

Valokuvien käyttöopas



Kuva: Jukka Aanttonen
Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
Motionsrådgivning för äldre människor
©Ikäinstituutti

Kuva: Tuula Karjalainen
Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
Motionsrådgivning för äldre människor
©Ikäinstituutti

Sisällys

| | |
|--|----|
| Tapaamisten aloitus- ja esittelytilanteet..... | 4 |
| Liikkuva minä -historiikki | 5 |
| Erlaisia liikkumisen tapoja..... | 6 |
| Liikkumissuunnitelman laatiminen..... | 6 |
| Muistelua ja tarinoita..... | 8 |
| Pelejä ja virikkeitä..... | 9 |
| Muistipeli..... | 9 |
| Liikuntalajin arvaus..... | 9 |
| Kadonnut kortti (Kimin leikki)..... | 10 |
| Mielikuvamatkailua..... | 10 |
| Rentoutusharjoitus..... | 11 |
| Kuvanäyttely seinällä..... | 11 |
| Kortti ystävälle..... | 11 |

Valokuvat:

Juha Auvinen, Ossi Gustafsson, Tuula Kainlauri,
Minna Säpyskä-Nordberg ja
Voimaa vanhuuteen -ohjelma

Käyttöopas:

Annele Urtamo ja Minna Säpyskä-Nordberg

Taitto:

AD Krista Jännäri,
Mainospalvelu Kristasta Oy

Paino:

Suomen Uusiokuori Oy, 2015

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvien käyttöopas on tarkoitettu ohjaajan työn tueksi yksilöllisiin ja ryhmässä tapahtuviin liikuntaneuvontatilanteisiin. Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvissa on sisä- ja ulkoliikuntakuvia sekä kuvia eri ympäristöistä. Kuvat soveltuvat sekä ammattilaisten että vertaisohjaajien käyttöön.

Valokuvat on tuotettu Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa. Oppaassa kuvattuja ideoita on kerätty Ikäinstituutin Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -koulutuksiin vuosina 2012–2014 osallistuneilta sekä Voimaa vanhuuteen -kuntien toimijoilta.

Valokuvat johdattelevat liikunta-aiheeseen ryhmien ja tapaamisten aloitus-tilanteissa. Ne ovat myös oiva työkalu laadittaessa henkilökohtaista liikkumissuunnitelmaa. Kuvia voi käyttää monin tavoin liikuntaan innostamisessa, ne herättävät muistoja ja tarinoita. Kuvien avulla myös muistisairaavat tai henkilöt, joilla on kommunikoinnin vaikeuksia, pystyvät tuomaan omia liikkumisen toiveitaan esille.

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat kannustavat ikäihmistä liikkeelle omien voimavarojen ja mieltymysten mukaan.

Liikkumisen innostusta ja iloa!



Ikäihmisten liikuntaneuvonnan periaatteita

- *Kiireettömyys ja myönteinen ilmapiiri*
- *Tasa-arvoinen keskustelu ja aktiivinen kuuntelu*
- *Voimavaralähtöisyys ja pystyvyyden tunteen vahvistaminen*
- *Kannustus ja ikäihmisen oman päätöksen tukeminen*

Tapaamisten aloitus- ja esittelytilanteet

Valokuvakortit soveltuvat hyvin ryhmien ja tapaamisten aloitustilanteisiin ja osallistujien esittelyyn. Kuvat laitetaan esille seinälle tai pöydälle, jossa ne virittävät teemaan jo ennen tilaisuuden alkua.

Ennen esittelyä osallistujia ohjeistetaan etsimään kuva, jossa on itselle mieluisa liikku-
mismuoto tai liikkumispaikka. Vuorotellen jokainen osallistuja esittelee itsensä ja kertoo samalla, miksi valitsi kuvan. Osallistujat voivat kertoa myös kuvan herättämän mukavan muiston. Ohjaaja huolehtii, että jokaisen puheenvuorolle on aikaa.

Yksilötapaamisessa kuvat voivat olla esillä myös selattavassa kansiossa, josta ikäihminen voi valita mieleisensä. Kuvat johdattavat liikuntateemaan ja keskusteluun liikkumisen tarpeista ja toiveista.

Liikkuva minä -historiikki

Valokuvakortit auttavat ikäihmistä kertomaan omaa historiaansa liikkujana. Muistelun tueksi ohjaaja voi esittää seuraavia kysymyksiä:

- Muistele millainen liikkuja olet ollut:
 - lapsena
 - nuorena
 - aikuisena
- Millainen liikkuja olet tällä hetkellä?
- Millainen liikkuja haluaisit olla?

Ikäihminen voi poimia kuvakorteista kuhunkin elämänvaiheeseen liittyviä kuvia. Samalla keskustellaan, millaisia muistoja liikunnasta on ja mikä oli mieluista. Elämän varrelta muistuu ehkä mieleen mieluisia liikkumisen tapoja, joita voisi olla mukava harrastaa myös jatkossa. Ikäihmisen kanssa keskustellaan, mikä mahdollistaa liikuntaa ja miten liikuntaa voisi lisätä omassa arjessa sekä miten mahdollisia liikkumisen esteitä voidaan ratkaista.

Liikkuva minä -historiikki soveltuu sekä yksilö- että ryhmäneuvontaan. Ryhmässä osallistujat voivat ensin jakaa omaa historiaansa parin kanssa. Tämän jälkeen kukin pari voi kertoa joitakin esille nousseita liikuntamuistoja koko ryhmälle.



Erilaisia liikkumisen tapoja

Valokuvakorteista voidaan eritellä erilaisia liikkumisen tapoja ja liikkumisympäristöjä. Kuvat antavat ideoita liikkumiseen ja herättävät keskustelua. Niiden avulla on mahdollista ryhmä- tai yksilötapaamisessa keskustella, millainen liikunta on arkiliikkumista, kestävyysliikuntaa, lihasvoimaharjoittelua, tasapainoharjoittelua tai liikkuvuutta lisäävää liikuntaa. Valokuvien avulla voidaan ottaa esille liikunnan merkitystä fyysiselle kunnolle, terveydelle, mielen hyvinvoinnille, muistille sekä sosiaalisille suhteille.

Ikäihmisen kanssa keskustellaan, mikä liikkumisen tapa sopii hänen omiin tavoitteisiinsa ja toiveisiinsa. Valokuvissa tulee esille, että hyötyliikuntakin on tärkeä liikunnan muoto. Ikäihmistä on hyvä kannustaa lisäämään liikkumista arjessaan ja tuoda esille myös ulkoilun merkitys. Aktiivinen elämäntapa ja säännöllinen ulkoilu lisäävät ikäihmisen hyvinvointia. Valokuvien avulla ikäihmistä kannustetaan tuomaan esille omia mieltymyksiään:

- Liikutko mieluiten yksin vai ryhmässä?
- Millaista hyötyliikuntaa arkeesi sisältää? Millaisesta hyötyliikunnasta pidät?
- Mikä on mieluisin tapa harjoittaa voimaa / tasapainoa / kestävyyttä / liikkuvuutta?
- Millaisessa ympäristössä mieluiten ulkoilet?
- Minkä valokuvan toimintaan / ympäristöön lähtisit mieluiten liikkumaan?
- Mikä liikuntamuoto / ympäristö tuo sinulle eniten iloa?

Liikkumissuunnitelman laatiminen

Ikäihmisten (yli 65-vuotiaiden) kansainväliset liikuntasuosituksukset (Physical Activity Guidelines 2008) kannustavat mm. välttämään liikkumattomuutta, harrastamaan hyötyliikuntaa ja ulkoilua sekä säilyttämään toimintakykyä voima- ja tasapainoharjoittelulla. Liikunnan harrastamista suositellaan terveydentilan ja kunnan mukaan.

Ikäihmisten kanssa on suositeltavaa laatia liikkumissuunnitelma. Suunnitelmaan kirjaetaan suositusten suuntaisesti ja käytännönläheisesti, mitä liikuntalajeja on tarkoitus kokeilla ja miten arkiliikuntaa lisätään. Lisäksi sovitaan, miten suunnitelmaa seurataan ja päivitetään.

Liikkumissuunnitelman laatimisen apuna voidaan käyttää valokuvakortteja. Valokuvien avulla suunnitellaan yhdessä ikäihmisen kanssa, mitkä olisivat hänelle mieluisia tapoja liikkua monipuolisesti ja suositusten suuntaisesti. Liikkumisen mahdollisuuksia on toki paljon enemmän kuin valokuvissa on esitetty.



Liikuntasuosituksissa ikäihmisille suositellaan:

- **Monipuolista liikumista arjessa.**
 - Katsotaan kuvista, mitkä ovat iäkkäälle sopivia ja mieluisia arkiliikunnan tapoja? Esim. puutarhan hoito, kävely kauppaan, koiran ulkoilutus.
- **Kestävyysliikuntaa puoli tuntia viitenä päivänä viikossa.**
 - Löytyykö valokuvista ikäihmiselle sopivaa ja mieluisaa liikuntamuotoa, joka harjoittaa kestävyyttä? Esim. sauvakävely, uinti, tanssi.
- **Voima- ja tasapainoharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa.**
 - Mikä olisi mieluinen tapa harjoittaa voimaa ja tasapainoa?
Esim. kuntosaliharjoittelu, tasapainoryhmät, kotijumppa.
- **Liikkuvuutta edistävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa**
 - Mikä olisi mieluinen tapa liikkuvuuden harjoittamiseen?
Esim. vesivoimistelu, keppijumppa, venyttelyt kotona.

Suosituksen mukainen liikuntamäärä ei ole kaikille ikäihmisille käytännössä mahdollista. Tällöin on hyvä muistuttaa, että vähäinenkin liikunnan lisäys on hyödyllistä. Liikuntasuunnitelman voi tulostaa Voimaa vanhuuteen -ohjelman sivuilta (www.voimaavanhuuteen.fi/liikuntaneuvonta).



Muistelua ja tarinoita

Muistelu ja tarinat vahvistavat ikäihmisen itsetuntoa, identiteettiä ja voimavaroja. Muistelulle ja tarinoille on hyvä olla riittävästi aikaa. Tilanteessa korostuvat kiireettömyys, luottamus ja läsnäolo. Ikäihmisen muistelua voi tukea aktiivisella kuuntelulla ja lisäkysymyksillä.

Valokuvat herättävät muistoja ja tarinoita liikkumisesta elämän eri vaiheissa. Nämä muistot voivat kannustaa uudelleen liikunnan pariin ja vahvistaa myönteisiä mielikuvia liikkumisesta. Myös ikävistä muistoista on hyvä keskustella, jos ne tulevat puheeksi.

- Miten liikutit lapsena ja nuorena? Kenen kanssa? Miten liikutit eri vuodenaikoina?
- Millaisia retkiä olet tehnyt? Mitkä ovat olleet mieluisia ulkoilupaikkoja?
- Millaista liikuntaa olet harrastanut aikuisena? Miten kuljit työmatkat?
- Mikä on ollut mielekästä liikuntaa viime vuosina? Mitä liikuntaa haluaisit harrastaa?

Ryhmässä osallistujat voivat tehdä valokuvista kuvakollaaseja, jotka kertovat aikaisemmasta liikuntahistoriasta (kts. Liikkuva minä -historiikki). Muistelua voidaan toteuttaa myös pareittain.

Pelejä ja virikkeitä

Muistipeli

| | |
|--------------------------------|--|
| <i>Osallistujamäärä:</i> | 2–12 henkilöä |
| <i>Valokuvakorttien määrä:</i> | 2 eri korttipakasta 5-8 korttiparia (yhteensä 10–16 korttia) |
| <i>Aika:</i> | 20–30 min. |

Ennen peliä ohjaaja valitsee kahdesta eri korttipakasta vastaavat kortit (yhteensä 5–8 korttiparia). Kortit sekoitetaan ja levitetään pöydälle tai lattialle kuvapuoli alaspäin.

Jokainen osallistuja kääntää vuorollaan kaksi korttia ja yrittää löytää samanlaiset kortit. Löytäessään kaksi samaa korttia osallistuja saa pitää kortit itsellään ja jatkaa vuoroaan. Muussa tapauksessa kortit laitetaan takaisin samoille paikoille kuvapuoli alaspäin ja vuoro siirtyy seuraavalle. Voittaja on se, jolla on lopuksi eniten korttipareja.

Lopuksi voidaan keskustella kunkin saamista kuvista, esimerkiksi onko kyseinen liikuntalaji mieluinen ja milloin on viimeksi harrastanut kuvan liikuntalajia.

HUOM! Peliä voi helpottaa niin, että käännetyt kortit jätetään paikalleen kuvapuoli ylöspäin. Korttiparin saa itselleen se, joka ensimmäiseksi huomaa, että esillä on kaksi samanlaista korttia ja ehtii ottaa kortit itselleen.

Liikuntalajin arvaus

| | |
|--------------------------------|----------------------|
| <i>Osallistujamäärä:</i> | 3–8 henkilöä |
| <i>Valokuvakorttien määrä:</i> | osallistujien mukaan |
| <i>Aika:</i> | 15–30 min. |

Ryhmässä kaikille osallistujille jaetaan yksi liikuntatoimintaa esittävä valokuva, jota ei näytetä muille. Jokainen osallistuja kertoo vuorollaan valokuvasta kuvaillen siinä tapahtuvaa liikuntatoimintaa. Muut yrittävät arvata mistä lajista on kyse.

Vaihtoehtoisesti muut osallistujat voivat esittää kysymyksiä, joihin valokuvan haltija vastaa ainoastaan kyllä tai ei. Esimerkiksi: Tapahtuuko liikuntatoiminta ulkona? Liikutaanko ryhmässä? Onko välineenä pallo?

Leikki voidaan toteuttaa myös pantomiimina, jolloin valokuvan haltija esittää, mitä kuvassa tehdään ja muut arvaavat.

Kadonnut kortti (Kimin leikki)

Osallistujamäärä: 2–8

Valokuvakorttien määrä: 4–8 ryhmän toimintakyvyn mukaan

Aika: n. 20 min.

Ohjaaja valitsee valokuvakortit ja laittaa ne esille pöydälle tai lattialle. Osallistujat katselevat kuvia hetken aikaa (noin 1–2 minuuttia). Tämän jälkeen osallistujat sulkevat silmät tai kääntyvät pois päin kuvista, jolloin ohjaaja poistaa yhden valokuvan. Osallistujat muistelevat, mikä kuva on poistettu. Osallistujia voi kannustaa valokuvia katsellessaan luomaan mielleyhtymiä kuviin omista muistoistaan ja kokemuksistaan. Tämä auttaa palauttamaan mieleen, mikä kuva on pois joukosta. Osallistujat voivat myös vuorotellen olla valitsemassa valokuvaa, mikä poistetaan.

Mielikuvamatkailua

Ympäristökuvia voi käyttää mielikuvamatkailuun. Yhdessä ikäihmisen tai ryhmän kanssa matkataan mielessä kuvan ympäristöön. Kuvaillaan vuorotellen, mitä nähdään, kuullaan ja miltä tuoksuu. Voidaan myös kuvailla liikkumista kuvan ympäristössä.





Rentoutusharjoitus

Ympäristökuvan maisema voi johdatella rentoutusharjoitukseen ryhmässä. Ohjaaja kertoo rauhallisella äänellä maisemasta, sen äänimaailmasta ja tuoksuista. Samalla ohjaaja voi ohjata hengitys- ja rentoutusharjoitusta ryhmäläisille.

Kuvanäyttely seinällä

Kuvat laitetaan esille esim. palvelukeskuksen, päivätoiminnan tai terveyskeskuksen odotustilan seinälle virikkeeksi ja keskustelun herättäjäksi. Kuvia voidaan vaihdella esim. vuodenajan mukaan.

Kuvia voi käyttää kuntosalilaitteiden vieressä virikekuvina, esimerkiksi soutilaitteen vieressä voi olla valokuvia rannasta ja kalastuksesta.

Kortti ystävälle

Ikäihmistä kannustetaan valitsemaan valokuvakorteista yksi kuva, jonka haluaisi lähettää postikorttina ystävälle. Yhdessä keskustellaan, miksi hän valitsi kuvan ja mitä hän korttiin kirjoittaisi.

"Kauniit ja värikkäät kuvat tuovat mieleen muistoja ja herättävät keskustelua aiemmista liikuntaharrastuksista ja mielipaikoista."

*"Valokuvista tuli esille liikunnan monipuolisuus.
Arkiliikunnan arvostus lisääntyi!"*

"Kuvien käyttö auttoi muistisairaita ikäihmisiä tuomaan omia ajatuksiaan esille."

*"Valokuvissa liikunta näyttää helpolta ja hauskalta.
Niistä välittyy positiivinen filis!"*

Voimaa vanhuuteen -työ kohdennetaan liian vähän liikkujille, kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, kuten ennakoivia liikkumisvaikeuksia, alkavaa muistisairautta, lievää masennusta tai kokemusta yksinäisyydestä.

**Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvia
voi tilata Ikäinstituutista www.ikainstituutti.fi**

Ikäinstituutti

Jämsänkatu 2
00520 HELSINKI
Puh. (09) 6122 160

