



Kuva: Siri Sipilä

Etäjumppa tuo terveystiikunnan lähelle

Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen -hankkeessa on kehitetty etäohjattua terveystiikuntaa iäkkäille. Etäjumppa on iäkkäille sopiva ja mieleinen liikumisen tapa. Se kohentaa toimintakyvyn ja hyvinvoinnin lisäksi myös digitaatioita.

Kunnat ja järjestöt voivat käynnistää iäkkäiden etäjumppaa Ikäinstituutin tukimateriaalien ja koulutuksen sekä paikallisten vapaaehtoisten avulla.

Iäkkäiden etäjumpan toimintamalliin kuuluu ryhmämuotoisia reaaliaikaisia etäjumppalähetyksiä ja itsenäistä kotiharjoittelua videoiden avulla. Ryhmäliikunta tukee iäkkäiden fyysistä toimintakykyä, kohentaa mielialaa ja lisää sosiaalista aktiivisuutta (Voimaa vanhuuteen -osallistujakysely). Itsenäinen kotiharjoittelu lisää harjoituskertoja, mikä auttaa iäkkäiden liikuntasuosittelusten täyttymistä.

► [Voimaa vanhuuteen -osallistujakyselyn tuloksia](#)

Etäjumpan kehittäminen

Koska tieto iäkkäiden etäjumpan järjestämisestä oli hajanaista, hankkeessa

tehtiin kartoitus etäjumpan toteuttamisesta Suomessa 2005–2017. Kartoituksessa todettiin, että iäkkäille sopivia jumppavideoita tarvitaan ja vapaaehtoisten roolia etäjumpan järjestämisessä on kehitettävä.

► [Kokemuksia iäkkäiden etäohjattusta terveystiikunnasta -raportti](#)

Etäjumppaa pilotoitiin seitsemällä paikkakunnalla (Taulukko 1). Pilotit toteuttivat 1–7 hengen työryhmät, joihin kuului pääasiassa kuntien liikunta-, sote- ja it-ammattilaisia. Työryhmä rekrytoi etäjumppien järjestämiseen vapaaehtoisia. Pilotteihin osallistui 19 enimmäkseen eläkeikäistä vapaaeh-

toista, jotka ohjasivat esimerkiksi liikuntaa etäjumppalähetyksissä ja tukivat iäkkäitä teknologian käytössä kotona.

Etäjumppakausi kesti kolme kuukautta. Siihen sisältyi kerran viikossa ryhmämuotoinen reaaliaikainen etäjumppalähetykset, johon osallistuttiin kotoa käsin tai kylätalolta. Lisäksi osallistujat harjoittelivat omatoimisesti 1–3 kertaa viikossa jumppavideoiden avulla. Pilotteihin osallistui 55 henkilöä, joista 47 henkilön toimintakykyä arvioitiin.

Etäjumppaajien kodeissa käytettiin 10 tuuman tablettitietokoneita, isoja kuvapuhelimia, kannettavia tietokoneita ja pöytäkoneita. Etäjumppalähetyksessä käytettiin paikalliselle työryhmälle tuttuja ohjelmia: Google Hangouts, Skype, Adobe Connect Pro, Facebook Messenger ja Arctic Communicator. Ikäinstituutin tuottamia videoita käytettiin YouTube-linkin kautta tai ne ladattiin laitteisiin.

Mitatusti parempi toimintakyky

Ikänsä ilmoittaneet etäjumppaajat (n=31) olivat 69–91-vuotiaita (ka 81

Taulukko 1. Paikkakunnat, joilla iäkkäiden etäjumppaa pilotoitiin ja Ikäinstituutin tarjoama tuki.

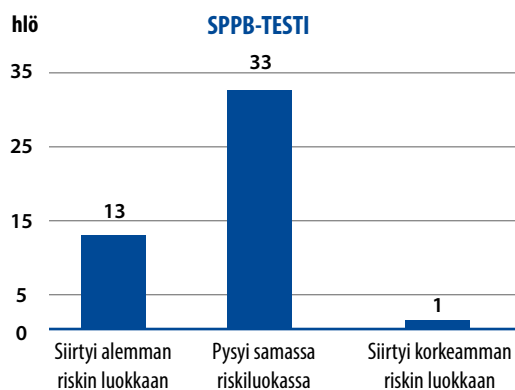
VUOSI	PAIKKAKUNTA	ETÄJUMPPAAJIEN LKM	IKÄINSTITUUTIN TUKI
2018	Kolari, Utajärvi, Karstula, Hämeenlinna	21	Hanketyöntekijät tukivat paikallisia pilotteja, mm. yhteiskehittäminen ja koulutus paikkakunnilla.
2019	Tohmajärvi, Pihtipudas, Suonenjoki (lähikuntineen)	26	Voimaa vanhuuteen -mentorit tukivat paikallisia pilotteja, hanke koulutti paikkakunnilla.

