opintopiiristä	6
Symbolien selitykset	7
Arki haastaa ja harjoittaa	8
Tullaan tutuiksi	8
Iäkkäiden liikkumissuosituksot ja arkiliikunta	10
Katsastan kuntoni	13
Liikkumiskyvyn arvioinnin merkitys	13
Liikkumiskykyä testaamaan	14
Voimaa arkeen	16
Voimaharjoittelu kotona	16
Voimaharjoittelu kuntosalilla	19
Pysyn pystyssä	21
Tasapainoharjoittelu	21
Kaatumisten ehkäisy	23
Voimaa vanhuuteen ruuasta	26
Ulos ulkoilupulasta	29
Liikuntavalintoja yksin ja yhdessä	31
Lähteet	33
Liitteet	34

Yleistä Liikkuva minä -opintopiiristä



Käytännön järjestelyt

- Ryhmän kokoontumiseen soveltuvat erilaiset kerho- tai liikuntatilat.
- Diat ja ajantasaisin materiaali lomakkeineen löytyvät Moodlesta. Voit siirtää diat esimerkiksi muistitikulle. On hyvä tarkistaa, että koulutustilassa on tarvittava välineistö ja verkkoyhteys. Mikäli näitä ei ole, ryhmän vetämistä helpottaa se, että ryhmäläisille tulostetaan diat.
- Suosittelava ryhmäkoko on 8–12 henkilöä, mutta isompikin ryhmä tulee kyseeseen, mikäli osallistujat ovat entuudestaan tuttuja.
- Liikuntamateriaaleja voi tulostaa ja suurimman osan myös tilata Ikäinstituutin verkkokaupasta www.ikainstituutti.fi.
- Ikäinstituutin You tube -kanavalla on sekä tietoperusteisia- että liikuntavideoita, joita voi hyödyntää opintopiirissä. Ikäinstituutin YouTube kanava www.youtube.com.
- Voitas.fi**-sivustolta löytyy valmiita ohjelmia, videoita, yksittäisiä liikkeitä sekä tietoa liikunnasta.

Yhden kokoontumiskerran rakenne

- Kesto 1,5–2 tuntia
- Alustus aiheeseen diasarjan avulla
- Keskustelua aiheesta
- Videon katsominen: Ikäinstituutin YouTube -soittolistalta teemaan sopiva video tarvittaessa
- Liikuntaosuus:** Jokaiselle kerralle on ehdotettu valmiiksi liikuntaosuus. Voit myös suunnitella oman jumpan helposti verkossa osoitteessa www.voitas.fi tai hyödyntää siellä olevia valmiita ohjelmia. Ryhmän kanssa kannattaa tutustua kuntosaliharjoitteluun tai muuhun ohjattuun liikuntaryhmään. Jos senioritanssit ovat tuttuja, voit hyödyntää niitä liikuntaosuuksissa.
- Osiot voivat sisältää pohdintapähkinöitä, pariporinoita tai porukkaporinoita. Käytä rohkeasti omia vahvuksiäsi liikuntaosuuksien suunnittelussa.

Symbolien selitykset



Kiikarit

Kiikareilla katsellaan tapaamiskerran tavoitteita.



Pariporina

Jutellaan vieruskaverin kanssa ohjaajan antamasta aiheesta, keskustelu-aika on noin 5–10 min. Keskustelu puretaan ohjaajan vetämänä joko niin, että kaikki parit saavat kertoa muille ajatuksistaan tai keskustelu voidaan jättää kokonaan purkamatta.



Porukkaporina

Yhteiskeskustelu ohjaajan antamasta aiheesta. Ohjaaja jakaa puheenvuoroja niin, että kaikki saavat sanoa mielipiteensä. Ohjaaja kannustaa ajatukset lentoon!



Pohdintapähkinä

Osiot voivat sisältää pohdintapähkinöitä joko tapaamiskerralla ja/tai kotona tehtäväksi.



Liikunta

Nyt saadaan liikettä niveliin, liikuntaosuus alkaa.



Moodle

Kaikki Liikkuva minä -opintopiirin materiaalit löytyvät Moodle-oppimisolustalta. Voit hyödyntää teeman johdattelussa Ikäinstituutin YouTube -soittolistojen videoita. Videoiden linkit löytyvät myös Moodlesta. Voit pyytää tunnukset täyttämällä lomakkeen osoitteessa www.lyyti.in/LiikkuvaMina

Arki haastaa ja harjoittaa



Tavoitteet

- Tutustutaan ohjaajaan ja muihin ryhmäläisiin
- Sovitaan työskentelystä: aikataulu, työtavat ja pelisäännöt
- Perehdytään opintopiirikokonaisuuteen
- Pohditaan liikunnan merkitystä ja osuutta eri elämänvaiheissa
- Tutustutaan iäkkäiden liikuntasuosituksiin
- Saadaan tietoa arkiliikunnan merkityksestä toimintakyvylle ja hyvinvoinnille

Valmistautuminen

- Tutustu Ohjaajan oppaaseen ja pyydä Moodle -oppimisolustan tunnukset Ikäinstituutista.
- Tutustu Ikäihmisten liikunnan asiantuntijat -videoon.
- Tutustu Voimaa ja tasapainoa 1 -videoon tai suunnittele liikuntatuokio (kts. **voitas.fi**). Muistathan hyödyntää omia vahvuksiasi ja harrastustaustaasi.

DIA 1/1 Otsikkodia: Arki haastaa ja harjoittaa

Tervetuloitot, ohjaaja ja osallistujat esittäytyvät. Käydään läpi osallistujien toiveet ja odotukset opintopiirille.

DIA 1/2 Ikäinstituutista lyhyesti

Ikäinstituutti on kolmannella sektorilla toimiva asiantuntijaorganisaatio, jonka tehtävänä on edistää hyvää vanhenemista tutkimuksen, kehittämisen ja koulutuksen keinoin. Tärkeimmät asiantuntija-alueet liittyvät iäkkäiden terveysliikuntaan, mielen hyvinvointiin ja terveyttä edistäviin ympäristöihin. Ikäinstituuttia ylläpitää säätiö, joka perustettiin vuonna 1971 edistämään hyvää vanhuutta.

Lisätietoa ja materiaalia:

www.ikainstituutti.fi
www.voitas.fi
www.ikaopisto.fi

Tullaan tutuiksi

DIA 1/3 Tullaan tutuiksi

Tällä kerralla aiheena on opintopiiriin ja muihin ryhmäläisiin tutustuminen sekä omaan liikkumishistorian palaaminen. Lisäksi tutustumme liikkumisen suosituksiin ja arkiliikunnan merkitykseen toimintakyvylle ja hyvinvoinnille.

Esimerkki tutustumisharjoituksesta: Jokainen näyttää mieliharrastuksensa pantomiimina, jonka muut toistavat. Osallistujat arvaavat, mistä harrastuksesta on kysymys. Harjoituksesta käydään lyhyt kokoava keskustelu.

DIA 1/4 Liikkuva minä -opintopiiri

Liikkuva minä -opintopiiri on tarkoitettu ikäihmisille, jotka ovat kiinnostuneita hyvinvointinsa kohentamisesta ja joilla voi olla ennakoivia merkkejä liikkumiskyvyn heikkenemisestä. Näitä ovat esimerkiksi tuolilta nousun tai portaissa kävelyn muuttuminen raskaammaksi. Opintopiirin tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa arkiliikunnan, ulkoilun sekä voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä, motivoituvat huolehtimaan liikkumiskyvystään sekä innostuvat ottamaan liikunnan osaksi elämäntapaansa. Opintopiirissä keskeistä on vertaistuki, tasa-arvoisuus sekä ajatusten, kokemusten ja tietojen vaihto toisten kanssa.

Suosittelavaa on, että ryhmäläiset voisivat jatkaa tapaa opintopiiriin jälkeenkin joko niin, että heillä on oma ryhmä tai sulautumalla osaksi jotain olemassa olevaa ryhmää. Ryhmäläiset voivat jatkaa liikuntakokeiluja yhdessä ja tutustua kunnan liikuntakalenteriin sekä ideoida muutakin aktiviteettia yhdessä. Kannattaa myös olla yhteydessä kunnan liikuntatoimeen tai muuhun iäkkäiden liikuntaa järjestävään tahoon.

DIA 1/5 Tavoitteet

- Perehdytään opintopiirikokonaisuuteen
- Pohdin liikunnan merkitystä ja osuutta eri elämänvaiheissa
- Tutustun iäkkäiden liikuntasuosituksiin
- Saan tietoa arkiliikunnan merkityksestä toimintakyvylle ja hyvinvoinnille



DIA 1/6 Ryhmän pelisäännöt

Keskustellaan ryhmäläisten kanssa diassa olevien seuraavien kysymysten pohjalta:

- Minkälaisia yhteisesti sovittuja pelisääntöjä tarvitaan, jotta kaikilla on hyvä olla ryhmässä?
- Mitkä pelisäännöt ovat minulle itselleni tärkeitä?

Halutessanne pelisäännöt voi kirjata ylös muistutukseksi yhdessä sovituista käytännöistä.

DIA 1/7 Opintopiirin teemat

- Arki haastaa ja harjoittaa
Tullaan tutuiksi
Iäkkäiden liikuntasuositukset ja arkiliikunta
- Katsastan kuntoni
Liikkumiskyvyn arvioinnin merkitys
Liikkumiskykyä testaamaan
- Voimaa arkeen
Voimaharjoittelu kotona
Voimaharjoittelu kuntosalilla
- Pysyn pystyssä
Tasapainoharjoittelu
Kaatumisten ehkäisy
- Voimaa vanhuuteen ruoasta
- Ulos ulkoilupulasta
- Liikuntavalintoja yksin ja yhdessä

DIA 1/8 Mikä minua liikuttaa? Pariporina

- Millaisiin harrastusryhmiin sinä kuulut?
- Mitä ryhmään kuuluminen sinulle merkitsee?

Keskustelun johdantona voi katsoa videon Ikäihmisten liikunnan asiantuntijat.

DIA 1/9 Liikkujan polkuni Pohdintapätkinä

- Osallistujat muistelevat itseään liikkujana eri elämänvaiheissa lapsuudesta tähän päivään.
- Millainen liikkujat olet ollut?
- Millaista liikkumista polkuusi on kuulunut elämäsi eri vaiheissa?
- Minkälaisia ovat olleet mukavimmat muistosi ja hetkesi liikunnan parissa?
- Minkälaista liikuntaa haluaisit kokeilla?



lääkäiden liikkumissuositukset ja arkiliikunta

DIA 1/10 lääkäiden liikkumissuositukset ja arkiliikunta



DIA 1/11 Liikkumissuositukset

Seuraavaksi tutustumme iäkkäiden liikkumissuosituksiin sekä puhumme arkiliikunnasta ja sen merkityksestä toimintakyvylle ja hyvinvoinnille.

Yli 65-vuotiaille suositellaan monipuolista liikumista. Kaikki liikkuminen lasketaan ja pienikin määrä liikuntaa on aina hyödyllistä. Liikunta-annoksen voi kerätä esimer-

kiksi lyhyemmistä liikuntapyrähdyksistä, kuten kävelystä ja portaiden noususta. Liikkumissuositusten alittavat liikuntamäärät tuovat myös terveyshyötyjä, erityisesti heikompiikuntoisilla.







Liikuntaharjoittelua tulee toteuttaa yksilöllisesti ottaen huomioon riskitekijät, sairaushistoria, tuki- ja liikuntaelimestön rajoitukset, toimintakyky sekä henkilökohtaiset mieltymykset. Vaikka iäkkäällä onkin sairauksia ja haasteita, pyritään kiinnittämään huomio jäljellä oleviin voimavaroihin ja kykyihin ajatuksella 'mitä kaikkea pystyn tekemään haasteista huolimatta'. Tärkeää on löytää itselleen mieluisa tapa liikkua. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikumista.

Kestävyysliikunta

Suosituksen mukaan viikoittaiseen liikuntakokonaisuuteen tulisi sisältyä reipasta kestävyysliikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia tai vaihtoehtoisesti raskasta kestävyysliikuntaa 1 tunti 15 minuuttia tai näiden yhdistelmä. Liikkuminen voi koostua pienistä tuokioista ja sen voi jakaa useammalle eri päivälle.

Voimaharjoittelu

Lihassoimaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa (ei peräkkäisinä päivinä). Sen tulisi sisältää jalkojen ja vartalon suuria lihasryhmiä kuormittavia liikkeitä. Kutakin liikettä toistetaan 8–12 kertaa (1–3 sarjaa). Voimaharjoittelun voi toteuttaa kuntosalilaitteilla tai muilla voimaharjoitteluvälineillä (mm. tarrapainot, kuminauhut).

	 Kestävyysliikunta	 Lihassoimaharjoittelu	 Monipuolinen yhdistelmäharjoittelu
MÄÄRÄ	Kohtuukuormitteinen 2,5–5 h/vk tai raskaskuormitteinen 1,25–2,5 h/vk tai edellisten yhdistelmä	Ainakin 2 krt/vk Suuria lihasryhmiä vahvistava vähintään kohtuukuormitteisena	Ainakin 3 krt/vk Tasapainoa ja koordinaatiota haastava
ESIMERKIT	<ul style="list-style-type: none"> • kävely • uinti • pyöräily • jumppa • hiihto 	<ul style="list-style-type: none"> • kuntosaliharjoittelu • kuntopiiri • etäjumppa 	<ul style="list-style-type: none"> • porraskävely • tanssi • voimistelu • tasapainorata • kaupassakäynti 

Monipuolinen yhdistelmäharjoittelu

Tasapainoa ja koordinaatiota kehittävä yhdistelmäharjoittelu (ainakin kolme kertaa viikossa) on suositeltavaa kaikille, mutta erityisesti henkilöille, joilla toimintakyky on heikentynyt. Yhdistelmäharjoittelu sisältää erilaisia toiminnallisia harjoituksia, voima- ja tasapainoharjoittelua sekä esimerkiksi porraskävelyä. Tasapainoa kehittävät kurkotellut, varpailla ja kantapäällä kävely, pyörähdykset, luonnossa liikkuminen, voimistelu, tanssi ja pallolajit.

DIA 1/12 Arkiliikunnan sisältöjä

Aktiivisuuden säilyttäminen arjessa on tärkeää terveyden kannalta. Edellisten lisäksi päivittäiset arjen askareet ovat hyvä keino ylläpitää toimintakykyä. Kotipiirissä kannattaa kävellä ulkona päivittäin, rampata rapuissa ja tehdä kotitai pihatöitä. Lisäksi asiointimatkat, kyläilyt, koiranulkoilutus, sienestys, marjastus ja kalastus kerryttävät askeleita ja tuovat liikettä päivään.

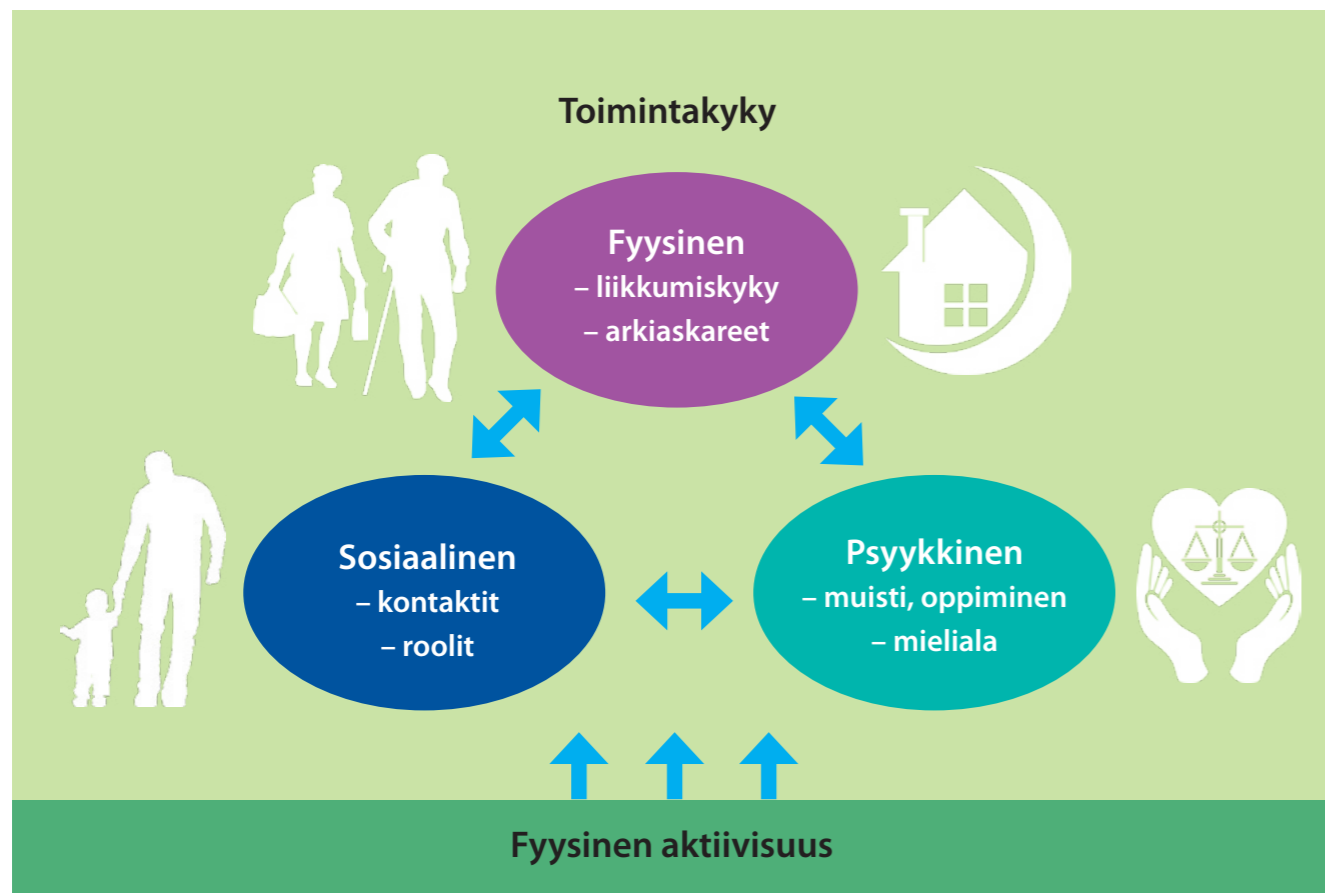
DIA 1/13 Liikunta on superlääke ikääntymisvaikeuksiin

Liikunta tuo voimia arkeen, jolloin arjen askareet sujuvat helpommin. Liikunnan myötä vointi paranee ja mieli virkistyy. Liikkumiskyvyn säilyminen mahdollistaa kyläilyn ja ystävien tapaamisen. Säännöllinen liikunta kuluttaa energiaa ja parantaa ruokahalua. Liikunnalla on myös edullisia vaikutuksia unen laatuun. Liikunta tarjoaa erilaisia virikkeitä, haasteita, tavoitteita ja onnistumisen kokemuksia.



Liikkumisen vaikutukset elimistöön, toimintakykyyn ja terveyteen ilmenevät eri tahtiin. Jotkin liikkumisen ja liikunnan vaikutuksista alkavat heti liikkua, toiset taas vaativat useamman kuukauden säännöllistä liikuntaa tai liikkumista, ennen kuin muutokset tai vaikutukset näkyvät. UKK-instituutin verkkosivuilta löytyy täsmätietoa liikunnan vaikutuksista lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.





DIA 1/14 Toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan edellytyksiä selviytyä itselle merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista. Se merkitsee itsenäisyyttä ja mahdollisuutta hallita omaa elämäänsä. Hyvä toimintakyky edistää elämänlaatua, sillä toimelias ikäihminen voi toteuttaa itselleen tärkeitä asioita. Ikäihmisen oma kokemus toimintakyvystään on tärkeä hyvinvoinnin mittari. Ikäihminen voi kokea toimintakykynsä hyväksi, vaikka hänellä olisi sairauksia tai liikkumiskyvyn rajoituksia.

Toimintakyky koostuu ihmisen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista voimavaroista. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu liikkumiskyky ja päivittäisistä toiminnoista selviytyminen, kuten esimerkiksi peseytyminen, pukeutuminen, ruoan laitto, siivous ja asiointi. Älylliset toiminnot (muisti, oppiminen) sekä tunne-elämä ja mieliala kuuluvat psyykkiseen toimintakykyyn. Sosiaalista toimintakykyä ovat kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa ja erilaiset roolit, esimerkiksi aviopuolison, isovanhemman tai vertaisohjaajan rooli.

Toimintakyvyn osa-alueet ovat vahvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja ikääntyessä niiden yhteisvaikutus korostuu entisestään. Yhteisvaikutuksen takia yhden toimintakyvyn osa-alueen paraneminen heijastuu myönteisesti muille osa-alueille. Liikkuminen ja liikuntaharjoittelu kottovat fyysistä toimintakykyä, jonka seurauksena mieli piristyy ja ikäihmisellä on enemmän voimia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Fyysinen aktiivisuus tukee kaikkia toimintakyvyn osa-alueita. Ryhmäliikunta on toimintaa, josta ikäihmiset hyötyvät erityisen paljon.

DIA 1/15 Liikuntaosuus

- Voit hyödyntää Voimaa ja tasapainoa 1. paperiversiota (kts. Ikäinstituutin verkkokauppa, [ikainstituutti.fi](https://www.ikainstituutti.fi)) tai jumpata videon mukana (kts. [voitas.fi](https://www.voitas.fi)).
- Lattialiikkeet voi jättää tekemättä, jos ei ole mahdollista mennä lattiatasolle. Videon pysäyttämisen jälkeen voit tehdä loppuun muutaman palauttavan liikkeen, esimerkiksi soutu- tai hihtoliikkeen.



Katsastan kuntoni



Tavoitteet

- Opitaan ymmärtämään liikkumiskyvyn arvioinnin merkitys
- Opitaan arvioimaan omaa liikkumiskykyä
- Opitaan tulkitsemaan omia testituloksia

Valmistautuminen

- Tutustu liikkumiskyvyn itsearviointilomakkeeseen (liite 1)
- Tutustu SPPB-testin (Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö, Short Physical Performance Battery) testikaavioon ja suoritusten pisteytys ohjeisiin (liite 3). Tulostettava testilomake ja ohjevihko löytyvät Moodlesta.
- Varmista, että testivälineet ovat kunnossa. Testissä tarvitaan:
 - sekuntikello (jos ei saatavilla, voi käyttää kännykän sekuntikelloa)
 - mittanauha kävelymatkan mittaamiseksi
 - teippiä kävelyradan merkitsemiseen
 - tukeva, selkänöjällinen ja käsinojaton tuoli
- Huolehdi, että testausympäristö on turvallinen, hyvin valaistu ja häiriötön
- Mikäli kaipaat apua testien suorittamiseen, kysy avuksesi liikunnanohjaajaa tai fysioterapeuttia tälle tapaamiskerralle.
- Tutustu liikuntaosuudessa Kunnon eväät -videoihin (kts. [voitas.fi](https://www.voitas.fi))

Edellisen kerran kertaus keskustellen ryhmäläisten kanssa.

- Mitä jäi mieleen ja millaisia ajatuksia se herätti?
- Millaista arki liikuntasi oli viime viikolla?
- Kiinnitkö arki-/hyötyliikuntaan enemmän huomiota kuin aiemmin?

DIA 2/1 Otsikkodia Katsastan kuntoni

Tällä kerralla puhutaan liikkumiskyvyn arvioinnista ja tehdään liikkumiskykytesti.

DIA 2/2 Tavoitteet

- Ymmärrän liikkumiskyvyn arvioinnin merkityksen
- Opin arvioimaan omaa liikkumiskykyä, voimaa, tasapainoa ja kävelynopeutta mittaavan testin avulla



Liikkumiskyvyn arvioinnin merkitys

DIA 2/3 Liikkumiskyvyn arvioinnin merkitys

Liikkumiskykyä voidaan arvioida itsearviointitesteillä, haastattelulla ja havainnoinnilla ja liikkumiskykytesteillä.

DIA 2/4 Miksi testataan?

Liikuntaharjoittelu vaikuttaa parhaiten silloin, kun se on riittävän kuormittavaa. Siksi on tärkeää testata liikkumiskykyä ennen harjoittelun aloittamista. Näin selvitetään harjoittelun lähtötilanne. Testien avulla voidaan myös ennustaa liikkumiskyvyn muutoksia.

Liikkumiskyvyn testeillä voidaan havaita, mitkä toiminnot sujuvat hyvin ja mitkä ovat heikentyneet. Testaukset voivat esimerkiksi paljastaa, että jalkojen lihasvoimat ovat hyvässä kunnossa, mutta tasapainon säilyttämisessä on vaikeuksia. Kävelynopeus kertoo esimerkiksi siitä, ehtiikö ylittää tien vihreän valon palaessa.

Testien perusteella voidaan laatia yksilöllinen harjoitusohjelma. Kun liikkumiskyky on testattu, on myös helpompi valita omalle kunnolle sopiva liikuntaryhmä. Liikkumiskyvyn mittaukset motivoivat liikkumaan ja seuraamaan oman liikkumiskyvyn kehitystä.

DIA 2/5 Erilaisia testaustapoja

Ikäihmisten liikkumiskykyä voidaan mitata eri tavoin. Usein käytetään kirjallisia kyselyitä ja haastatteluita. Niiden avulla saadaan tietoa siitä, miten itse kokee selviytyvänsä erilaisista toiminnoista. Kyselyiden ja haastattelujen tukena voidaan myös käyttää havainnointia. Silloin henkilöä pyydetään tekemään erilaisia arkielämään liittyviä toimintoja, kuten nousemaan tuoilta seisomaan ilman käsien apua tai poimimaan esine lattialta. Havainnoija seuraa ja kirjaa ylös, miten tehtävistä suoriutuminen onnistuu.

Suoritustesteillä selvitetään, mikä on testattavan paras suoritus kyseisessä tehtävässä. Ikäihmisten suoritustesteillä mitataan etenkin keskeisiä, päivittäiseen elämään liittyviä taitoja ja valmiuksia. On tärkeää mitata ainakin jalkojen lihasvoimaa, tasapainoa sekä kävelynopeutta. Hyviä testiliikkeitä ovat esimerkiksi tuolista ylösnousu ja yhdellä jalalla seisominen.

Suorituksista otetaan aika tai ne pisteytetään muulla tavoin. Useissa suoritustesteissä on viitearvot, jotka kertovat, mikä oma suoritus on suhteessa muihin samanikäisiin. Monien mielestä viitearvot ovat mielenkiintoisia, sillä niiden avulla voi verrata, onko oma liikkumiskyky keskimääräistä parempi tai heikompi. Tärkeintä on seurata omissa liikkumiskyvyssä tapahtuvia muutoksia. Erilaiset mittaukset täydentävät toisiaan. Tarvitaan sekä omaa kokemustietoa että erilaisin testeillä mitattua tietoa.

Porukkaporina

- Millaisista liikkumiskyvyn testeistä sinulla on kokemuksia?



DIA 2/6 Itsearviointi

Omaa liikkumiskykyään voi arvioida erilaisten kyselylomakkeiden avulla. Tärkeitä pohdittavia kysymyksiä ovat mm:

- Onko sisällä, portaissa tai ulkona liikkumisessa vaikeuksia?
- Onko kävelyssä tai ulkona liikkumisessa tapahtunut muutoksia viime aikoina?
- Oletko kaatunut viime aikoina?
- Huolestuttaako sinua kaatuminen ja kuinka paljon?
- Mitkä arjen askareet sujuvat?
- Millaisissa arjen askareissa sinulla on vaikeuksia?

Itsearviointilomake: Käy läpi itsearviointilomakkeen sisältö (liite 1). Osallistujille jaetaan itsearviointilomake täytettäväksi tai sen voi näyttää dialta, jolloin osallistujat vastaavat siihen mielessään tai täyttävät vastaukset omille papereilleen. Anna ryhmäläisille aikaa lomakkeen itsenäiseen täyttöön. Täyttämisen jälkeen vastaukset käydään

läpi yleisellä tasolla. Omia vastauksia ei tarvitse kertoa muille, jos ei halua.

DIA 2/7 Itsearviointi antaa suuntaa

Itsearviointin avulla on helppo huomata, mitkä arjen toiminnot sujuvat hyvin. Itsearvioinnissa esiin tulevat pienet vaikeudet ovat ennakoivia merkkejä liikkumiskyvyn heikkenemisestä.

Jos vaikeuksia esiintyy useissa toiminnoissa, kannattaa ottaa yhteyttä fysioterapeuttiin, liikunnanohjaajaan tai muuhun terveys- tai liikunta-alan ammattilaiseen, jotta voidaan tehdä tarkemmat liikkumiskyvyn mittaukset.

Kaatumisten syyt kannattaa selvittää huolellisesti. Jos kaatumisia on sattunut viimeisen vuoden aikana, kannattaa hakeutua lääkärin vastaanotolle. Kaatumisten ehkäisystä puhutaan enemmän Liikkuva minä -opintopiiriin neljänellä kokoontumiskerralla. Tämän kokoontumiskerran jälkeen saatte tehtäväksi arvioida omaa kaatumishuolestu-neisuutta kyselyn avulla.

Liikkumiskykyä testaamaan

DIA 2/8 Liikkumiskykyä testaamaan

Seuraavaksi tehdään jokaiselle liikkumiskykytesti.



DIA 2/9 Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (SPPB)

Tänään arvioidaan liikkumiskykyä käytännössä. Siinä käytetään testiä nimeltä Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (SPPB, Short Physical Performance Battery). Se on vakiintunut ja luotettava jalkojen suorituskykyä mittaava testistö. Testi auttaa tunnistamaan ne ikäihmiset, joilla on kaatumisvaaraa lisäävä liikkumisvaikeus tai heikentynyt tasapaino. Heikko tulos (7 pistettä tai vähemmän) SPPB-testistä ennustaa liikkumiskyvyn heikkenemistä tulevaisuudessa.

DIA 2/10 SPPB-testistö muodostuu kolmesta osasta

1. **Tasapainon hallintaa** mitataan kolmessa eri seisoma-asennossa. Ensimmäisenä jalat rinnakkain 10 sekunnin ajan. Jos tämä onnistuu, seistään 10 sekunnin ajan puolitandem-asennossa (jalat osittain peräkkäin, takimmaisena jalan isovarpaan tyvinivel etummaisena jalan kantapäähän sisäosaa vasten). Mikäli tämäkin onnistuu, seistään vielä 10 sekunnin ajan tandem-asennossa (jalat peräkkäin, takimmaisena jalan varpaat kiinni etummaisena jalan kantapäähän).

2. **Kävelynopeus** mitataan 4 metrin matkalta. Testi suoritetaan omalla, normaalilla kävelynopeudella kaksi kertaa. Nopeampi suoritus jää voimaan.

3. **Tuolista ylösnousu** -testillä mitataan jalkojen lihasvoimaa. Testiliike suoritetaan viisi kertaa mahdollisimman nopeasti. Käsivarret pidetään ristissä rinnan päällä.

Suoritusajat kirjataan kahden desimaalin tarkkuudella. Kustakin osiosta saa 0–4 pistettä, kokonaistulos on 0–12 pistettä. Mitä suuremman pistemäärän saa, sitä parempi liikkumiskyky on.

DIA 2/11 Suoritusohjeet

SPPB-TESTIN TEKEMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

- Mikäli käytössäsi on internet-yhteys, voit katsoa testausvideon Moodlesta.
- Jos internet-yhteyttä ei ole, näytä testiliikkeet osallistujille osio kerrallaan.
- Testaukset tehdään pareittain (toinen testaa, toinen suorittaa), myöhemmin osia vaihdetaan.
- Tasapainotesti tehdään ilman kenkiä, tuoilta ylösnousu ja kävelytesti kengät jalassa.
- Tehkää ainakin tasapaino- ja tuoilta ylösnousu -osiot. Kävelynopeuden voitte mitata, jos tilaa on riittävästi.
- Kukin merkitsee tuloksensa vastauslomakkeelle kts. liite 3.



Testitulokset kertovat:

- Mitä suurempi pistemäärä on, sitä parempi on liikkumiskyky.
- Liikkumiskyvyn heikkenemistä ennustaa alle 10 pisteen testitulos.
- Jos testitulos on 7 pistettä tai vähemmän, henkilöllä on erittäin suuri vaara liikkumiskyvyn heikkenemiseen lähitulevaisuudessa, mikäli liikuntaa ei lisätä.
- Vähän pisteitä saaneet ryhmäläiset kannattaa ohjata fysioterapeutin vastaanotolle tarkempaan liikkumiskyvyn arviointiin.
- Omat testitulokset kannattaa säilyttää, jotta niitä voi myöhemmin verrata ja seurata liikkumiskyvyssä tapahtuvia muutoksia.
- SPPB-testin voi tehdä uudestaan opintopiirin loppuvaiheessa ja verrata tuloksia tämän kerran tuloksiin.

Muita iäkkäillä yleisesti käytettyjä ja helposti toteutettavia liikkumiskykyä ja fyysistä toimintakykyä mittaavia testejä löytyy Voimaa vanhuuteen -testaussuosituksista (kts. liitteet).

Liikuntaosuus

Voit hyödyntää Kunnon eväät -kortteja (kts. Ikäinstituutin verkkokauppa ikainstituutti.fi) tai videoita (kts. voitas.fi) esimerkiksi: Potku ylös (liikekortti 1), Kävelyllä sinne ja tänne (liikekortti 23)



Voimaa arkeen



Tavoitteet

- Saadaan tietoa voimaharjoittelusta ja sen vaikutuksista liikkumiskykyyn
- Saadaan vinkkejä kotiharjoitteluun
- Opitaan kuntosaliharjoittelun periaatteet
- Tutustutaan ja innostutaan kuntosaliharjoittelusta

Valmistautuminen

- Katso Iloa ja elinvoimaa liikunnasta -video
- Tutustu alkuverryttelyyn ja loppujäähdyttelyyn (liite 4)
- Tutustu Kävely kevyemmäksi -kotivoimisteluo-ohjelmaan (kts. Ikäinstituutin verkkokauppa, ikainstituutti.fi ja voitas.fi)

Katsastan kuntoni -osion kertaus keskustellen ryhmäläisten kanssa:

- Mitä jäi mieleen ja millaisia ajatuksia se herätti?
- Miltä tuntui tehdä liikkumiskyvyn testejä?
- Miten testitulokset vaikuttivat liikuntaharjoitteluusi?

DIA 3/1 Otsikkodia Voimaa arkeen

Tällä kerralla perehdytään voimaharjoittelun merkitykseen, sen keskeisiin periaatteisiin sekä kotona ja kuntosalilla toteutettavaan harjoitteluun.

DIA 3/2 Tavoitteet

- Saan tietoa voimaharjoittelusta ja sen vaikutuksista liikkumiskykyyn
- Saan vinkkejä kotiharjoitteluun
- Opin kuntosaliharjoittelun periaatteet
- Innostun käymään kuntosalilla



DIA 3/3 Voimaharjoittelu on liikkumiskyvyn säilymisen kulmakivi!

Jalkojen lihasvoima on tärkeää ikäihmisten liikkumiskyvyn kannalta. Voimaa tarvitaan esimerkiksi tuolista seisomaan noustessa, portaita kävellessä sekä erilaisissa äkkilanteissa kuten liukastuessa. Alentunut lihasvoima jaloissa rajoittaa liikkumista sisällä ja ulkona.



Lihaskiivo ja -massa vähenevät iän myötä. Aluksi muutos on hidasta, mutta 50–60 ikävuoden jälkeen väheneminen kiihtyy. Tämä johtuu osittain lihaksen rakenteesta ja aineenvaihdunnassa tapahtuvista muutoksista sekä hormonaalisista tekijöistä. Voima vähenee myös siksi, että lihaksia ei käytetä riittävästi. Harjoittelu siis kannattaa!

DIA 3/4 Jos iäkäs tunnistaa seuraavia muutoksia jaksamisessaan, on aika panostaa liikunta-harjoitteluun

- Laitan kengät jalkaan istuen tai seinään nojaten.
- Minun on hankalaa keskustella ja kävellä samaan aikaan.
- Huomaan, että portaissa kävely on vaikeutunut.
- Olen kaatunut viimeisen vuoden aikana tai kaatuminen pelottaa.
- Ulkoiluni on vähentynyt.
- Minulla on vaikeuksia päästä lattialta ylös.

Jos iäkkäällä huomataan edellä mainittuja muutoksia, on hyvä olla ajoissa yhteydessä liikunta- tai terveydenhuollon ammattilaiseen.

DIA 3/5 Voimaa varastoon

Lihaskiivo on yhteydessä toimintakykyyn. Siksi lihasvoimaa tarvitaan myös varastoon, ns. pahan päivän varalle. Monien päivittäisten toimintojen onnistuminen edellyttää tiettyä minimivoimatasoa. Erilaiset infektiot tai krooniset sairaudet voivat vaatia vuodelepoa. Vuodelevossa lihasvoima saattaa heiketä jopa 5 % päivässä. Jos vuodelepo jatkuu riittävän pitkään, ollaan pian tilanteessa, jossa esim. sängystä jalkeille nousu ei enää onnistukaan. Lihakset kantaa pitää hyvässä kunnossa, jotta sairauden yllättäessä kaikki voimat eivät hupene.

Porukkaporina

- Onko sinulla kokemuksia siitä, että voimat ovat hupenneet sairastamisen myötä? Millaisia?



DIA 3/6 Voimaharjoittelu vaikuttaa iäkkäänäkin

Voima ja tasapaino heikkenevät iän myötä, mutta sopivalla harjoittelulla näitä ominaisuuksia voidaan säilyttää tai jopa parantaa. Liikkumiskyvyn edistymisen kannalta parasta on harjoitustilanne, missä yhdistyvät sekä voima- että tasapainoharjoittelu. Tärkeintä on kuitenkin harjoitella säännöllisesti ja tavoitteellisesti, harjoittelun tehoa vähitellen nostaen.

Lihaskiivo kasvaa iäkkäänäkin silloin, kun harjoittelu toteutuu vähintään kaksi kertaa viikossa nousujohteisesti. Harjoitteluvastus täytyy säätää riittävän kuormittavaksi. Vastuksen tulee olla sellainen, että liikettä jaksaa tehdä noin 8–12 kertaa yhteen menoon, ei enempää. Lepotauon (1–2 min) jälkeen liikettä tehdään 8–12 toistoa vielä toisen tai kolmannen kerran.

Harjoittelun edetessä vastusta nostetaan. Ihanteellinen harjoitusvaikutus saadaan silloin, kun harjoituksen ja levon suhde on oikea. Peräkkäisinä päivinä ei kannata tehdä raskasta voimaharjoittelua.

Ikäihmisten liikkumiskyvyn kannalta tärkeimmät liikkeet ovat jalkoja ja pakaroita vahvistavat liikkeet. Tällaisia ovat mm. polven ojennus ja koukistus, lonkan lähennys ja loitonus sekä jalkaprässi ja erilaiset kyykkyliikkeet.

Voimaharjoittelu kotona

DIA 3/7 Voimaharjoittelu kotona

DIA 3/8 Kotivoimistelulla on helppo aloittaa

Harjoittelun voi toteuttaa monin tavoin: yksin ja ryhmässä, sisällä ja ulkona, liikuntasalissa tai kotioloissa. Ryhmäliikunnan pariin voi olla joskus vaikeaa päästä esimerkiksi hankalien kulkuyhteyksien vuoksi. Tehokasta ja toiminta-



kykyä edistävää voima- ja tasapainoharjoittelua voi tehdä myös kotona. Silloin ei yleensä ole käytössä suurta valikoimaa erilaisia liikuntavälineitä, mutta pienilläkin välineillä voidaan harjoitella tehokkaasti. Lisää tehoa harjoitteluun tuovat tarrapainot ja vastuskuminauhat. Harjoittelun edetessä kannattaa siirtyä suurempiin painoihin ja enemmän vastusta antaviin kuminauhoihin.

Porukkaporina

- Kuntoiletko sinä säännöllisesti kotona?
- Onko harjoittelusi riittävän kuormittavaa eli tuntuuko se raskaammalta kuin päivittäiset arkitoimesi?
- Voitte katsoa lloa ja elinvoimaa liikunnasta videon, jonka jälkeen siitä keskustellaan.



DIA 3/9 Vinkkejä harjoitteluun, ryhmät kotikulmilla

Liikuntaryhmät voivat kokoontua myös asuintalojen kerhotiloissa tai vaihdellen osallistujien kotona. Tämä on hyvä tapa liikkua silloin, kun muihin ryhmiin osallistuminen tuntuu iäkkäistä vaikealta tai kulku niihin ongelmalliselta. Harjoittelua voi ohjata ammattilainen tai vertaisohjaaja. Harjoittelu voi olla kuntopiirityyppistä tai ohjaajavetoista, jossa voi hyödyntää valmiita ohjelmia tai Ikäinstituutin YouTube -videoita. Harjoittelun tehostamiseksi kannattaa

käyttää pieniä liikuntavälineitä, kuten tarrapainoja ja vastuskuminauhoja.

DIA 3/10 Vinkkejä harjoitteluun: voitas.fi

Kotijumppaan löytyy uusia ideoita **voitas.fi**-sivustolta. Sivusto sisältää ikäihmisille sopivia monipuolisia harjoitteita sekä valmiita liikuntaohjelmia ja videoita. Sivustoa voivat hyödyntää erikuntoiset iäkkäät sekä iäkkäiden liikuntaa ohjaavat ammattilaiset ja vertaisohjaajat.

Voitas.fi tarjoaa yksittäisiä liikkeitä, joista voi koostaa oman ohjelman. Myös valmiita liikuntaohjelmia kannattaa hyödyntää. Liikkeiden lisäksi sivustolta saa tietoa harjoittelun periaatteista.

Voitas.fi on maksuton ja kaikille avoin. Rekisteröitymällä käyttäjäksi voi luoda ja tallentaa omia ohjelmia.

Liikuntaosuus

Voitte valita ryhmälle sopivan liikunta-videon (kts. **voitas.fi**) tai tehdä Kävely kevyemmäksi -kotivoimistelu-ohjelman. Tarjolla on useita eri kieli-versioita (kts. Ikäinstituutin verkkokauppa, **ikainstituutti.fi**).



Voitas.fi

Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille

- Maksuton verkkosivusto, ei vaadi rekisteröitymistä
- Satoja voima-, tasapaino-, koordinaatio- ja verryttelyliikkeitä
- Eri kuntoisille sopivia liikkeitä, ohjelmia ja videoita

Liikunnan asiantuntijoiden suunnittelemat sisällöt.

” Sivusto on helppo käyttää. Sieltä saa uusia ideoita ja se toimii hyvin tuntien suunnittelussa. ”
VERTAISOHJAAJA



Ikäinstituutti

Voimaharjoittelu kuntosalilla

DIA 3/11 Voimaharjoittelu kuntosalilla



DIA 3/12 Voimaa kuntosalilta

Kuntosaliharjoittelu on tehokkain tapa voiman lisäämiseen. Se on myös helppoa ja turvallista. Harjoitella voi paineilma- tai painopakalaitteilla, erilaisilla vetolaitteilla sekä vapailla painoilla.

Ikäihmisille sopivissa kuntosalilaitteissa alkuasentoon pääsee turvallisesti, nivelkulmia voidaan säätää ja vastuksen säätö onnistuu alkuasennossa.

DIA 3/13 Porukkaporina

- Tiedätkö, missä on ikäihmisille sopivia kuntosaleja?
- Kokoontuuko siellä ryhmiä?
- Saako siellä tarvittaessa yksilöllistä ohjausta?

DIA 3/14 Voiman lajit

Voima voidaan jakaa maksimi-, nopeus- ja kestovoimaan. Kaikkia voiman muotoja tarvitaan päivittäisissä toiminnoissa. Maksimivoimaa tarvitaan esimerkiksi tuolilta ylösnousuun ja rappujen kävelyyn. Maksimivoimaharjoittelu on erittäin hyödyllistä ikäihmisille. Nopeusvoimaa tarvitaan esimerkiksi silloin, kun horjahtaa ja tasapaino pitää korjata nopeasti. Maksimivoima vaikuttaa myös nopeusvoimaan.

Mitä parempi on maksimivoima, sitä parempi on nopeusvoima. Kestovoimaa tarvitaan pidempiaikaisissa suorituksissa esimerkiksi ostoskassin kantamisessa kaupasta kotiin. Kuntosaliharjoittelussa keskitytään erityisesti maksimivoiman lisäämiseen. Harjoittelun edetessä voidaan tehdä myös nopeusvoimaa kehittäviä liikkeitä.

DIA 3/15 Harjoittelukerran sisältö: Alkuverryttely (10–15 min)

Kuntosaliharjoittelu aloitetaan aina alkuverryttelyllä. Alkuverryttelyn tarkoituksena on valmistaa keho ja mieli harjoitteluun. Se sisältää tuttuja ja yksinkertaisia isojen lihasryhmien liikkeitä, esim. kävelyä, voimisteluliikkeitä ja tasapainoharjoituksia. Verryttely on kestoltaan noin 10-15 minuuttia. Alkuverryttely on sopivan rasittavaa silloin, kun se aiheuttaa lievää hengästy mistä ja hikoilua.

DIA 3/16 Harjoittelukerran sisältö: Harjoitusosa (30–60 min)

Verryttelyn jälkeen siirrytään varsinaiseen voimaharjoitteluun. Tärkeimmät liikkeet kuntosaliharjoittelussa ovat lonkan loitonus, polven ojennus ja koukistus sekä jalkaprässi tai kyykkyliike. Näiden lisäksi voi tehdä keskikehoa ja yläraajoja vahvistavia liikkeitä.

Kun halutaan lisätä voimaa, pitää harjoitusvastuksen olla riittävän suuri, noin 60–80 % maksimivoimasta. Tämä vastus tuntuu raskaalta. Mikäli näin suuren vastuksen käyttö ei onnistu esimerkiksi kivun vuoksi, voidaan käyttää myös pienempää vastusta. Kutakin liikettä toistetaan 8–12 kertaa. Vastuksen pitää tässä vaiheessa tuntua jo niin raskaalta, ettei useampia suorituksia jaksata tehdä. Toistojen jälkeen pidetään noin minuutin tauko ja tehdään sama sarja uudelleen. Painomäärät kirjataan henkilökohtaiseen harjoituskorttiin.

Voiman lisäämiseksi tulisi harjoitella vähintään kahdesti viikossa, mutta ei kuitenkaan peräkkäisinä päivinä. Harjoittelun ja levon suhde on tärkeää, sillä voima kasvaa räsitus seuraavan levon aikana. Harjoittelun tulee myös olla nousujohteista - voiman kasvaessa vastusta lisätään.

DIA 3/17 Harjoittelukerran sisältö: Jäähdyttely (10–15 min)

Jäähdyttelyn tarkoituksena on rentoutua fyysisesti ja psyykkisesti ja palautua lepotasolle harjoittelun jälkeen. Jäähdyttely ehkäisee harjoittelun jälkeistä lihasten ja nivelten kipeytymistä. Hyvään jäähdyttelyyn sisältyy rauhallisia voimisteluliikkeitä, ravisteluja, kevyitä ja lyhytkestoisia venyttelyitä sekä rentoutusharjoituksia.

DIA 3/18 Vinkkejä voimaharjoitteluun: Voimaa vedestä

Vesiliikunta on hyvä harjoittelumuoto ikäihmiselle. Veden vastus tehostaa liikettä, veden noste taas mahdollistaa laajemmat liikeradat ja keventää nivelten kuormaa. Vesiliikunta sopii erityisen hyvin henkilöille, joilla on nivelvaurioita.

Voimaharjoittelun kannalta parhaimmat vesiliikuntamuodot ovat vesivoimistelu ja vesijuoksu. Harjoituksen tehoa voidaan lisätä liikkeiden nopeutta ja suuntaa sekä vastuspintaa vaihtelemalla. Vesivoimistelussa voidaan myös käyttää erilaisia välineitä kuten vetomeloja, uintirullia, palloja, frisbeetä ja kevyitä käsipainoja lisäämään vastusta sekä tuomaan vaihtelua harjoitteluun.

DIA 3/19 Vinkkejä voimaharjoitteluun: Eri-ikäiset yhdessä kuntosalilla

Myös eri-ikäiset voivat harjoitella yhdessä kuntosalilla. Sukupolvien kohtaaminen kannattaa ja tuo yhteistä tekemistä arkeen. Kaikenikäiset tarvitsevat lihaskuntoa vahvistavaa harjoittelua. Nuoremmat voivat auttaa laitteisiin siirtymisissä ja harjoituskortin kirjaamisessa.

DIA 3/20 Porukkaporina

- Kiinnostaisiko sinua lähteä kuntosalille yhdessä omaisesi, tuttavasi tai tähän opintopiiriin osallistuvan kanssa?

DIA 3/21 Pohdintapätkinä

- Pohdintapätkinän ajatuksena on, että ryhmäläiset miettivät kotona, missä arjen toiminnoissa voi harjoittaa voimaa. He miettivät myös, millaisia voimaharjoitteluvälineitä kotona voi hyödyntää tai kehittää. Ideat kirjoitetaan muistiin. Seuraavalla kerralla käydään läpi, millaisia harjoittelutilanteita ja välineitä keksittiin.



Pysyn pystyssä

Tavoitteet

- Saadaan tietoa tasapainon hallinnasta ja merkityksestä liikkumiskykyyn
- Saadaan tietoa tasapainoharjoittelusta
- Saadaan tietoa kaatumisten ehkäisystä
- Ymmärretään liikuntaharjoittelun merkitys kaatumisten ehkäisyssä



Valmistautuminen

- Voit katsoa Ikäinstituutin You tube -soittolistasta Tavoitteena tasapaino ja Pysy pystyssä -videot
- Tutustu lomakkeeseen Kaatumisvaaran arviointi (liite 2). Sähköisesti täytettävä versio löytyy UKK -instituutin sivuilta.
- Tutustu Tasapaino taitavaksi -ohjelmaan (kts. Ikäinstituutin verkkokauppa, ikainstituutti.fi.)

Edellisen kerran (Voimaa arkeen) kertaus ryhmäläisten kanssa keskustellen

- Mitä voimaharjoittelusta jäi mieleen ja millaisia ajatuksia se herätti?
- Millaisia harjoittelutilanteita ja välineitä keksit?
- Innostuitko koti- tai kuntosaliharjoittelusta?

DIA 4/1 Otsikkodia Pysyn pystyssä

Tällä kerralla perehdytään tasapainon hallintaan, harjoitteluun ja kaatumisten ehkäisyyn.

DIA 4/2 Tavoitteet

- Saan tietoa tasapainon hallinnasta ja merkityksestä liikkumiskykyyn
- Saan tietoa tasapainoharjoittelusta
- Saan tietoa kaatumisten ehkäisystä
- Opin ymmärtämään liikuntaharjoittelun merkityksen kaatumisten ehkäisyssä.



DIA 4/3 Pariporina

Millaisissa arjen tilanteissa sinun mielestäsi tasapainoa tarvitaan?



Tasapainoharjoittelu

DIA 4/4 Tasapainoharjoittelu

DIA 4/5 Tasapainoa tarvitaan päivittäin

Tasapaino ei ole erillinen ilmiö, vaan aina läsnä arkitoiminnoissa ja -askareissa. Tasapaino on taitoa pysyä pystyssä sekä hallita asentonsa paikalla ja liikkeessä. Asennon hallintaa paikalla tarvitaan esimerkiksi ruokaa laitettaessa tai kaupan kassajonossa ja liikennevaloissa seistessä.

Liikuttaessa tasapainon hallinta vaikeutuu. Seisomaan nousu, kahvikupin kurkottaminen ylähyllyltä, housujen pukeminen seisten, lehden nostaminen lattialta ja kävely ovat esimerkkejä arjen tavallisista toimista, jotka edellyttävät tasapainoa. Ulkona liikuttaessa tasapainoa tarvitaan vielä enemmän, sillä vaihtelevat maastonmuodot vaikeuttavat tasapainon hallintaa ja pystyssä pysymistä.

Haasteet edelleen kasvavat esimerkiksi jonkun tönäistessä tai alustan liikkeessä äkillisesti (esim. nytkähtäen liikkeelle lähtevät rullaportaat tai bussi), jolloin nopeat asennon korjaukset ja lisäaskeleet ovat tarpeen.

DIA 4/6 Ikääntyminen vaikuttaa tasapainon säätelyjärjestelmään

Käy läpi tasapainon hallinnan periaatteet. Tasapainon hallinta on monitahoinen järjestelmä. Karkeasti se voidaan jakaa seuraavasti:

1. Aistijärjestelmien toiminta
 - a. Näköaisti
 - b. Sisäkorvien tasapainoelinjärjestelmä
 - c. Tuntojärjestelmä: nivelten, lihasten, jänteiden sekä ihon asentoa ja liikettä aistivat solut, erityisesti jalkapohjissa ja nilkan alueella
2. Tietojen käsittely ja liikkeiden suunnittelu keskushermostossa
3. Liikkeen tuottaminen (tuki- ja liikuntaelimistö)

Useat ikääntymiseen liittyvät muutokset vaikeuttavat tasapainon hallintaa. Aistitoiminnot heikentyvät ja erityisesti näköaistissa tapahtuvat muutokset vaikuttavat tasapainoon.

Aistijärjestelmien kautta tieto kulkee ihmisen asennoista ja liikkeistä keskushermostoon. Näön avulla ihminen saa tietoa ympäristöstä sekä hahmottaa itsensä suhteessa ympäristöön. Lisäksi näön avulla ennakoitua tulevat esteet ja maastonmuutokset, kuten kynnykset, maton reunat ja kuopat. Iän myötä näön tarkkuus ja kyky havaita syvyyseroja heikkenee. Tällöin esimerkiksi portaissa on vaikeampi kävellä.

Ikääntyessä **tuntopalaute** kehon asennosta ja liikkeistä muuttuu epätarkemmaksi. Nivelten, lihasten, jänteiden ja ihon asentoa aistivat solut muodostavat tuntojärjestelmän. Silmät suljettuinkin tiedämme melko tarkasti, missä asennossa olemme ja seisomme kovalla vai pehmeällä alustalla.

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

Keskushermosto säätelee automaattisesti koko tasapainojärjestelmän toimintaa. Siellä aistijärjestelmistä tulevat tiedot yhdistetään ja laaditaan suunnitelma tarvittavista kehon liikkeistä tasapainon säilymiseksi, minkä jälkeen käskyt lähtevät lihaksille. Keskushermosto säätelee liikkeiden voiman ja nopeuden sopiviksi.

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



Näköaisti
Tuntojärjestelmä
Sisäkorvien tasapainoelinjärjestelmä

Tuki- ja liikuntaelimistö tuottaa tasapainon hallintaan tarvittavan lihastyön ja liikkeen. Tarvittava lihastyö ja liikelajuuudet vaihtelevat tuskin havaittavasta jännityksestä isoihin ja nopeisiin, koko kehossa tapahtuviin liikkeisiin, esimerkiksi seisoma-asennon ylläpitäminen ja liukastumisesta selviytyminen.

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

Ikääntymismuutokset ovat aina yksilöllisiä. Kukin vanhenee tavallaan. Ei ole kahta samanlaista 75-vuotiasta, mutta molemmat hyötyvät tasapainoharjoittelusta.

Kokeilkaa käytännössä seuraavia tasapainoharjoituksia, joiden avulla tasapainon hallinta konkretisoituu:

- Seiso jalat lantion levyisessä haara-asennossa. Tunnista, että paino on tasaisesti jalkapohjilla. Siirrä painoa hitaasti vuoroin päkiöille ja kantapäille niin paljon, että joudut ottamaan korjaavan askeleen eteen/taakse (= suojareaktio).
- Koeta seistä yhdellä jalalla ja tunnista, miten jalkaterä ja nilkka "elävät": jalkapohjan tuntosolut ovat aktiivisina.
- Seiso jalat vierekkäin tai pienessä haara-asennossa lähellä seinää tai muuta tukea. Sulje toinen tai molemmat silmät, ja tunnista miten tasapainon hallinta vaikeutuu, kun näköaistia häiritään. Tee sama liike kääntämällä päätä vuoroin oikealla ja vasemmalla, jolloin korvan tasapainoelimet aktivoituvat.

- Kokeilkaa vielä lopuksi seuraava tasapainoharjoitus: Seiso haara-asennossa. Piirrä toisella kädellä etukautta laajaa ympyrää ja seuraa katseella sormia. Vaikeuta: vie jalat lähemmäs toisiaan ja jatka käden pyörittämistä. Vaikeuta edelleen: kokeile sulkea silmäsi ja jatka edelleen harjoitusta. Keskity tunteeseen, miten tasapainon hallinta muuttuu eri vaiheissa.

DIA 4/7 Tasapainoa voi harjoittaa iäkkäänäkin

Tasapainoa voi harjoittaa usealla tavalla. Tasapaino on opittu taito, jota voi parantaa tietoisesti harjoittelemalla iästä riippumatta.

Tasapainoa voi harjoittaa itseksensä arkitoimintojen ohessa, kotivoimistelun avulla tai erilaisissa liikuntaryhmissä. Tasapainoryhmissä saadaan monipuolista taitoharjoittelua. Monet liikuntamuodot kuten tanssi ja pallopelit kehittävät liikesujuvuutta ja tasapainon hallintaa. Kävely epätasaisessa maastossa haastaa ja harjoittaa tasapainoa.

Monipuolinen liikkuminen ylläpitää hyvää ryhtiä. Liikkuminen lisää verenkiertoa aivoissa, jolloin vireystila nousee ja koko keskushermoston toiminta tasapainon säätelyssä paranee. Sisäkorvan tasapainoelimen toimintaa voidaan harjoittaa ottamalla pään ja silmien liikkeet mukaan harjoitteluun ja arjen toimintoihin. Yksinkertaisesti sanottuna päätä kannattaa liikutella eri suuntiin ja päätä liikutellessa kohdistaa katsetta kulloiseenkin liikesuuntaan.

Riittävä lihasvoima on edellytys tasapainoharjoittelulle. Vahvojen jalkojen avulla hallitut painonsiirrot kävellessä ja askeleet esteiden yli sujuvat vaikeuksista. Nilkkajumppa (nilkkojen koukistaminen ja ojentaminen, varpailenousut) on hyödyllistä, sillä vetreät, liikkuvat nilkat ylläpitävät omalta osaltaan tuntojärjestelmän toimintaa. Monipuolisen harjoittelun avulla tuntemus omasta kehosta sekä sen liikkeistä parantuu ja liikkumisvarmuus kasvaa. Tasapainoharjoittelun avulla tunnustetaan oman tasapainokyvyn mahdollisuudet ja myös rajoitukset.

Pariporina:

- Oletko toteuttanut tasapainoharjoittelua? Millaista, kerro liikkeistä?
- Mikä olisi sinulle mieluisin tapa harjoittaa tasapainoa?



Liikuntaosuus

- Tehdään Tasapaino taitavaksi -ohjelma.



Kaatumisten ehkäisy

DIA 4/8 Kaatumisten ehkäisy



DIA 4/9 Iäkkäiden kaatumiset

Kaatuminen on iäkkäiden yleisin tapaturma. Kotona asuvista yli 65-vuotiaista henkilöistä joka kolmas ja yli 80-vuotiaista joka toinen kaatuu vähintään kerran vuodessa. Aina kaatumisesta ei seuraa vammoja, mutta iän myötä ne ovat kohtalokkaampia. Ikääntymiseen liittyvien fysiologisten muutosten takia keho haurastuu eikä enää kestä kaatumisia yhtä hyvin kuin nuorena. Kaatumisvammoista toivutaan nuoria hitaammin. Pahimmillaan kaatumisesta voi seurata paljon inhimillistä kärsimystä sekä toiminta- ja liikkumiskyvyn pysyvää heikentymistä.

DIA 4/10 Kaatumisvaaran arviointi

Täytetään Kaatumisvaaran arviointi -lomake (liite 2).

DIA 4/11 Kaatumisen vaaratekijät

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 häntäisempiä, ja toiset ottavat herkemmin tietoisia riskejä esimerkiksi liukkaalla kelillä.

DIA 4/12 Kaatumisen sisäisiä vaaratekijöitä

Kaatumisen sisäisiä vaaratekijöitä on useita. **Tasapainon** sekä **jalkojen lihasvoiman heikentymisen** seurauksena liikkumiskyky heikkenee ja alttius kaatumisille lisääntyy. Ensimmäisen kaatumisen estäminen on tärkeää, sillä on todettu, että aiemmat kaatumiset ennustavat toistuvia kaatumisia.

Sairaudet yleistyvät iän myötä ja monet niistä esim. aivoverenkiertohäiriöistä aiheutuvat sairaudet, Parkinsonin tauti ja muistisairaudet lisäävät kaatumisriskiä. Akuutit lyhytaikaiset sairaudet, kuten hengitystie- ja virtsatulehdukset, heikentävät kuntoa tilapäisesti ja voivat myös lisätä kaatumisriskiä. Jo muutaman päivän vuodelepo minkä tahansa sairauden vuoksi heikentää tasapainon hallintaa ja pystyssä pysymistä.

Useaa lääkettä käyttävien ikäihmisten alttius kaatumisille kasvaa. Suomalaiset ikäihmiset syövät paljon lääkkeitä. Ikääntyessä niin lääkkeiden vaikutukset kuin haitatkin voimistuvat. Kaatumisalttiutta lisäävät muun muassa keskushermostoon ja sydän- ja verenkiertoelimistöön vaikuttavat lääkkeet. Kipulääkkeet voivat aiheuttaa uneliaisuutta ja sekavuutta.

Ikäihmisillä saattaa olla erilaisia kipuja aiheutuen esimerkiksi nivelten kulumisesta. **Kipujen vuoksi** liikkuminen voi vähentyä, jolloin toimintakyky entisestään heikentyy ja kaatumisriski lisääntyy. Moni **pelkää kaatumisia**, vaikka niitä ei olisi tapahtunutkaan. Naiset ovat miehiä useammin huolissaan pystyssä pysymisestä ja iän karttuessa kaikkien ikäihmisten kaatumispelko yleensä lisääntyy. Myös kaatumispelon vuoksi ikäihminen saattaa vähentää fyysistä aktiivisuuttaan arjessaan, joka johtaa edellä mainittuun toimintakyvyn heikentymiseen vaikuttaen myös elämänlaatuun.

Ikääntyessä **aistitoiminnot** heikentyvät. Kaatumisriskin lisääntymiseen vaikuttaa erityisesti **näkökyvyssä** tapahtuvat muutokset. Näköaistilla on suuri merkitys tasapainon hallinnassa, kuten aiemmin opittiin. Myös heikentynyt **kuulo** voi lisätä kaatumisvaaraa. **Alkoholin käyttö** lisää kaatumisriskiä. Se vaikuttaa keskushermoston toimintaan heikentäen tasapainon hallintaa sekä keskittymis- ja reaktiokykyä. Alkoholin ja esimerkiksi verenpainelääkkeiden yhteisvaikutuksen seurauksena voi aiheutua nopeaa verenpaineen laskua ja huimausta, jolloin riski kaatua kasvaa.

DIA 4/13 Kaatumisen ulkoisia vaaratekijöitä

Kuten sisäisiä, myös ulkoisia kaatumisen vaaratekijöitä on useita. Suurin osa niistä liittyy asuin- ja lähiympäristöön. Ulkoisia vaaratekijöitä ovat **liukkaat kävelypinnat** niin sisällä kuin ulkona. Joskus kodin **mattojen reunat ja kynnykset** voivat aiheuttaa ikäihmiselle vaaratilanteita. Suomessa on paljon hämärää vuodenaikaa, jolloin **heikko valaistus** niin sisällä kuin ulkona voi altistaa kaatumisille. Tilanteeseen sopimattomat **kengät**, esimerkiksi kengät, joissa on liukas pohja, lisäävät osaltaan kaatumisvaaraa. Liikkumiskyvyn heikentyessä, ikäihmisellä saattaa olla käytössä kävelykeppi tai rollaattori kulkemisen helpottumiseksi. Jos **apuväline** ei ole ikäihmiselle sopiva tai se on huonokuntoinen, kaatumisriski lisääntyy.

DIA 4/14 Miten voit itse ehkäistä kaatumisia?

Kaatumisia voi ehkäistä. Tehokkainta on, kun vaikutetaan useaan vaaratekijään samanaikaisesti. Tärkeää on olla fyysisesti aktiivinen ja liikkua säännöllisesti. Kodin ja asuinympäristön turvallisuutta on hyvä kartoittaa. Tarvitaanko esimerkiksi tukikaiteita ja onko tarpeellista poistaa mattoja tai kalusteita kulkureiteiltä? Mikäli yöllä on tarvetta käydä vessassa, valaistuksen tulee olla kunnossa.

Kaatumisen ehkäisyä on sairauksien hyvä hoitaminen. Kannattaa tarkistuttaa lääkäriltä, että turhia lääkkeitä ei ole käytössä. Näkö on hyvä tutkia säännöllisesti, sillä ikääntyminen vaikuttaa näkökykyyn.

Hyvä ja monipuolinen ravitsemus ehkäisee ikäihmisten kaatumisia. Virhe- tai aliravitsemus heikentää terveyttä ja altistaa kaatumisille. Kaatumisten ehkäisyn kannalta tärkeää on riittävä energian ja proteiinin eli valkuaisaineiden saanti. Ikääntyminen saattaa heikentää janon tunnetta, jolloin riittävästä nesteestä saannista on huolehdittava tietoisesti. Ikäihmisille suositellaan D-vitamiinilisää ympärivuotisesti. Suositus on 20 mikrogrammaa vuorokaudessa. Alkoholin käyttö tulee olla kohtuullista.

Hyvä käytännön vinkki kaatumisten ehkäisyssä on liukuesteiden käyttö kengissä talvella.

Porukkaporina

- Milloin olet viimeksi käynyt näön tarkistuksessa?
- Käytätkö kengissä liukuesteitä?
- Tiedätkö, mistä omalta paikakunnalta saa hankittua liikkumisen apuvälineitä ja kenkien liukuesteitä?



DIA 4/15 Lisää liikuntaa

Kaatumisten ehkäisyssä tärkein yksittäinen keino on liikunta. Monipuolinen, säännöllinen ja tehokas liikuntaharjoittelu parantaa liikkumiskykyä vähentäen kaatumisia, kaatumisriskiä sekä kaatumisvammoja, kuten lonkkamurtumia. Liikuntaharjoittelun avulla säilytetään ja parannetaan arkielämän tilanteissa tarvittavaa fyysistä suorituskykyä.

Kaatumisia ehkäisevään harjoitteluun tulee kuulua etenkin **tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua**, mutta myös **kestävyys- ja ryhtiä, nivelten notkeutta ja liikkuvuutta edistävä harjoittelu** on hyödyllistä. Keholla on parhaimmat edellytykset toimia silloin, kun ryhti on normaali, nivelet liikkuvat hyvin ja lihaksissa on riittävästi voimaa.

Kävely on yksi ikäihmisten mieluisimmista liikuntamuodoista. Reipas kävely sauvoilla tai ilman on oivallista kestävyys- ja verenkiertoelimistön sekä hengityselimistön toimintaa. Arkiaskareet sujuvat helpommin, kun kestävyyskunto on hyvä.

Pohdintapätkinä

Tutustu ja täytä Kaatumisvaaran arviointi -lomake (liite 2) ja mieti, mitä tulos merkitsee omalla kohdallasi.



Voimaa vanhuuteen ruuasta



Tavoitteet

Saadaan tietoa

- ikäihmisten ravitsemuksesta ja sen merkityksestä liikkumiskykyyn
- ravitsemussuosituksista

Valmistautuminen

- Tutustu Ravitsemusopas ikääntyneille -oppaaseen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta)
- Katso Voimaa treenistä ja ruuasta -video (kts. Ikäinstituutin You tube -kanava)
- Katso Vertaisvoimaa -video (kts. Ikäinstituutin You tube -kanava)
- Tutustu liitteenä oleviin Alkuverryttely seisten tai Alkuverryttely tuolilla (liite 4) ja Loppujäähdyttely seisten tai Loppujäähdyttely tuolilla liikkeisiin (liite 5).

Edellisen kerran (Pysyn pystyssä) kertaus ryhmäläisten kanssa keskustellen

- Mitä jäi mieleen ja millaisia ajatuksia se herätti?
- Jatkatko arjen tasapainoharjoittelua?
- Miten varmistat sen säännöllisyyden?
- Mitä ajatuksia herätti Kaatumisvaaran arviointi -lomakkeen täyttäminen ja siitä saatu tulos? Jos koet kaatumisen pelkoa tai pistemääräsi oli kuusi tai enemmän, ota yhteyttä liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaiseen.

DIA 5/1 Otsikkodia: Voimaa vanhuuteen ruuasta

Tällä kerralla puhutaan ikäihmisten ravitsemuksesta.

DIA 5/2 Tavoitteet

Saan tietoa

- ikäihmisten ravitsemuksesta ja sen merkityksestä liikkumiskykyyn
- ravitsemussuosituksista



DIA 5/3 Ikäihmisten ravitsemuksesta

Ikäännyttäessä ravitsemuksella on suuri merkitys terveyteen ja hyvinvointiin. Hyvä ravitsemus **ylläpitää ikäihmisen terveyttä ja toimintakykyä** sekä **nopeuttaa toipumista sairastuttaessa**. Liikunta on toimintakyvyn perusta, mutta kunnan säilyminen ja kohentuminen edellyttää hyvää ravitsemusta. Voimaa vanhuuteen saadaan siis myös ruoasta. Hyvä ravitsemustila taas edellyttää, että syödään riittävästi kiinnittäen huomiota **ravinnon laatuun ja monipuolisuuteen**.

Ikääntyessä **ravintoaineiden** tarve ei pienene, vaikka **energiatarve** pienenee. Suurimmaksi osaksi ikäihmisen energiantarpeen pieneneminen aiheutuu fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä. Tällöin lihakset heikentyvät käytön puutteesta. Lihasmassa ja siten lihasvoima vähenee. Jos liikutaan vähemmän, energiaa tarvitaan vähemmän. Ikääntyessä oleellista on turvata riittävä energian, proteiinin, ravintoaineiden, kuidun ja nesteen saanti. Pienestä ylipainosta ei ole haittaa.

Erityisesti **proteiineja** tarvitaan. Proteiini on lihasten rakennusaine ja se on välttämätön lihasvoiman ylläpysymiseksi ja lisäämiseksi. Lisäksi proteiinit pitävät yllä toimintakykyä, nopeuttavat sairauksista toipumista ja haavojen paranemista sekä ylläpitävät ihon kuntoa. Elimistön kyky käyttää proteiinia heikkenee ikääntymisen myötä. Ikäihminen tarvitsee suhteellisesti enemmän proteiinia kuin nuoremmat.

Hampaiden ja suun kunto vaikuttavat ravinnon saantiin ja siten ravitsemuksen tasoon. Huonokuntoiset hampaat saattavat kapeuttaa ravitsemusta. Suun ja hampaiden kunto onkin syytä tarkistuttaa säännöllisesti. Tärkeää on myös lääkityksen säännöllinen tarkistuttaminen, sillä jotkin lääkkeet saattavat aiheuttaa ruokahaluttomuutta tai pahoinvointia.

Ruoalla ja ruokailutilanteilla on myös tärkeä **psykososiaalinen** merkitys. Vanha totuus on, että ruoka maistuu paremmalta hyvässä seurassa. Sanonta "Hyvä ruoka, parempi mieli" pitää myös paikkansa. Uusia ruokatottumuksia voi omaksua myös iäkkäänä. Laadukasta ravitsemusta suunniteltaessa kannattaa ottaa huomioon omat makumiellytykset.

DIA 5/4 Pohdintapäähkinä: Ravitsemustilan itsearviointi

Ravitsemustilaa voi arvioida seuraavien väittämien kautta:



- Nykyään ruoka ei maistu niin hyvältä kuin ennen
- Yleensä syön yksin
- Syön vähemmän kuin yhden lämpimän aterian päivässä
- En syö välipaloja
- Minulla on vaikeuksia ruoan valmistamisessa
- Minulla on hampaissa tai suussa kipua tai muita ongelmia, joka vaikeuttaa syömistäni
- Käytössäni on enemmän kuin kolme reseptilääkettä
- Olen laihtunut ilman laihduttamistavoitetta yli kolme kiloa viimeisen kolmen kuukauden aikana
- Minulla ei ole aina riittävästi rahaa ruoan ostamiseen
- Minulla on terveydentilastani johtuvia vaikeuksia syömisessä

Jos osallistuja arvioi omalla kohdallaan kolmen tai useamman väittämän pitävän paikkansa, hän saattaa kuulua ravitsemuksen riskiryhmään. Tällöin on hyvä olla yhteydessä esimerkiksi terveydenhoitajaan tai ravitsemusterapeuttiin.

DIA 5/5 Ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa sanottua (1)

Säännöllinen ruokailurytmi on tärkeää, koska se edistää jaksamista ja auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena. Päivän ruokailurytmiin kuuluu ainakin aamiaisen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Nesteitä suositellaan juotavaksi 1–1,5 litraa (5–8 lasillista) päivässä. Ruokailuhetken tulisi olla virkistävä ja mielihyvää tuottava.

Lautasmallin avulla on helppo varmistaa, että ruoka-aineita tulee aterialla nautittua sopivassa suhteessa. Lautasmallin täyttöohje on: 1/3 lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaattilla, lämpimillä kasvislisäkkeillä. Toinen osa lautasesta on proteiinipitoista ruokaa kuten lihaa, kalaa, kananmunaa tai kasviproteiinin lähteitä. 1/3 lautasesta on perunaa, riisiä tai viljalisäkettä kuten esimerkiksi pastaa.

Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Ateriaan kuuluu myös täysjyväleipä, jonka pääl-

lä on pehmeää kasvisrasvaa. Salaatinkastikkeen olisi hyvä olla öljypohjainen. Jälkiruoaksi voi nauttia marjoja tai hedelmän.

Täysjyväviljat ja kuitu ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinien lähteitä. Kannattaa suosia täysjyväviljavalmisteita, joista varsinkin ruisleipä ja täysjyväpuurot ovat hyviä kuidun lähteitä. Lisäksi ne sisältävät runsaasti B-vitamiineja ja kivennäisaineita.

Saat kuituja viljoista, marjoista, juureksista, vihanneksista, hedelmistä, palkokasvista, pähkinöistä ja siemenistä. Leivän päälle kannattaa laittaa jotain kasvista. Riittävä kuidun ja nesteen saanti sekä säännöllinen liikunta vähentävät ummetusta.

Kalasta saa tärkeää D-vitamiinia ja hyvää rasvaa, joka on sydämelle ystävällistä. Kalaa kannattaa syödä 2–3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen.

DIA 5/6 Ikäihmisten ravitsemussuosituksissa sanottua (2)

Proteiinia tarvitaan, jotta lihakset säilyttävät voimansa, vastustuskyky pysyy hyvänä, haavat paranevat ja jaksat olla liikkeellä. Ikääntyneelle suositellaan proteiinia hieman enemmän kuin nuoremmille. Nauti joka aterialla proteiinia.

Hyviä proteiinien lähteitä ovat liha, kala, kana, kananmuna, pavut ja linssit, pähkinät ja maitovalmisteet esim. maito, juusto, raejuusto, ja rahka. Maito- ja lihavalmisteissa proteiineja on runsaasti, viljavalmisteissa niitä on vähemmän. Akuutin sairauden, stressitilanteen, infektion tai esimerkiksi luunmurtuman tai leikkauksesta toipumisen yhteydessä proteiinitarve kasvaa entisestään, jolloin tarve saattaa olla jopa 2 g proteiinia/kg/vrk.



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Paino	Proteiinin tarve/vrk
60 kg	72–84 g
70 kg	84–98 g
80 kg	96–112 g
90 kg	108–126 g

Tärkeää on syödä joka aterialla joitain **kasviksia**. Kasviksissa, perunoissa, marjoissa ja hedelmissä on paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja muita terveyttä edistäviä aineita. C-vitamiinin saanti on hyvä turvata, koska sillä on paljon suotuisia vaikutuksia terveyteen. Lisäksi niissä on ravintokuitua.

Ruoan **rasvojen** tulisi olla koostumukseltaan pääosin pehmeitä. Pehmeät rasvat edistävät sydän- ja verisuoniterveyttä. Paras valinta leivälle on kasvirasvavete (rasvaa 60–75 %).

Suolaa tulee käyttää varsin kohtuullisesti. Kannattaa valita vähemmän suolaa (alle yksi prosentti) sisältäviä elintarvikkeita. Tuotteesta löytyvä Sydänmerkki on merkki siitä, että suolapitoisuus on kohdallaan. **Alkoholia** ikäihminen saisi käyttää suositusten mukaan vain satunnaisesti, enintään yhden annoksen päivässä. Yksi annos on esimerkiksi 12 cl punaviiniä.

Ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa korostetaan **D-vitamiinin** saantia ympärivuotisesti. Suomalainen saantisuositus ikääntyneille on 20 mikrogrammaa vuorokaudessa. D-vitamiinin puute lisää muussa ikäihmisten kaa-tumis- ja murtumavaaraa. Sen puute heikentää kalsiumin imeytymistä ja lisää kalsiumin vapautumista luustosta. Pitkään jatkuvana D-vitamiinin puute haurastuttaa luustoa. Alhainen D-vitamiinitaso voi heikentää lihasvoimaa. Lisäksi **B12-vitamiini** on hermostolle ja aivoille elintärkeä vitamiini. Sitä saadaan esimerkiksi lihasta, kalasta ja maitovalmisteista.

DIA 5/7 Porukkaporina

- Miten lautasmalli toteutuu arjessasi?
- Millainen on proteiinien saantisi?
- Montako ateriaa syöt päivittäin?
- Käytätkö D-vitamiinivalmistetta?



DIA 5/8 Ravitsemus harjoittelupäivänä

Liikuntaharjoittelupäivinä on hyvä kiinnittää erityistä huomiota ravitsemukseen harjoitteluvaikutusten tehostumiseksi. Lihasvoimien lisääntyminen edellyttää riittävää proteiinien saantia. Voimat eivät kehity, jos proteiinien saanti on puutteellista. Viikoittainen voimaharjoittelu vaatii myös suurempia ruoka-annoksia ja riittävää juomista.

Riittävä energiansaanti tulee turvata fyysisen harjoittelun yhteydessä. Jos **kokonaisenergiansaanti** ruoasta on niukkaa, ravinnosta saatavaa proteiinia käytetään energialähteenä. On siis huomioitava, että jos voimaharjoittelua tekevän ikääntyneen ruokavaliossa on niukasti proteiineja, lihassassa vähentyy harjoittelusta huolimatta.

Proteiinipitoista ruokaa suositellaan nautittavaksi **noin tunteja ennen** lihasvoimaharjoittelua. Myös harjoittelun jälkeiseen syömiseen tulee kiinnittää huomiota. Lihassan kehittymiseksi on hyvä syödä jotain proteiinipitoista **pian** voimaharjoittelun jälkeen. Harjoittelun ajankohdasta riippuen voidaan myös syödä kunnon ateria. Tutustu Voimaa treenistä ja ruuasta -esitteeseen.

Nestettä tarvitaan harjoittelupäivinä tavallista enemmän. Vesi on paras harjoitusjuoma. Hyvä ohje on juoda:

- yksi lasillinen harjoituksen aikana tai ennen harjoitusta
- yksi lasillinen harjoituksen jälkeen
- yksi lasillinen kotiin päästyä

Mikäli kiinnostuitte ravitsemuksesta enemmän, voitte kutsua ravitsemusasiantuntijan puhumaan jollekin seuraavista tapaamiskerroista.

Liikuntaosuus

- Tehdään liitteenä olevat Alkuverryttely seisten tai Alkuverryttely tuolilla (liite 4) ja Loppujäähdyttely seisten tai Loppujäähdyttely tuolilla (liite 5) liikkeet.



Seuraavalla kerralla ulkoillaan yhdessä. Miettikää yhdessä sopiva ulkoilureitti.



Ulos ulkoilupulasta

Tavoitteet

- Saadaan tietoa ulkoilun hyödyistä
- Saadaan ideoita, miten ulkoilua rajoittaviin tekijöihin voi vaikuttaa
- Tutustutaan lähiympäristöön
- Saadaan virikkeitä ja ideoita, miten ulkona voi harjoittaa lihasvoimaa ja tasapainoa



Valmistautuminen

- Jos mahdollista, niin tutustu etukäteen lähiseudun kävelyreitteihin
- Tutustu Porrastreeni-, Nopeutta ja ketteryyttä ulkona sekä Kuntojalkapallo-ohjelmaan (kts. voitas.fi, Ikäinstituutin verkkokauppa, ikainstituutti.fi)

Edellisen kerran kertaus (Hyvinvoinnin lähteillä) keskustellen ryhmäläisten kanssa

- Mitä jäi mieleen ja millaisia ajatuksia se herätti?

DIA 6/1 Otsikkodia: Ulkoilu

Tällä kerralla puhutaan ulkoilun merkityksestä ja ulkona tapahtuvasta harjoittelusta.

DIA 6/2 Tavoitteet

- Saan tietoa ulkoilun hyödyistä
- Saan ideoita, miten ulkoilua rajoittaviin tekijöihin voi vaikuttaa
- Tutustun lähiympäristöön
- Saan virikkeitä ja ideoita, miten ulkona voi harjoittaa lihasvoimaa ja tasapainoa



DIA 6/3 Pariporina

- Kuinka usein ja miten ulkoilet?
- Ulkoiletko yksin vai yhdessä?
- Mikä sinua houkuttelee ulkoilemaan?
- Mikä on mielimaisemasi/ -paikkasi?



DIA 6/4 Ulkona liikkuminen

Ulkoilu on monen ikäihmisen rakkain harrastus. Ulkoilu on hyödyllistä **terveysliikuntaa** ja ulkona liikkuminen **parantaa liikkumisvarmuutta**. Samalla se **harjoittaa** jalkojen lihasvoimaa, tasapainoa, vahvistaa luustoa ja notkistaa niveliä. Ulkoilu vähentää sairauksien aiheuttamaa haittaa esimerkiksi vähentämällä kipuja.

Ulkona **aivot saavat happea ja mieli virkistyy**. Liikkuminen luonnossa ja viherympäristöissä antaa voimia arjen askareisiin. Raittiissa ilmassa tehdyn kävelylenkin jälkeen väsymys on luonnollista ja unen saanti illalla helpottuu. Ulkona liikkuvat ihmiset tuntevat itsensä terveemmiksi ja heidän elämänlaatusensa sekä itsetuntonsa on parempi. Ulkona liikkuminen tuo **vapauden ja itsenäisyyden tunnetta**, mutta tarjoaa samalla mahdollisuuden muiden ihmisten tapaamiseen. Toreilla, puistoissa, kävelyreiteillä ja kyläteillä voi nähdä eri-ikäisiä tuttuja, lapsia ja vanhuksia.

Ulkoilu on iäkkään **elämysliikuntaa**. Jo pelkästään tuulenvireen tunteminen poskella ja raittiin ilman hengittäminen tuntuu hyvältä pitkän sisällä olon jälkeen. Ulkona liikkuminen **tutustuttaa ikäihmisen lähiympäristöön** ja voi tarjota runsaasti myönteisiä tunteita, onnistumisen kokemuksia ja muistoja.



DIA 6/5 Ulkona liikkumisen esteet

Yli puolelle 75 vuotta täyttäneistä henkilöistä ulkona liikkuminen yksin on hankalaa. Liikunnasta ja ulkoilusta pitäisi pitää kiinni etenkin silloin, kun liikkumisessa alkaa esiintyä ongelmia. Vahvat jalat ja parantunut tasapaino lisäävät liikkumisvarmuutta madaltaen kynnyistä lähteä ulos.

lääkällä ulkona liikkumista voivat rajoittaa monet tekijät. Yleisimmin ulkoilua estää **huono liikkumiskyky**, etenkin jalkojen ongelmat. On myös varsin tavallista, että ikäihmiset **pelkäävät kaatumista** ja tämän takia vähentävät ulkoilua. Toisaalta taas onnistuneet ulkoilukokemukset tuovat lisää liikkumisvarmuutta ja vähentävät kaatumisen pelkoa. Ulkona liikkumista saattavat rajoittaa myös yleinen **terveydentila, tasapaino-ongelmat ja väsymys**. Joskus ympäristön havainnointia vaikeuttavat **heikentynyt näkö tai kuulo**, jolloin iäkäs välttelee etenkin itselle vieraita paikkoja ja ulkoilureittejä. Myös **yksinäisyys** ja **kävelykaverin puute** estävät ulkoilua.

Myös **ympäristötekijät** saattavat rajoittaa ulkona liikkumista. Haastetta tuovat etenkin huonot talvikelit, vilkas liikenne tai lähialueiden siirtyminen liian kauas kotoa. Portaikot, kaiteiden puute, kynnykset, epätasaiset alustat sekä ajoradan ja tienristeysten ylityspaikat ovat tyypillisiä ympäristössä olevia kaatumisen riskitekijöitä. Levähdyspaikat ja yleisö-wc:t ulkoilureittien varrella tuovat turvaa ja auttavat jaksamisessa.

Ulkona harjoitellen

Yhteinen kävelylenkki voi olla sauvakävely, liikkuminen metsäpolulla tai kiinnostavaan kohteeseen suunnattu kulttuurikävely. Osallistujat kannattaa jakaa pienempiin ryhmiin kävelyvauhdin mukaan. Ohjaajan on hyvä kävellä hitaimmin liikkuvien ryhmäläisten kanssa (mm. apuvälineillä liikkuvat).

Ryhmäläiset keksivät kävelylenkille voima- ja tasapainoliikkeitä (edellisen kerran kotitehtävä). Esimerkiksi puistonpenkillä on hyvä harjoittaa jalkojen lihasvoimaa ja nousta kymmenen kertaa istumasta seisomaan. Lyhtypylvään kohdalle voi jäädä tasapainoilemaan ja kevyesti tukea ottaen nousta kymmenen kertaa varpaille. Jos reitin varrella on rappuja, voi niitä noustessa harjoittaa kestävyysvoimaa ja jalkojen lihasvoimaa. Ideoinnin apuna voi käyttää **Voitas.fi**-sivustoa tai muita valmiita liikuntaohjelmia. Liikkeet näytetään muille ja toteutetaan yhdessä kävelylenkin aikana.

Miettikää etukäteen varasuunnitelma, jos sää estää ulkoilun. Voitte esimerkiksi tehdä ulkoiluun liittyviä Kunnon eväät -liikkeitä tai jonkun muun jumppaohjelman.

Liikuntaosuus

- Tehdään Porrastreeni-, Nopeutta ja ketteryyttä ulkona tai Kuntojalkapallo -ohjelma (kts. **voitas.fi**, Ikäinstituutin verkkokauppa, **ikainstituutti.fi**)



Liikuntavaihtoehtoja yksin ja yhdessä



Tavoitteet

- Saadaan tietoa oman paikkakunnan liikuntatarjonnasta ja liikuntaneuvonnasta
- Laaditaan ja päivitetään oma liikkumissuunnitelma ja löydetään oma liikkumisen tapa

Valmistautuminen

- Tutustu liikkumissuunnitelma -lomakkeeseen (liite 6), jonka voit tulostaa Moodlesta.
- Kartoita etukäteen paikkakuntasi ikäihmisten liikuntamahdollisuuksia
- Tutustu myös Kehon ja mielen tasapaino -ohjelmaan (kts. **voitas.fi**, Ikäinstituutin verkkokauppa, **ikainstituutti.fi**).

Edellisen kerran (Ulos ulkoilupulasta) kertaus ryhmäläisten kanssa keskustellen

- Mitä jäi mieleen edellisestä kerrasta?

DIA 7/1 Otsikkodia: Liikuntavaihtoehtoja yksin ja yhdessä

Tällä kerralla puhutaan liikkumismahdollisuuksista ja omista valinnoista. Toinen aihekokonaisuus on oman liikkumissuunnitelman laatiminen.

DIA 7/2 Tavoitteet

- Saan tietoa oman paikkakunnan liikuntatarjonnasta ja liikuntaneuvonnasta
- Laadin ja päivitän oman liikkumissuunnitelmani



DIA 7/3 Porukkaporina

Ikäihmisten liikuntamahdollisuudet omalla paikkakunnalla

- Millaisia liikuntaryhmiä paikkakunnalla on tarjolla?
- Missä ryhmät kokoontuvat?
- Mitkä tahot järjestävät liikuntatoimintaa?
- Onko iäkkäille sopivia liikuntapaikkoja (liikunta- ja uimahalleja, ulkoilureittejä)?



Jakakaa kokemuksia ja tietoa ikäihmisten liikuntamahdollisuuksista omalla paikkakunnallanne. Mikäli keskustelussa tulee esiin toiveita ikäihmisille järjestetystä liikuntatoiminnasta, kannattaa niitä viedä eteenpäin kunnassa.

DIA 7/4 Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnassa ikäihminen saa tietoa hänelle sopivista liikkumistavoista ja kannustusta liikkua terveytensä kannalta riittävästi. Neuvontaan kuuluu myös tiedon saaminen liikuntapaikoista. Ohjausta voi saada yksilöllisesti tai ryhmässä (kuten tässä opintopiirissä). Keskustelkaa ja jakakaa kokemuksia sekä tietoa ikäihmisten liikuntaneuvonnasta omalla paikkakunnallanne. Osallistujien kannattaa olla yhteydessä kunnan fysioterapeuttiin tai liikunnanohjaajaan, jos ei ole tiedossa, mistä jo olemassa olevaa neuvontaa saa.

DIA 7/5 Liikkumissuunnitelma kannustaa liikkeelle

Ryhmäläiset tekevät itselleen liikkumissuunnitelman (liite 6). Käykää yhdessä läpi liikkumissuunnitelma-lomake. Neuvo ryhmäläisiä tekemään liikkumissuunnitelma diassa olevien ohjeiden mukaan.

Ohjeistus liikkumissuunnitelman tekemiseen:

- Ota huomioon elämäntilanteesi, toimintakyky, liikkumismieltymyksesi, motivaatiosi
- Peilaa suunnitelmaasi iäkkäiden terveystieteiden suosituksiin
- Aseta itsellesi henkilökohtaisia tavoitteita
- Suunnittele liikkumisesi viikkorytmi (mitä ja minkä verran?)

Seuraa liikkumisesi toteutumista esimerkiksi liikuntapäiväkirjan avulla (mm. Kuntokortti, ladattavissa Ikäinstituutin verkkokaupasta, ikainstituutti.fi).

DIA 7/6 Mitä vien mukani

Kysymyksiä ryhmäläisille opintopiiristä:

- Mitä jäi erityisesti mieleen?
- Mikä oli mielenkiintoista?
- Mitä opit?
- Miten 'Liikkuva minäsi' muuttui matkan varrella?

**DIA 7/7 Kiitos!**

Kysy osallistujilta palautetta opintopiiristä.

Kannusta ryhmäläisiä liikkumaan ja seuraamaan liikkumissuunnitelmansa toteutumista sekä sopimaan keskinäisiä tapaamisia liikunnan merkeissä.

Liikuntaosuus

- Yhteinen kiva liikuntalopetus osallistujien toiveiden mukaan tai tehdään esimerkiksi Kehon ja mielen tasapaino -ohjelma. (kts. voitas.fi, Ikäinstituutin verkkokauppa, ikainstituutti.fi).

**Lähteitä ja oheismateriaalia**

Izquierdo M ym. (2021) International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *The Journal of Nutrition, Health & Aging* 25, 824–853. doi:10.1007/s12603-021-1665-8

Liikunta. Käypä hoito -suositus. (2016) Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim (viitattu 18.8.2023). Saatavilla: www.kaypahoito.fi

Pajala S. (2012) Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)*. Saatavilla: www.julkari.fi/handle/10024/79998
Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy.

Salminen U, Karvinen E, Salonen R-L & Vuorjoki-Andersson E. (toim.) (2022) Testaus tavaksi – tapoja testaukseen. Iäkkäiden liikkumiskyvyn arviointi. Helsinki: Ikäinstituutti. 3. uudistettu painos.

Suomen Fysioterapeutit ry. (2017) Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus. Saatavilla: www.suomenfysioterapeutit.fi (viitattu 30.8.2023)

U.S. Department of Health and Human Services. (2018) Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Saatavilla: <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020) Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Saatavilla: www.julkari.fi/handle/10024/139415?show=full

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2021) Ravitsemusopas ikääntyneille. Saatavilla: www.ruokavirasto.fi

Voitas.fi-sivusto. Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille.

WHO. (2020) Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Saatavilla: www.who.int/publications/i/item/9789240015128

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Saatavilla: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf

Ikäinstituutin YouTube-kanava
www.youtube.com

Liikkumiskyvyn itsearviointi



Millaiseksi arvioitte liikkumiskykyne juuri nyt?

- Erittäin hyvä
 Hyvä
 Huono
 Erittäin huono

Onko käytössäne liikkumisen apuvälineitä?

- Ei
 Kyllä, mitä?

Pystyttkö suoriutumaan seuraavista toiminnoista?

	selviän vaikeuksitta	on vaikeuksia	en selviä ilman toisen apua	en pysty autettunakaan
Liikkuminen sisällä				
Yhden porraskäytävän kulkeminen portaissa				
Yhden porraskäytävän kulkeminen kauppakassia kantaen				
Liikkuminen ulkona				
Noin 500 m matkan käveleminen				
Noin 2 km matkan käveleminen				
Noin 10 kilon taakan (esim. täysi vesisanko) nostaminen lattialta pöydälle				
Esineen nostaminen lattialta				

Onko liikkumiskyvyssä tapahtunut muutoksia viimeisen vuoden aikana?

- Ei
 Kyllä. Millaisia muutoksia?

Oletteko kaatuneet viimeisen vuoden aikana?

- En
 Kyllä
 Yhden kerran
 Kaksi kertaa tai useammin

Pelkäätkö kaatumista? Kuvaile kaatumisen pelkoanne asteikolla nollasta kymmeneen.

En tunne kaatumisen pelkoa lainkaan	0
Lievä kaatumisen pelko	1–2
Kohtalainen kaatumisen pelko	3–4
Melko kova kaatumisen pelko	5–6
Kova kaatumisen pelko	7–8
Sietämätön kaatumisen pelko	9–10



Nimi: _____

Täyttöpäivämäärä: _____

Kaatumisvaaran arviointi

Tämän lomakkeen tarkoituksena on karkealla tasolla arvioida kuinka suuressa kaatumisen vaarassa olette. Vastatkaa alla oleviin kysymyksiin rastittamalla teitä parhaiten kuvaava vaihtoehto. Rastittakaa vain yksi vaihtoehto kysymystä kohden.

1. Mihin ikäryhmään kuulutte?

- alle 75 v. (0 p.)
 75–84 v. (1 p.)
 85 v. tai vanhempi (2 p.)

2. Oletteko kaatunut viimeisen 12 kuukauden aikana?

(Kaatumisella tarkoitetaan mm. liukastumista, kompastumista, putoamista)

- En (0 p.)
 Kyllä, 1 kerran (2 p.)
 Kyllä, 2 kertaa tai useammin (4 p.)

3. Koetteko tasapainonne hyväksi ja liikkumisenne varmaksi?

- Kyllä, liikkumiseni on varmaa ilman apuvälineitä sekä sisällä että ulkona (0 p.)
 Kyllä, apuvälineen kanssa (1 p.)
 En, koen epävarmuutta tasapainoni ja/tai liikkumiseni suhteen (2 p.)

4. Tarvitsetteko apua päivittäisistä askareista ja toiminnoista selviytymisessä? (pukeutuminen, peseytyminen, kotityöt, kuten ruoanlaitto ja siivous, kaupassa käynti ja asioiden hoito)

- En, selviydyn kaikesta itse (0 p.)
 Kyllä, tarvitsen jonkin verran apua joissakin askareissa (1 p.)
 Kyllä, tarvitsen paljon apua (2 p.)

Osa sairauksista lisää kaatumisvaaraa. Näitä ovat (mm.):	• muistisairaus • aivohalvaus • hengityselinsairaus • tuntopuutokset alaraajoissa • tuki- ja liikuntaelinten sairaus (mm. nivelrikko, alaraajojen tekonivelet)
• sydänsairaus • diabetes • Parkinsonin tauti • huimaus • osteoporoosi • heikentynyt näkö	

5. Onko teillä jokin yllä mainituista sairauksista?

- Ei (0 p.)
 Kyllä, yksi (1 p.)
 Kyllä, kaksi tai useampi (2 p.)

6. Kuinka usein harrastatte liikuntaa?

- 3 kertaa viikossa tai useammin vähintään 30 minuuttia kerrallaan (0 p.)
 1–2 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan (1 p.)
 Satunnaisesti tai en ollenkaan (2 p.)

Laskekaa kaikista kysymyksistä saadut pisteet yhteen. _____ pistettä

0 p.	Kaatumisvaaranne ei ole kohonnut.
1–5 p.	Kaatumisvaaranne on kohonnut.
6–8 p.	Kaatumisvaaranne on selvästi kohonnut. Suositellaan ammattilaisen arviota.
9–14 p.	Kaatumisvaaranne on suuri. Vaatii ammattilaisen arvion.

Huomiot ja toimenpiteet _____

Työntekijän allekirjoitus _____



UKK-instituutti

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.

1. TASAPAINO



Jalat rinnakkain -seisonta

Jalkaterät ovat rinnakkain ja kiinni toisissaan 10 sekuntia.

10 s (1 p.)

< 10 s (0 p.)

Siirry kävelytestiin



PuolitanDEM-seisonta

Takimmaisena jalan isonvarpaan tyvinivel etummaisena jalan kantapään sisäosaa vasten 10 sekuntia.

10 s (+ 1 p.)

< 10 s (+0 p.)

Siirry kävelytestiin



Tandem-seisonta

Toisen jalan kantapää toisen jalan edessä, kantapää ja varpaat kiinni toisissaan.

10 s (+ 2 p.)
3–9.99 s (+ 1 p.)
3 s (+ 0 p.)

2. KÄVELYNOPEUS

Tavanomainen kävelynopeus

4 metrin matkalta.

2 suoritusta, joista paras valitaan tulokseksi.

< 4.82 s	4 p.
4.82–6.20 s	3 p.
6.21–8.70 s	2 p.
> 8.7 s	1 p.
Ei pysty tekemään	0 p.



3. YLÖSNOUSU TUOLISTA

Testaus

Testattava kokeilee nousta yhden kerran tuolista käsivarret koukistettuna rinnan päälle.

..... Ei onnistu
Testitulokset (0 p.)

< 11.19 s	4 p.
11.20–13.69 s	3 p.
13.70–16.69 s	2 p.
> 16.7 s	1 p.
> 60 s tai ei pysty tekemään	0 p.

Toistettu ylösnousu (5x)

Toistetaan, käsivarret rinnan päälle koukistettuna, ylösnousu tuolista viisi kertaa niin nopeasti kuin mahdollista.

LYHYT FYYSISEN SUORITUSKYVYN TESTISTÖ

Short Physical Performance Battery (SPPB)

Testistö mittaa iäkkään henkilön liikkumiskykyä, joka on perusedellytys päivittäisistä toiminnoista selviytymiselle. Testistön avulla arvioidaan tasapainon hallintaa seisten, alaraajojen lihasvoimaa ja kävelyä.



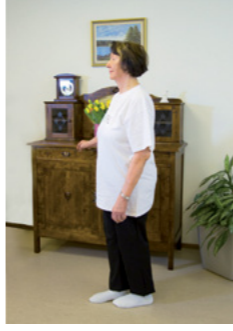



Testausvälineet

- Sekuntikello
- Mittanauha
- Teippiä kävelyradan merkitsemiseen
- Tukeva, selkänöjällinen ja käsinojaton tuoli, jonka istuinkorkeus on 42–44 cm ja istuinsyvyys 42–45 cm

1. TASAPAINO

Testin tarkoituksena on arvioida pystyasennon hallintaa erilaisissa seisoma-asennoissa.

Yhteys toimintakykyyn	Tasapainon heikentyminen iäkkäillä henkilöillä johtaa helposti liikkumiskyvyn rajoituksiin ja altistaa kaatumistapaturmille.
Poissulkeminen testistä	Testattava ei pysty seisomaan paikallaan itsenäisesti ilman tukea tai apuvälinettä. Jos apuvälineen kanssa liikkuva pystyy turvallisesti seisomaan paikallaan ilman tukea, testaus voidaan tehdä.
Testin valmistelut	Testattavaa pyydetään riisumaan kengät. Testi suoritetaan sukat jalassa. Testattava asettuu tukevan pöydän tai kaiteen viereen, josta hän voi ottaa tukea testiasentoa kokeillessaan ja tarvittaessa testin aikana.
Suoritusohje	Testaaja selittää ja näyttää kunkin suorituksen. Tämän tehtyään testaaja asettuu testattavan viereen takaviistoon riittävän lähelle, jotta voi tukea testattavaa tarvittaessa asennon kokeilemisen ja testisuorituksen aikana. Ennen testausta puolitanDEM, ja tandem-asennoissa testattavan annetaan kokeilla oikeaa asentoa ja valita, kumman jalan asettaa eteen ja kumman taakse.
Testin kulku	Testi aloitetaan jalat vierekkäin asennolla (a). Testattava saa ottaa tukea, esimerkiksi lähelle asetetusta pöydästä, asettaessaan jalkansa testiasentoon. Kun asento on saavutettu, testattavaa kehoitetaan irrottamaan käntensä tuesta ja testaaja käynnistää sekuntikellon "NYT"-komennolla. Testin aikana testattavan kädet ovat vapaasti vartalon vierellä. Katseen kohdistamisesta ei anneta ohjetta testattavalle. Ajanotto pysäytetään, jos testattava liikuttaa jalkojaan tai ottaa tukea käsillään tai kun 10 sekuntia on kulunut, jolloin testaaja sanoo "SEIS". • Jos testattava ei pysy jalat vierekkäin asennossa 10 sekuntia, hän saa testistä tulokseksi 0 pistettä ja siirrytään kävelytestiin. • Jos testattava pysyy jalat vierekkäin asennossa 10 sekuntia, tehdään vastaavalla tavalla testi puolitanDEM-asennossa (b). • Jos testattava ei pysy puolitanDEM-asennossa 10 sekuntia, testi lopetetaan ja siirrytään kävelytestiin. • Jos testattava pysyy puolitanDEM-asennossa 10 sekuntia, tehdään testi tandem asennossa (c).

	a) Jalat rinnakkain -asento Jalkaterät ovat rinnakkain ja kiinni toisissaan. Jalkaterät ovat samansuuntaisesti eteenpäin.	
	b) PuolitanDEM-asento Toisen jalan kantapää (testattava saa itse valita kumpi) asetetaan toisen jalan rinnalle lattiaan niin, että takimmaisena jalan isovarpaan tyvinivel on etummaisena jalan kantapään sisäosaa vasten. Jalkaterät ovat samansuuntaisesti eteenpäin.	
	c) Tandem-asento Toisen jalan kantapää siirretään toisen jalan eteen niin, että kantapää ja varpaat ovat kiinni toisissaan, ikään kuin seisoi viivalla. Jalkaterät ovat samansuuntaisesti eteenpäin.	
Testattavalle annettava testiohje	<p>Asettakaa jalkanne siten että...</p> <p>Jalat rinnakkain -asento ...jalkaterät ovat rinnakkain ja kiinni toisissaan. Jalkaterät ovat samansuuntaisesti suoraan eteenpäin.</p> <p>PuolitanDEM-asento ...takimmaisena jalan isovarpaan tyvinivel on etummaisena jalan kantapään sisäosaa vasten. Varpaat ovat suoraan eteenpäin. Voitte kokeilla, kumpi jalka tuntuu paremmalta pitää edessä.</p> <p>Tandem-asento ...toisen jalan kantapää on toisen jalan edessä niin, että kantapää ja varpaat ovat kiinni toisissaan, ikään kuin seisoi viivalla. Jalkaterät ovat samansuuntaisesti eteenpäin. Voitte kokeilla, kumpi jalka tuntuu paremmalta pitää edessä.</p> <p>Voitte pitää tuesta kiinni asentoa hakiessanne. Koettakaa nyt pysyä tässä asennossa mahdollisimman liikkumatta, niin kauan, kunnes sanon "SEIS". Tarvittaessa voitte liikuttaa käsiänne ja ylävartalonne sekä koukistaa polvianne tasapainon ylläpitämiseksi, mutta yrittäkää olla liikuttamatta jalkojanne alustalla. Oletteko valmis? Irrottakaa kätenne tuesta. Testi alkaa "NYT"... "SEIS".</p>	

Kirjaus	Aika mitataan sekunnin sadasosan tarkkuudella, esimerkiksi 3.19 sekuntia. Testaaja käynnistää sekuntikellon "NYT"-komennolla. Kello pysäytetään, kun 10 sekuntia on kulunut tai jos testattavan jalkaterät liikkuvat pois testiasennosta tai hän ottaa käsillään tukea.			
Tuloksen pisteytys	Testi	Aika sekuntia	Pisteet	
		Jalat rinnakkain	Pysyy 10	1
			Alle 10 tai ei pysy lainkaan	0
	Ei pysy lainkaan		0	
	Puolitandem	Pysyy 10	1	
		Alle 10	0	
		Ei pysy lainkaan	0	
	Tandem	Pysyy 10	2	
		Pysyy 3.00–9.99	1	
Alle 3		0		
Ei pysy lainkaan	0			

2. KÄVELYNOPEUS


Testin tarkoituksena on mitata kykyä liikkua paikasta toiseen.

Yhteys toimintakykyyn	Kävelykyky on liikkumiskyvyn keskeinen edellytys. Hidastunut kävelynopeus on yhteydessä liikkumisvaikeuksiin ja kaatumisalttiuteen.
Poissulkeminen testistä	Testattava ei pysty kävelemään itsenäisesti ja turvallisesti edes apuvälineen kanssa.
Testin valmistelu	<p>Merkitään teippiviivoilla 4 metrin kävelymatka. Merkityn kävelyradan päässä tulee olla vapaata tilaa vähintään 60 senttiä.</p> <p>Testaaja tarkistaa, että testattavalla on jalassaan kävelyympö sopivat, tukevat ja luistamattomat kengät.</p> 
Testin kulku	<p>Testaaja näyttää kävelysuorituksen testattavalle. Kävelytesti suoritetaan omalla, normaalilla kävelynopeudella kaksi kertaa. Mikäli mahdollista, testi suoritetaan ilman apuvälinettä. Jos apuväline (esimerkiksi keppi, sauva tai rollaattori) on tarpeellinen testistä suoriutumisen tai turvallisuuden takia, sitä voi käyttää (käytetty apuväline kirjataan tuloksen yhteyteen).</p> 
Suoritusohje	<p>Testattava seisoo hieman lähtöviivan takana. Testaaja käynnistää sekuntikellon, kun testattavan ensimmäisenä lähtöviivan yli astuva jalka koskettaa lattiaa, ja pysäyttää sen, kun testattavan ensimmäisenä "maaliviivan" ylittävä jalka koskettaa lattiaa. Testaaja kulkee testin aikana hieman testattavan jäljessä, kuitenkin niin lähellä, että tarvittaessa pystyy tukemaan testattavaa.</p> 

TESTIOHJE	<p>1. Kävelkää lattiaan merkitty matka omaan tahtiin sellaisella vauhdilla kuin olisitte menossa kauppaan. Kävelkää hidastamatta radan lopussa olevan teipin yli ennen kuin pysähdytte. Oletteko valmis? Valmiina, NYT.</p> <p>2. Kävelkää sama matka vielä uudestaan. Oletteko valmis? Valmiina, NYT.</p>
Kirjaus	<p>Molemmat tulokset kirjataan. Tulos tulkitaan nopeamman suorituksen perusteella. Jos testattava käyttää kävelyympö apuvälinettä, tulos kirjataan seuraavasti: a = suoritus ilman apuvälinettä b = suoritus tehtiin apuvälineen kanssa (kirjataan mikä apuväline).</p>
Tulos	<p>Pisteytys nopeamman suorituksen mukaan:</p> <p>alle 4.82 sekuntia > 4 pistettä 4.82–6.20 sekuntia > 3 pistettä 6.21–8.70 sekuntia > 2 pistettä yli 8.7 sekuntia > 1 pistettä ei pysty tekemään > 0 pistettä.</p>

3. YLÖSNOUSU TUOLISTA

Testin tarkoituksena on arvioida alaraajojen lihasvoimaa ja kykyä suoriutua jokapäiväiseen elämään liittyvästä toiminnosta.

Yhteys toimintakykyyn	Alaraajojen heikko lihasvoima johtaa liikkumiskyvyn rajoituksiin ja lisää alttiutta kaatumisille.
Poissulkeminen testistä	Testattava ei pysty nousemaan itsenäisesti ylös tuolista.
Testin valmistelu	<p>Selkänöjällinen, käsinojaton tukeva tuoli (istuinkorkeus 42–44 cm, istuinsyvyys 42–45 cm) asetetaan selkänöjätukevaa pöytää vasten.</p> <p>Tarkistetaan tuolin liitosten kestävyys ja se, että tuolin jalat eivät luista lattialla. Tarvittaessa tuolin jalkojen alle asetetaan liukuestematto.</p> <p>Testaaja tarkistaa, että testattavalla on jalassa tukevat, luistamattomat kengät.</p> 
Testin kulku	<p>Lähtötilanteessa testattava istuu tuolissa selkä kiinni selkänöjässä, käsivarret ristissä rinnan päällä ja jalkapohjat tukevasti lattiasa, jalat pienessä haara-asennossa. Testaaja selostaa ja näyttää suorituksen. Testattava kokeilee suoritusta.</p> <p>Jos suoritus onnistuu yhden kerran, tehdään varsinainen testi, jossa testattava nousee tuolista viisi kertaa peräkkäin.</p>
Suoritusohje	<p>Testaaja käynnistää kellon, kun testattavan selkä irtoaa selkänöjasta ja pysäyttää sen, kun testattava on täysin ojentautunut seisomaan viidennen kerran. Testaaja seisoo testattavan vierellä testin aikana riittävän lähellä tukemaan häntä tarvittaessa. Testaaja laskee ylösnousut ääneen.</p>



TESTIOHJE	Nouskaa tuolista ylös ensin yhden kerran ilman käsien apua. Seuraavaksi nouskaa tuolista seisomaan viisi kertaa peräjälkeen mahdollisimman nopeasti. Seisomaan noustessa, ojentakaa polvet täysin suoraksi ja istuutuessa takaisin tuolille selän pitää jokaisella kerralla koskettaa selkänojaa. Käyttäkää käsiä apunanne vain, jos se on aivan välttämätöntä. Oletteko valmis? Testi alkaa "NYT".
Jatko	Mikäli testattava ei pysty nousemaan tuolista käsivarret rinnan päälle koukistettuna, kokeillaan pystyykö hän nousemaan tuolista ylös yhden kerran a) kädet vartalon vierellä b) kevyesti polvista/tuolista tukea ottaen c) voimakkaasti polvista/tuolista tukea ottaen, minkä jälkeen häntä pyydetään nousemaan viisi kertaa tuolista ylös mahdollisimman nopeasti, kuten testin alussa. Tällöin kirjataan tuolista ylösnousu pisteiksi 0 ja merkitään suoritusten lukumäärä ja aika testilomakkeeseen suoritustavan (a–c) mukaisesti.
Kirjaus	Kirjataan suoritus aika viidelle nousulle.
Tulos	Pisteytys paremman suorituksen mukaan: alle 11.19 sekuntia > 4 pistettä 11.20–13.69 sekuntia > 3 pistettä 13.70–16.69 sekuntia > 2 pistettä yli 16.7 sekuntia > 1 pistettä yli 60 sekuntia tai ei pysty tekemään > 0 pistettä.

Testiosoiden 1, 2 ja 3 tuloksista lasketaan yhteispisteet (0–12 pistettä).

Jos testattava yrittää testisuoritusta, mutta ei onnistu siinä, tulokseksi kirjataan suoritus pisteiksi 0.
Jos testattava ei halua suorittaa testiä, kirjataan tulokseksi puuttuva tieto (merkitään tuloksen kohdalle viiva ja syy, miksi ei tulosta saatu).

Viite: 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.
Testiohje ladattu 2010-01-19, <http://www.grc.nia.nih.gov/branches/ledb/sppb/index.htm>

Alkuverryttely seisten

Tee liikkeet hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessä.



Marssien tai hissuttaen, keskiraskas

- Marssi reippaaseen tahtiin nostaen polvia reilusti ylös tai juokse hissuttaen paikalla tilaa hyväksi käyttäen.
- Anna käsien liikkua eteen taakse suunnassa vartalon vieressä, kyynärpäät koukussa kuin juoksijalla.



Polvennostoja ristiin, keskiraskas

- Nosta polvia vuorotahtiin ylös ja kosketa kädellä vastakkaista polvea.



Vuorikiipeily, keskiraskas

- Kurkota samanaikaisesti oikea käsi ylös ja nosta vasenta polvea.
- Tee sama toisinpäin ikään kuin kiipeisit kohti vuoren huippua.
- Pidä tauko ja jatka kiipeämistä.



Hiihtäen vuorotahtiin, helppo

- Jouta polvista ja heiluta käsiä vuorotahtiin rentoina eteen ja taakse.



Mäkihyppy, vaativa

- Ponnista jalat suoriksi päkiöiden varaan ja ojenna ylävartalo suoraksi vieden molemmat kädet suoraksi kohta kattoa.
- Laskeudu takaisin kyykkyyyn mahdollisimman alas vieden molemmat kädet kauas taakse.



Askel eteen, keskiraskas

- Ota oikealla jalalla reilu askel eteen ja ponnista takaisin ylös.
- Tee sama vasemmalla jalalla.



Hissuttaen ja nyrkkeillen, vaativa

- Juokse hissuttaen paikalla tilaa hyväksi käyttäen.
- Anna käsien liikkua eteen taakse suunnassa vartalon vieressä, kyynärpäät koukussa kuin juoksijalla.
- Voit halutessasi tehdä rivakoita nyrkkeilyliikkeitä käsilläsi juoksun aikana.

Siipien suhinaa, helppo

- Jouta käsiä taakse esimerkiksi neljä kertaa, vaihda käsien asentoa ja tee joustot uudelleen.
- Jatka muutamia sarjoja.



Sateenkaari, vaativa

- Piirrä rauhallisesti vapaalla kädellä sateenkaari viemällä käsi alhaalta etukautta suorana ylös ja takakautta alas.
- Piirrä useita sateenkaaria kummallakin kädellä.
- Seuraa katseella sateenkaaren liikettä.
- Sulje välillä silmäsi.



Alkuverryttely tuolilla

Tee liikkeet hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessä.



Auki ja kiinni, helppo

- Vie oikea jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon.
- Tee sama toisella jalalla.



Aallokossa, helppo

- Keinahtele puolelta toiselle.
- Siirry keinahtelun avulla tuolissa eteen- ja taaksepäin.



Tuulimylly, keskiraskas

- Vaihda rytmillisesti käsien asentoa 10 kertaa.
- Ojenna sen jälkeen selkä suoraksi istuma-asentoon.
- Toista sarja uudestaan omassa tahdissa.

Voimaa vartaloon, keskiraskas

- Vie vuorotellen vastakkainen kyynärpää ja polvi yhteen.
- Tee liikettä molemmin päin useita kertoja (=sarja).
- Pidä tauko ja tee toinen sarja.



Äkkilähtö, keskiraskas

- Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan.
- Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan.
- Toista muutamia kertoja.



Jaloilla tikaten, helppo

- Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös.



Potku pakaraan, helppo

- Vie paino vasemmalle jalalle ja potkaise toisen jalan kantapää kohti pakaraa.
- Toista vuorotellen molemmilla jaloilla.



Nosto taakse, keskiraskas

- Nosta jalka suorana taakse ja laske alas.
- Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla.



Yhdellä jalalla, keskiraskas

- Nosta jalka irti alustasta polvea nostaen ja yritä seisoa yhdellä jalalla.
- Vaihda välillä jalkaa.

Loppujäähdyttely seisten

Tee liikkeit rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessä. Toista jokaista liikettä niin monta kertaa kuin jaksat, pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen.

Voimistele päivittäin!

Hiihtäen vuorotahtiin, helppo

- Jouta polvista ja heiluta käsiä vuorotahtiin rentoina eteen ja taakse.



Siipien suhinaa, helppo

- Jouta käsiä taakse esimerkiksi neljä kertaa, vaihda käsien asentoa ja tee joustot uudelleen.
- Jatka muutamia sarjoja.

Kohti kuuta, helppo

- Kurkota oikealla kädellä vasemmalle yläviistoon niin, että tunnet venytyksen kyljessä.
- Vasen käsi voi olla koukussa lantion kohdalla.
- Tee muutamia joustoja ja tee liike toisinpäin.



Flamingona, keskiraskas

- Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta ja vedä kantapäätä kohti pakaraa.
- Tunne venytys etureidessä.
- Pidä venytys noin 30 sekuntia ja vaihda toinen jalka.



Kallista ja venytä, keskiraskas

- Taivuta ylävartaloa selkä suorana edessä olevaa jalkaa kohti.
- Tunne takareidessä venytys.
- Pidä venytys noin 30 sekuntia.
- Tee sama toisella jalalla.

Kanta kohti lattiaa, helppo

- Vie toinen jalka taakse ja paina kantapäätä alustaa vasten.
- Etummainen jalka on lievässä koukussa.
- Työnnä rauhallisesti lantiota eteenpäin kunnes tunnet venytyksen takana olevan jalan pohkeessa.
- Venytä rauhallisesti ja pidä venytys noin 30 sekuntia.
- Tee sama toisella jalalla.



Mietiskellen, keskiraskas

- Ohjaa painoa koukussa olevalle jalalle ja tunne venytys suorana olevan jalan sisäreidessä.
- Pidä venytys noin 30 sekuntia.
- Tee sama venytys toisella jalalla.



Ryhti ylvääksi, helppo

- Työnnä seinän puoleista hartiaa eteenpäin niin, että tunnet venytyksen rintalihaksessa.
- Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella kädellä.



Kissaliike seisten, helppo

- Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä.
- Ojenna sen jälkeen selkä ja vie kädet ulkokierrossa taakse lapoja lähentäen.



Aamun avaus, helppo

- Pyöritä vasenta kättä venyttäen etukautta ympäri.
- Tee sama toisella kädellä.
- Lopuksi vie kädet yhdessä ylös, irrota ote ja tuo kädet sivukautta venyttäen alas.

Loppujäähdyttely istuen

Tee liikkeet rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessä. Toista jokaista liikettä niin monta kertaa kuin jaksat, pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen. **Voimistele päivittäin!**



Kantapaukutukset ja varvasnaputukset

- Ojenna polvet suoraksi.
- Koukista ja ojenna nilkkoja vikkelaan vuorotahtiin.
- Voit koukistaa ja ojentaa nilkkoja sekä yhtä aikaa että erikseen.



Keinuttelua parin kanssa, helppo

- Keinuttele parisi kanssa tuolilla viemällä painoa eteen ja taakse.
- Voit tehdä liikkeen myös "pyörimällä" vieden painoa vuoronperään eteen-oikealle-taaksevasemmalle.
- Kun olet taka-asennossa, jännitä vatsalihakset ja nosta halutessasi jalat irti lattiasta.



Tuulimylly, keskiraskas

- Vaihda rytmillisesti käsien asentoa 10 kertaa.
- Ojenna sen jälkeen selkä suoraksi istuma-asentoon.
- Toista sarja uudestaan omassa tahdissa.



Puolikaarta piirtäen, jäähdyttely

- Tee oikealla kädellä (kämmen ylöspäin) puolikaari vaakatasossa edestä oikealle sivulle rintakehä avautuen.
- Tee sama vasemmalla kädellä ja lopuksi molemmilla käsillä yhtäaikaan.



Koillisesta lounaaseen, helppo

- Vie vasen käsi edestä (kämmenpohja ylöspäin) ylös ja kurkota taakseviistoon niin, että vartalo kiertyy mukana ja rintakehä avautuu.
- Tuo käsi alas ja kosketa vastakkaista pakaraa.
- Ota katse mukaan liikkeeseen.
- Tee sama toisinpäin.

Kohti kuuta istuen, helppo

- Taivuta vartaloa oikealle samalla vasenta kättä ylös kurkottaen.
- Tee vastaava taivutus, mutta vasemmalle puolelle.



Puolelta toiselle, helppo

- Kierrä ylävartaloa rauhallisesti vasemmalle.
- Ota oikealla kädellä kiinni tuolin selkänojasta ja katso samalla taakse.
- Pysy asennossa hetken aikaa ja kierrä vartalo oikealle puolelle.
- Ota vasemmalla kädellä kiinni selkänojasta.
- Jatka ylävartalon kiertoja puolelta toiselle.



Eteenkallistus istuen, helppo

- Paina kantapäätä alustaan, jännitä reisilihaksia ja taivuta vartaloa selkään suorana eteenpäin.
- Voit halutessasi ottaa kiinni varpaista.
- Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.



Kallista ja venytä istuen, helppo

- Taivuta ylävartaloa selkään suorana edessä olevaa jalkaa kohti.
- Tunne takareidissä venytys.
- Pidä venytys noin 30 sekuntia.
- Tee sama toisella jalalla.
- Vaihtoehtoinen liike edelliselle reiden takaosan venytykselle.

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 _____

Huomiot ravitsemuksessa

Mahdolliset tukitoimet (esim. avustaja, kuljetus, apuvälineet)

Seurantajakson pituus _____ – _____ (10–12 viikkoa)

Arviointiajankohta _____ (päivämäärä)



Tämä opas on tarkoitettu tueksi Liikkuva minä -opintopiirin vetäjälle. Opintopiirin tarkoituksena on kannustaa ikäihmisiä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan lisäämällä arkiliikuntaa ja liikunnan harrastusta. Ryhmän vetäjänä voi toimia yhtä hyvin vertaisohjaaja kuin liikunnan tai terveydenhuollon ammattilainenkin. Opintopiirin seitsemän tapaamiskerran kokonaisuus sisältää liikkumiskykyyn liittyviä teemoja, joista keskustellaan yhdessä, pareittain tai pienryhmissä ohjaajan alustuksen ja oheismateriaalien pohjalta.