vuotta). Vuonna 2018 osallistuneista (n=21) lähes puolet oli kaatunut viimeisen vuoden aikana ja lähes puolet käytti liikkumisen apuvälineitä sisällä ja yli puolet ulkona. He asuivat kotonaan ilman säännöllisiä palveluita kaukana ryhmäliikuntapaikoista. Etäisyys kuntakeskuksesta oli 12–74 km.

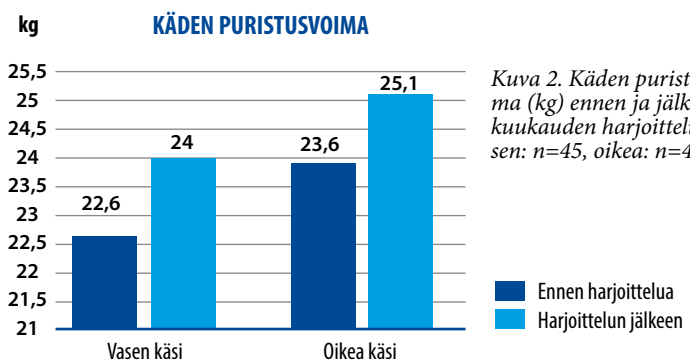
Etäjumppa auttoi kohentamaan tai ylläpitämään toimintakykyä. Osallistujien fyysinen suorituskyky parani tilastollisesti merkitsevästi harjoittelun aikana käden puristusvoimalla ja SPPB-testillä mitattuna. SPPB:n kokonaispistemäärän keskiarvo nousi 8,95 pisteestä 9,85 pisteeseen (n=47). Osallistujista 27 nosti kokonaispistemääräänsä, 18 pistemäärä pysyi sama-

na, kahden pistemäärä laski (n=47). 13 henkilöä paransi tuloksiaan siten, että heillä on pienempi toimintakyvyn heikkenemisen riski tulevaisuudessa (Kuva 1). Yli 75-vuotiailla myös toimintakyvyn säilyminen on hyvä tulos.

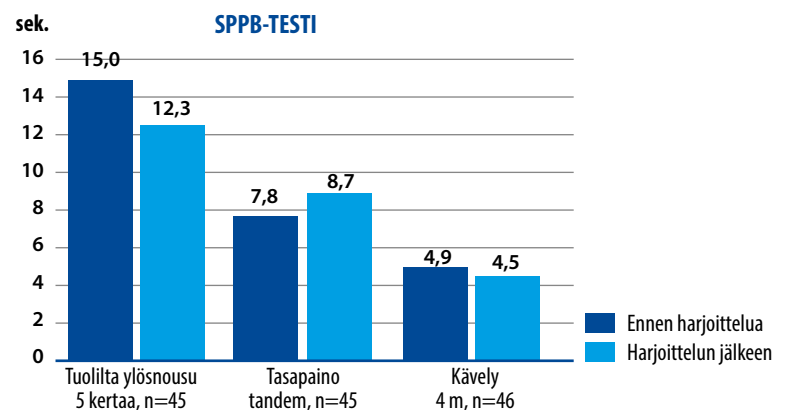
Molempien käsien puristusvoima parani (Kuva 2). Osallistujien kävelynopeus parani ja tuoilta ylösnousuun käytettävä aika lyheni. Harjoittelu paransi myös osallistujien tasapainokykyä. Harjoittelun jälkeen osallistujat pystyivät seisomaan pidempään tandem-asennossa, jossa seisotaan jalkaterät samansuuntaisesti toisen jalan varpaat kiinni toisen jalan kantapäällä. (Kuva 3.)



Kuva 1. SPPB:n kokonaispisteiden muutos (n=47) kolmen kuukauden harjoittelun aikana. Riskiluokat: 0–3 p (suurin riski saada toimintakyvyn ongelmia tulevaisuudessa), 4–6 p, 7–9 p, 10–12 p (pienin riski). Korkeampi pistemäärä kertoo pienemmästä riskistä saada toimintakyvyn ongelmia tulevaisuudessa. Alle 10 pisteen tulos ennustaa liikkumiskyvyn heikkenemistä.



Kuva 2. Käden puristusvoima (kg) ennen ja jälkeen 3 kuukauden harjoittelun, vasen: n=45, oikea: n=46.



Kuva 3. Tuoilta ylösnousuun (5 kertaa), tandem-asennossa pysymiseen ja neljän metrin kävelyyn käytetty aika (sekuntia) ennen ja jälkeen kolmen kuukauden harjoittelun.



Vaikutukset arkeen ja hyvinvointiin

Etäjumppaajat kertoivat, että etäjumppa toi konkreettisia hyötyjä arkeen: esimerkiksi sisällä liikkuminen ja seisaaltaan tiskaaminen helpottui. Vuonna 2018 etäjumppaajista 2/3 koki hyvinvointinsa lisääntyneen. Etäjumppa kohensi mielialaa ja toi piristystä, ajankulua, sosiaalisia kontakteja ja vaihtelua arkeen. Osallistujien mukaan etäjumppalähetyksessä syntyi tunne siitä, että osallistuu ryhmään.

”Tämä on ihan parasta, kun voi kotoa käsin osallistua, kun tuo kotoa lähteminen on nykyään niin kauhean hidasta ja jo pelkästään siinä väsyä niin kovasti.”

Etäjumppaaja

Kohenevat digitaidot

Vaikka useimmilla etäjumppaajilla ei ollut aiempaa digiosaamista, he oppivat intervention aikana käyttämään tarvittavaa teknologiaa itsenäisesti tai kevyen tuen turvin. Osallistujat kokivat videoiden käyttämisen aluksi helpommaksi kuin etäjumppalähetyksiin osallistumisen. Myöhemmin osa alkoi käyttää laitetta myös lehtien lukemiseen ja tiedon etsimiseen.

Osallistujien motivaatio oppia digitaatioita syntyi halusta asua kotona. (Kuva 4). Itsearvioitujen digitaatiojen kouluarvosanan keskiarvo nousi vuoden 2018 intervention aikana 4,6:sta 6,2:een.

”Valmiilla videolla on valoisan näköinen ihminen, joka motivoi. Videolta on mukavampi tehdä kuin paperiversiosta.”

Etäjumppaaja

Toimintaa sinne, missä savut ovat harvassa

Vapaaehtoiset pitivät etäjumppaa mielenkiintoisena ja mielekkäänä tapana auttaa iäkkäitä. Etäjumpan parissa he saivat myös kehittää omaa osaamistaan.

Paikallisten työryhmien mielestä etäjumppa oli toimiva tapa saada kaukana kuntakeskuksista asuvia iäkkäitä mukaan jumpparyhmiin. Toimintakyvyn koheneminen motivoi paikallisia työryhmiä ja päättäjiä järjestämään etäjumppaa, koska hyvä toimintakyky ikääntyessä ennaltaehkäisee tai siirtää palveluntarpeita. Etäjumppaa jatkettiin hankkeen tuen päättyttyä kaikilla vuonna 2018 pilottiin osallistuneilla paikkakunnilla.

”Tämä on tuonut uutta puhtia tekemiseen, iloa työhön. Olen iloinen, kun lähdin tähän mukaan.”

Vapaaehtoinen

Toimintamalli käyttöön

Voimaa etäjumppasta -opas ja iäkkäille suunnatut jumppavideot auttavat käynnistämään etäjumppaa omalla paikkakunnalla. Hankkeessa kehitetty Voimaa etäjumppasta -koulutus tulee osaksi Ikäinstituutin koulutustarjontaa.

- ▶ Voimaa etäjumppasta -opas
- ▶ Jumppavideot-soittolista, 30 min.
- ▶ Kunnon eväät -jumppavideot (3–5 minuuttia)



Kuva 4. Digitaatiojen opettelu motivaatiotekijät.



Huomioi ja edistä näitä

- Tunnista ja löydä etäjumpasta hyötyvät: yli 75-vuotiaat, toimintakyvyltään heikentyneet, asuvat kaukana ryhmäliikuntapaikoista.
- Toimintakykytestit motivoivat etäjumppaajia ja etäjumpan toteuttajia.
- Ota vapaaehtoiset mukaan, he voivat toimia monissa tehtävissä.
- Suunnittele etäjumpan toteutus mahdollisimman helpoksi.

Lisätietoa iäkkäiden etäjumpasta

Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen -hankkeen verkkosivu

Sonja Iltanen, etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi

p. 040 642 8602



Tilaa TiiTu sähköpostiisi

<https://www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet>



Ikäinstituutti

Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki

puh. 09-6122 160

s-posti: info@ikainstituutti.fi

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti