



Ikäinstituutti

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä opas ohjaustyöhön



Sisällys

Toiminta käyntiin	4
Toiminnasta tiedottaminen	4
Muutosvaiheiden kautta liikkumaan	5
Liikuntaneuvonta on prosessi	6
Motivaation herättelyä	7
Ryhmästä osallisuutta ja vertaistukea	8
Ryhmäilmioiden hallinta	8
Liikuntaneuvonnan palveluketju	9
Liikuntaneuvonnan valokuvat – vinkkejä käytäntöön	10
Liikuntaneuvontaryhmän seitsemän tapaamiskerran malli	11
1. tapaamiskerta: Lähdetään liikkeelle	12
2. tapaamiskerta: Voimavarani liikkujana, laaditaan liikkumissuunnitelma	17
3. tapaamiskerta: Lisätään lihasvoimaa	22
4. tapaamiskerta: Pysytään pystyssä	26
5. tapaamiskerta: Kehitetään kestävyyskuntoa	31
6. tapaamiskerta: Syödään sopivasti, nukutaan riittävästi	34
7. tapaamiskerta: Tavataan taas	38
Lait ja suositukset ohjeistavat liikuntaneuvonnan järjestämiseen	41
Lähteitä, oheiskirjallisuutta ja linkkejä	42



Ikäinstituutti

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä

www.ikainstituutti.fi

ISBN 978-952-7254-62-2 (paino)

ISBN 978-952-7254-63-9 (PDF)

Kirjoittajat: Anu Havas, Annele Urtamo

Oppaan päivitys ja toimitus 2024: Anna-Maria Mansikka, Minna Säpyskä-Nordberg

Oppaan, diaesityksen ja valokuvakorttien kuvat: Hannu Alaluusua, Fotofuusio, Malin Gustafsson, Ossi Gustafsson, Krista Jännäri, Mika Kanerva, Kuvapankkikuvat, Emil Ptacek, Tapani Romppainen, Ruokavirasto, Eeva Ruutiainen, Sakari Röyskö, Ritva-Liisa Salonen, Heli Starck, Sirkka Starck, Studio Pekka Agarth, Minna Säpyskä-Nordberg.

Taitto: AD Krista Jännäri, Mainospalvelu Kristasta Oy

Copyright Ikäinstituutti, Helsinki 2024

Julkaisu vuosi 2017, 2. uudistettu painos 2024

Toiminta käyntiin

Ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta hyötyvät hyvinvoinnistaan kiinnostuneet, terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ikäihmiset. Liikuntaneuvontamateriaalia voidaan soveltaa erikuntoisille ikäihmisille. Ryhmäneuvonnan teemoja voidaan räätälöidä ja painottaa ryhmäläisten kunnan ja voimavarojen mukaan.

Liikuntaneuvontaryhmiä voivat perustaa niin järjestöt, yksityiset palveluntuottajat, yhdistykset, kansalais- ja työväenopistot kuin kuntien liikuntapalvelut tai hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveystoimet. Osallistujia löydetään yksilöllisestä liikuntaneuvonnasta, ikäkausitarkastuksista, seniori-infoista, palveluohjauksesta, ennaltaehkäisevillä kotikäynneillä, lääkärin tai fysioterapeutin vastaanotolla tai vaikkapa lehtijutuilla. Liikuntaneuvontaryhmää kannattaa tarjota esimerkiksi kaikille niille iäkkäille, jotka ottavat ensimmäisen kävelyn apuvälineensä käyttöön tai ovat ilmaisseet olevansa huolissaan kaatumisesta.

Ryhmän kokoamisessa kannattaa hyödyntää jo olemassa olevia ryhmiä ja paikkoja, joissa iäkkäät muutenkin käyvät. Tietoa ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta voidaan viedä ryhmiin, jotka eivät ole varsinaisia liikuntaryhmiä, esimerkiksi eläkeläisyhdistysten kokoontumiset ja harrastekerhot. Palvelutalot ja -keskukset, Ikäkeskukset, kirjastot sekä kylätalot ovat hyviä paikkoja liikuntaneuvonnan järjestämiseen. Paikkaan on oltava esteetön kulku.

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta voi olla osa yksilöllistä liikuntaneuvontaprosessia, jolloin siihen sisältyy myös yksilötapaamisia esimerkiksi alussa ja lopussa. Olisi tärkeää saada kirjattua neuvontakäynnit yhteisesti sovittuun järjestelmään. Kannattaa selvittää, miten kirjaaminen onnistuu hyvinvointialueen asiakastietokantoihin. Käytännöt vaihtelevat alueittain.

Toiminnasta tiedottaminen

On tärkeä tiedottaa liikuntaneuvonnasta laajasti kaikille, jotka tapaavat työssään tai toiminnassaan ikäihmisiä. Terveystieteiden ammattilaisilla, vanhustyöntekijöillä ja palveluneuvojilla on hyvä olla ajantasainen tieto tarjolla olevasta toiminnasta ja siitä, mihin asiakkaita voi ohjata. Myös säännölliset kontaktit ja infot ammattilaisten luo ovat osoittautuneet hyväksi keinoksi lisätä tietämystä kunnan liikuntaneuvonnan palvelusta. Aptekeissa henkilökunta kohtaa paljon liikuntaneuvonnasta hyötyviä ikäihmisiä, joten tietoa kannattaa viedä myös sinne.

Liikuntaneuvonnasta kannattaa tiedottaa myös paikallislehdissä ja ilmoitustauluilla. Esitteen tulee olla houkuttava ja kohderyhmälle suunnattu. Tekstistä ja kuvituksesta tulee käydä ilmi, kenelle se on tarkoitettu ja mikä on ryhmän sisältö.

Neuvonnasta on hyvä olla tietoa myös kunnan verkkosivuilla sekä digitaalisilla palvelualueilla. Vaikka kaikilla ikäihmisillä ei olisi pääsyä internetiin, voivat omaiset tai läheiset vinkata palvelusta.



Muutosvaiheiden kautta liikkumaan

Elintapojen muutosprosessia ja ikäihmisen valmiutta muutokseen voidaan kuvata muutosvaihemallilla (Prohaska & Velicer 1997), jossa muutos tapahtuu kuuden eri vaiheen kautta (kuvattu alla). Vaiheet kuvaavat motivaation tasoja matkalla muutokseen. Elintapojen muuttaminen etenee vähitellen ja käytännössä vaiheesta toiseen ei siirrytä selvärajaisesti. Asiakas ei välttämättä käy läpi kaikkia vaiheita tai etene vaiheesta toiseen samassa järjestyksessä. Taantumavaiheessa asiakas saattaa ainakin hetkellisesti hylätä uuden tottumuksen ja palata vanhaan. (Prohaska & Velicer 1997). Liikkumisen esteiden selvittäminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa muutosprosessia saattaa auttaa välttämään repsahdukset (André & Agbangla 2020).

Esiharkintavaiheessa asiakas tiedostaa yleisellä tasolla terveellisemmät elintavat eli esimerkiksi liikunnan merkityksen terveydelle, mutta ei koe tämän koskettavan itseään.

Harkintavaiheessa asiakas suunnittelee muuttavansa elintapojaan lähiaikoina. Hän on tietoinen muutoksen tärkeydestä ja kokee, että siitä voisi olla hyötyä. Tässä vaiheessa neuvonnassa keskustellaan liikkumisen merkityksestä ikäihmiselle itselleen. Voidaan myös pohtia, miten parempi liikkumiskyky mahdollistaa ikäihmiselle tärkeitä asioita.

Suunnitteluvaiheessa asiakas on päättänyt ryhtyä elintapojen muutokseen ja hän lähtee mielellään mukaan liikuntatoimintaan. Tämä on ihanteellinen vaihe liikuntaneuvonnalle, koska ikäihminen on motivoitunut muutokseen ja kaipaa tietoa sekä tukea valinnoilleen. Neuvonnassa on hyvä muistaa, että tietoa ja ohjeita annetaan sopiva määrä kerrallaan. Liika tietotulva ja liian korkeat tavoitteet voivat kaataa innostuksen.

Toimintavaiheessa asiakas on tehnyt elintavoissaan muutoksen. Hän on lisännyt arkiliikuntaa ja osallistuu liikuntatoimintaan säännöllisesti. Tässä vaiheessa läheisten, vertaisryhmän ja ammattilaisten tuki on tärkeää. Neuvonnassa on hyvä jakaa kokemuksia liikunnasta ja mahdollisesti kokeilla yhdessä uusia liikkumisen tapoja.

Ylläpitovaiheessa uudet elintavat ovat jatkuneet jo jonkin aikaa. Ikäihminen on omaksunut liikkumisen ja liikunnan harrastamisen osaksi arkeaan. Liikuntaneuvonnassa jatketaan seurantaä sovitusti ja tuetaan ikäihmisen omaa aktiivisuutta.

Päätösvaiheessa uudet elintavat on omaksuttu täysin. Ikäihminen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, omaehtoisesti ja säännöllisesti.

Muutosprosessi liikkumattomuudesta itseohjautuvaan säännölliseen arkiliikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen vie aikaa. Ulkoinen motivaatio eli tietämys liikunnan tärkeydestä muuttuu prosessissa sisäiseksi motivaatioksi eli omia tavoitteita ja elämänlaatua lisääväksi toiminnaksi. Sisäisen motivaation syntyä edesauttavat pystyvyyden tunne, valinnan vapaus sekä sosiaalinen tuki. (Oksanen 2014). Tukemalla asiakkaan pystyvyyttä ja itsemääräämisen kokemusta voidaan muutoshalukkuutta vahvistaa.

lääkille ihmisille liikkuminen ja liikunnan harrastaminen voivat merkitä erilaisia asioita kuin nuoremmille sukupolville. Ihmisten liikkumis- ja liikuntatavat ovat muuttuneet viime vuosikymmenten aikana. Liikkuminen on ollut monelle pääosin arkiliikuntaa. Liikunnan pariin ohjaamisessa on hyvä ottaa huomioon, että kaikki eivät ole välttämättä tottuneet käyttämään rakennettuja sisäliikuntapaikkoja, maksullisia liikuntapaikkoja tai liikuntavälineitä. Ikäihmiset tarvitsevat mahdollisesti enemmän opastusta, ohjausta ja liikunnan pariin saattamista kuin nuoremmat. Liikuntakaveri tai vertaisohjaaja voi olla tärkeä tuki. Liikuntaneuvonnassa on hyvä selvittää myös muiden tukipalveluiden kuten kuljetusten ja apuvälineiden tarve.

Liikuntaneuvonta on prosessi

Liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten (2021) mukaan liikuntaneuvonta on yksilöllistä liikunta-alan tai terveydenhuollon ja ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Se on vaiheittain etenevä ja tavoitteellinen prosessi, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja/tai yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan kesken. Liikuntaneuvonnassa asiakasta tuetaan tunnistamaan omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa sekä liikkumisen mieltymykset ja merkitykset, asettamaan realistiset tavoitteet liikunnan lisäämiseksi. Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta, jossa huomioidaan myös muut elintavat, kuten ravitsemus ja uni.

Liikuntaneuvonta noudattaa viiden A:n periaatetta, joka on todettu hyväksi käytännöksi liikkumisen lisäämistä tukevassa neuvontatyössä. Liikuntaneuvonnan vaikuttaviksi vaiheiksi on todettu lähtötilanteen kartoitus (Assess), tiedonvaihto (Advice), tavoitteenasettelu (Agree), suunnitelman tekeminen (Assist) sekä seuranta ja palautteen antaminen (Arrange).

Käymällä läpi kaikki vaiheet pyritään vaikuttamaan asiakkaan motivaatioon, kyvykkyyteen ja tilaisuuksiin lisätä liikkumistaan. Lähtötilanteen kartoituksen jälkeisiä vaiheita ei tarvitse käydä läpi järjestyksessä, vaan niitä käsitellään asiakaslähtöisesti ja tarvittaessa vaikka jokaisella tapaamiskerralla.



Kuvio 1: Liikuntaneuvontaprosessin vaiheet: viiden A:n periaate valtakunnallisia liikuntaneuvonnan suosituksia (2021) mukailten.



Motivaation herättelyä

Liikuntaneuvonnassa hyödynnetään erilaisia menetelmiä, joiden avulla vahvistetaan asiakkaan edellytyksiä omakseen uusi aktiivisempi arki. Suositusten mukaan liikuntaneuvonnassa pyrkimys on lisätä asiakkaan kyvykkyyttä, motivaatiota ja tilaisuuksia liikkua enemmän, ei niinkään vaikuttaa suoraan liikkumiseen. Käytettävät menetelmät vaihtelevat asiakkaan tarpeiden mukaan ja yleensä yhdistämällä useita menetelmiä saadaan aikaan parhaat tulokset. (Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset 2021 ja STM 2020). Liikuntaneuvonnassa usein hyödynnettyjä menetelmiä ovat esimerkiksi motivoiva haastattelu, ratkaisukeskeinen työskentelytapa sekä arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa.

Motivoivan haastattelun perusajatuksena on, että kun asiakas itse tunnistaa muutoksen tarpeen ja pohtii keinoja sen toteuttamiseksi, muutoksen todennäköisyys kasvaa. Motivaatiota herätellään kysymyksiä esittämällä, kuuntelemalla ja kannustamalla. Keskeistä on asiakkaan kohtaaminen hyväksyvässä ja luottamuksellisessa ilmapiirissä sekä vahvistaa asiakkaan uskoa omaan pystyvyyteen. Taustaoletuksena on, että muutoksen este on usein koettu ristiriitana muutoshalun ja vanhoissa tavoissa pitäytymisen halun välillä. Vertaisten kokemukset, kuten haasteista selviäminen, saattavat myös auttaa pystyvyyden lisäämisessä. (Absetz & Hankonen 2017 ja Järvinen 2020).

Ratkaisukeskeinen lähestymistapa suuntaa tulevaan ja tavoitteisiin. Asiakkaan ongelmien ja niiden syiden etsimisen sijaan päähuomio suunnataan toiveisiin, onnistumisiin ja voimavaroihin. Asiakasta tuetaan jatkamaan ja lisäämään sitä, mikä jo toimii tai vie kohti tavoitetta. Olennaista on kannustaa asiakasta löytämään itse ratkaisuja mahdollisiin pulmiin ja muutoksen esteisiin. (Järvinen 2020).

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa tarkastellaan ihmisen omia arvoja suhteessa toimintaan. Lähestymistapa on yksilöllinen ja siinä korostuu erilaisten harjoitusten toiminnallinen ja kokemuksellinen luonne. (Kangasniemi & Kauravaara 2016).

Ikäihmisten liikuntaneuvonnan erityispiirteitä ovat ikääntymisen tuoman kokemuksen huomioiminen sekä toimintakyvyn voimavaralähtöinen tarkastelu. Ikääntymiseen liittyy sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia ja asioita. Ikääntyessä voi tulla toimintakyvyn rajoituksia ja sairauksia. Toisaalta ikäihmisellä on voimavaroina elämän tuomaa kokemusta, taitoa ja viisautta, jotka luotsaavat eteenpäin. Elämäkokemus luo ymmärrystä ja rakentaa uskoa tulevaan. Ammattilaisten tulee liikuntaneuvonnassa tukea säilyneitä kykyjä ja voimavaroja sekä vahvistaa ikäihmisen omaa pystyvyyden tunnetta ja itsemääräämistä.



Ryhmästä osallisuutta ja vertaistukea

käihmiset hyötyvät ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta erityisen paljon. Suomessa iäkkäiden yksinäisyys on yleistä ja se vaikuttaa koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. Ryhmätyöskentely tuo iloa, mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja keskusteluun. Ryhmässä saadaan ja annetaan vertaistukea sekä opitaan porukassa.

lääkkäät kannattaa ottaa mukaan suunnitteluun. Liikunta-neuvontaryhmissä voidaan esimerkiksi sopia yhdessä toimintatavoista ja pelisäännöistä. Lääkkäät voivat suunnitella liikuntaosuuksien sisältöjä, mahdollisia tutustumiskohteita ja ehdottaa vierailevia asiantuntijoita. Osallisuuden tunne vahvistuu, mikä voimaannuttaa, lisää elämänhallinnan tunteita ja edistää oppimista.

Ryhmän ohjaajalla on tärkeä rooli osallistujan omien ja ryhmän tavoitteiden saavuttamisessa. Kannustava ja innostava ohjaaja auttaa motivaation heräämisessä ja sen ylläpitämisessä sekä realistisen liikkumissuunnitelman laatimisessa.

Ryhmäilmiöiden hallinta

Ohjaajan on hyvä olla tietoinen ryhmätoiminnan eri vaiheista, joita voidaan erottaa viisi. Ryhmän ohjaajalla on tärkeä rooli muun muassa ryhmässä syntyvään ilmapiiriin ja käyttäytymissääntöjen muodostumiseen. (Kataja ym. 2011) Seuraavassa esitellään ryhmän eri vaiheita ja ohjaajan roolia niissä.

1. Muodostumisvaihe

- Ryhmäläiset ovat epätietoisia siitä, mitä heidän tulisi tehdä ja miten toimia. Ryhmän tavoitteet saattavat aluksi olla epäselvät ja osallistujat ovat usein vieraita toiselleen. Ilmassa voi olla sekä jännitystä että innostusta. Vähitellen ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa.
- Ohjaaja luo osallistujille turvallisuuden tunnetta ja toimii johdonmukaisesti. Ohjaajan avulla osallistujat saavat selkeän kuvan ryhmätoiminnan tavoitteista ja toimintatavoista.

2. Kuohuntavaihe

- Ryhmän normit ja tehtävät ovat selkiytyneet, mutta ryhmäläisillä saattaa olla erilaisia käsityksiä ryhmän toiminnasta. Voi syntyä ”kuppikuntia”. Kritiikkiä voi ilmetä ohjaaja, ryhmän jäseniä tai ryhmän perustehtävää kohtaan. Toisaalta kuohuntavaiheen ristiriidat voivat avata tunneilmastoa.
- Ohjaajan on hyvä palata ryhmän tavoitteisiin ja muistuttaa niistä. Kuohuntavaiheesta ylipääseminen edellyttää ohjaajalta kykyä kohdata mahdollisia ristiriitoja.

3. Yhdenmukaisuusvaihe

- Ryhmäläiset tuntevat toisensa ja osaavat välttää erimielisyyksiä. Ryhmä alkaa kokea yhteisöllisyyden tunnetta. Avoimuus lisääntyy, jolloin ilmapiiri on vapaampi ja ryhmän tehokas toiminta mahdollistuu.
- Ohjaajan tulee huolehtia, että toiminta edelleen keskittyy oleelliseen.

4. Toimivan työskentelyn vaihe

- Ryhmäläisten välinen hyvä vuorovaikutus korostuu, mikä osaltaan mahdollistaa tehokkaan työskentelyn. Kaikki ottavat vastuuta tekemisestään ja yhteistyötä tehdään rakentavasti.

- Ohjaaja voi hyödyntää osallistujien erilaisuutta ryhmän tavoitteiden saavuttamiseksi.

5. Lopettamisvaihe

- Arvioidaan, mitä ryhmä on kullekin osallistujalle antanut. Lopettamisvaiheeseen voi liittyä haikeutta, sillä joskus ryhmästä on saattanut tulla jäsenilleen tärkeä osa elämää.
- Ohjaajan tulee antaa näille tunteille ilmaisutapa.

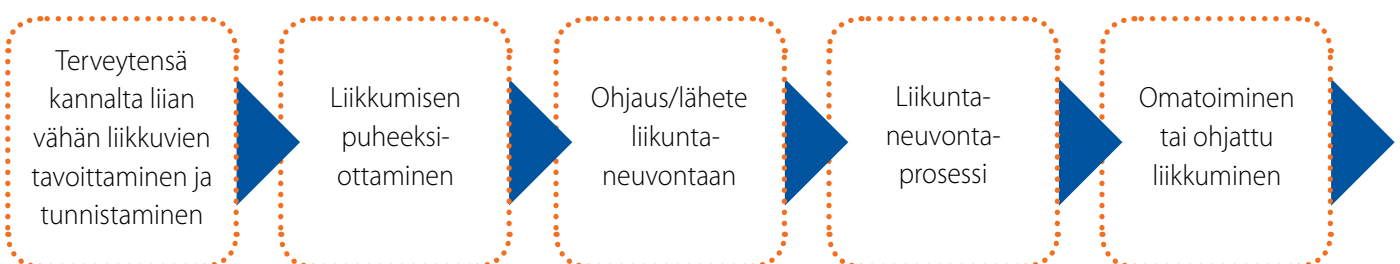
Yleensä ryhmään kuin ryhmään mahtuu monenlaisia persoonallisuuksia. Ihmiset eroavat toisistaan sekä fyysisen toimintakyvyn että psykososiaalisten taitojen ja ominaisuuksien suhteen. Jokaisesta ryhmästä löytyy arkoja, hiljaisia ja vetäytyviä ihmisiä kuin myös puheliaita ja tilaa ottavia ihmisiä. Ryhmän ohjaajan tulee huomioida erilaiset osallistajat ja huolehtia kaikkien mahdollisuudesta olla mukana tasavertaisesti.

Toimivassa ryhmässä on hyvä ilmapiiri, jossa on salliva vuorovaikutus, huumoria, erilaisuuden hyväksyntää ja ristiriitojen sietoa. Osallistajat toimivat tavoitteiden saavuttamiseksi. Ryhmän sosiaalinen tuki on keskeinen motiivi ryhmään osallistumiselle.

Liikuntaneuvonnan palveluketju

Liikuntaneuvonnan järjestämisessä korostuu yhteistyö eri toimijoiden kesken. Liikuntaneuvonnan palveluketjulla tarkoitetaan kunnassa ja hyvinvointialueella toimivien eri toimijatahojen rajat ylittävää yhteistyötä. Asiakkaan kannalta tämä tarkoittaa peräkkäisiä ja saumattomia palveluja, jotta asiakas saa riittävän tuen ja mahdollisuudet elintapojensa muuttamiseen. (Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset 2021).

Palveluketjussa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tavoitetaan ja tunnistetaan, liikkuminen otetaan puheeksi ja asiakas ohjataan liikuntaneuvontaan sekä omatoimisen ja/tai ohjatun liikkumisen pariin. (Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset 2021).



Kuvio 2. Ikäihmisten liikuntaneuvonnan palveluketju

Liikuntaneuvonnan valokuvat – vinkkejä käytäntöön

Liikuntaneuvonnassa voi hyödyntää oppaan oheismateriaalina olevia valokuvakortteja, joissa on eri liikuntamuotoja sekä liikkumisen tapoja sisällä ja ulkona. Valokuvat voi tulostaa Moodle-oppimisalustalta.

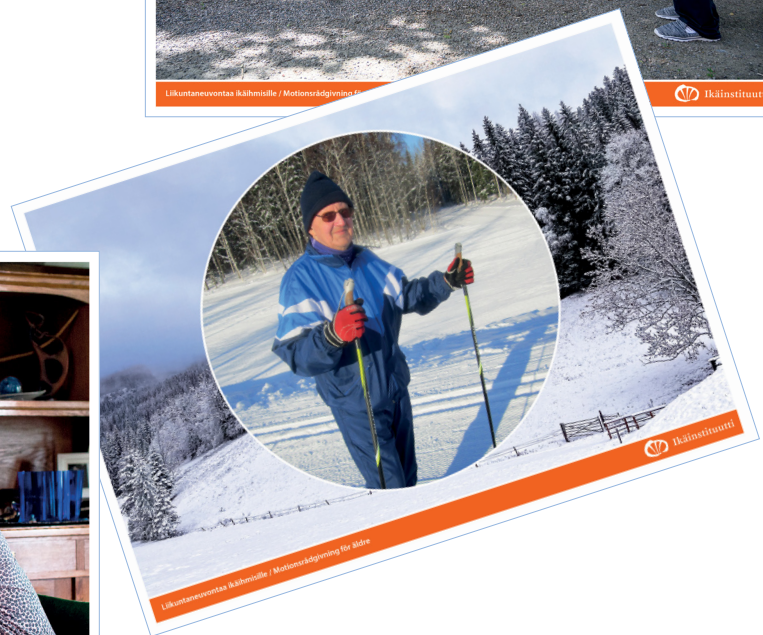
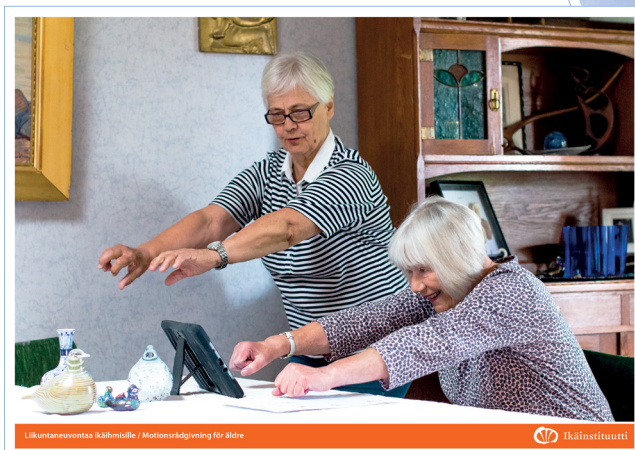
Kuvia voi käyttää eri tavoin esimerkiksi ryhmän alussa tutustumisessa, keskustelun avaajana tai osallistujien oman liikkujan polun /liikuntahistorian kuvaamisessa. Seuraavassa ideoita valokuvakorttien käyttöön.

1. Tapaamisen aloitus ja osallistujien esittely

- Kortit asetellaan ennen tapaamisen alkua pöydälle tai seinille, jossa ne virittävät osallistujia aiheeseen.
- Osallistujat saavat tutustua kortteihin ja valita kortin, jossa on itselle mieluisa nykyinen tai aiempi liikuntamuoto.
- Kukin saa vuorotellen esitellä itsensä ja kertoa samalla, miksi on valinnut kyseisen kuvan.
- Esittely voidaan tehdä myös pareittain, niin että kukin esittelee itsensä ja valitsemansa kortin ensin parille ja sitten pari esittelee sen muille.

2. Liikkujan polkuni

- Valokuvista voi poimia eri elämänvaiheeseen liittyviä kuvia ja niiden avulla kertoa, minkälainen liikkuja oli
 - lapsena
 - nuorena
 - aikuisena
- Liikkujan polulta voi löytyä vanha mieluisa laji tai liikkumisen tapa, jota haluaisi ehkä kokeilla uudelleen.
- Muistelu ja aiemmat hyvät kokemukset voivat vahvistaa omaa pystyvyyden tunnetta ja voimavaroja. Se voi kannustaa kokeilemaan uudelleen vanhoja liikuntatapoja. Yhdessä voidaan miettiä, miten ja missä vanhan tutun lajin harrastaminen tai kokeilu olisi mahdollista.



3. Liikkumissuunnitelma

- Valokuvakorttien avulla voi tehdä myös oman liikkumissuunnitelman. Suositusten mukaan ikäihmisen tulisi kestävyysliikunnan (kävely, pyöräily, hiihto, uinti, vesiliikunta) lisäksi harjoittaa voimaa ja tasapainoa ja koordinaatiota 2–3 kertaa viikossa. Lyhyetkin liikuntatuokiot ovat tärkeitä.

4. Muistipeli (kaksi valokuvakorttipakkaa)

- Pöydälle tai lattialle asetetaan kuvapuoli alaspäin tietty määrä korttipareja, joissa on sama kuva-aihe.
- Kukin osallistuja saa vuorollaan koettaa löytää kuvaparin, jossa sama aihe.
- Jos kortit ovat lattialla, tulee samalla harjoiteltua kyykistymistä eli treenataan jalkalihaksia.
- Voittaja on se, jolla eniten pareja.

5. Ystävänpäivän kortti

- Läheisiä ja ystäviäkin voi kannustaa liikkumaan. Kukin osallistuja valitsee kortin, jonka haluaisi lähettää ystävälleen. Samalla voi kertoa, mitä haluaisi korttiin kirjoittaa. Ryhmässä voidaan valita myös kortti toiselle ryhmäläiselle.



Liikuntaneuvontaryhmän seitsemän tapaamiskerran malli

S euraavassa esitellään liikuntaneuvontaryhmän sisältöteemat seitsemälle kokoontumiskerralle. Ryhmä voi kokoontua viikoittain tai joka toinen viikko. Sopiva aika yhdelle kokoontumiselle on noin 1–1,5 tuntia. Jokaiseen tapaamiseen sisältyy alustus aiheeseen, keskustelua sekä liikuntaosuus. Seitsemäs tapaaminen on seurantakerta, joka pidetään noin 1–3 kuukauden kuluttua edellisestä tapaamisesta. Vinkit ohjeistavat teemojen toiminnalliseen ja keskustelemaan toteuttamiseen.

Sopiva ryhmäkoko on noin 5–10 henkilöä. Ryhmän ohjaaja arvioi osallistujien määrän tilanteen mukaan paikalliset olosuhteet (esim. tilat) huomioiden. Pienessäkin ryhmässä saa vertaistukea ja onnistumisen kokemuksia.

Diat ja ajantasaisin materiaali lomakkeineen ovat Moodle-oppimisalustalla. Yksittäisen dian sisältöä ei voi muokata, mutta dioiden järjestystä voi muuttaa tai valita omiin tarpeisiin sopivat diat esimerkiksi yksittäistä liikuntaluentoa varten. Esitykseen voi myös lisätä paikallista tietoa esim. liikuntaryhmistä.

Ensimmäinen tapaamiskerta: Lähdetään liikkeelle

Tarvittava materiaali

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat
- Liikuntapäiväkirja
- Kehon ja mielen tasapainoa -ohjelma

Liikuntaneuvontaa ryhmässä

Tavoitteena on saada tietoa liikkumisen merkityksestä ja löytää itselle sopivia keinoja lisätä arkiliikuntaa ja liikunnan harrastamista. Tutustua oman kunnan liikuntamahdollisuuksiin.

Teemat:

1. Lähdetään liikkeelle
2. Voimavarani liikkujana, laaditaan liikkumissuunnitelma
3. Lisätään lihasvoimaa
4. Pysytään pystyssä, ehkäistään kaatumisia
5. Kehitetään kestävyyskuntoa
6. Syödään sopivasti, nukutaan riittävästi
7. Tavataan taas

Ryhmän vertaistuellla ja yhdessä oppimisella on helpompi päästä tavoitteisiin.



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 1 Liikuntaneuvontaryhmän tavoitteet ja tapaamisten teemat

Liikuntaneuvontaryhmän tavoitteena on, että yhdessä oppien ryhmäläisten tiedot liikkumisen merkityksestä ja liikkumissuosittelusten mukaisesta kestävyys-, voima- ja tasapainoharjoittelusta sekä sopivasta ravitsemuksesta lisääntyvät. Tarkoitus on, että osallistujat tunnistavat omia liikkumisen motivaatiotekijöitä ja löytävät itselle sopivia keinoja lisätä liikkumista. Ryhmäneuvonnan avulla oman paikkakunnan liikuntamahdollisuudet tulevat tutuiksi. Olennaista on vertaistuen antaminen ja saaminen.

Osallistujille kerrotaan, millaisia teemoja ryhmässä käsitellään. Samassa yhteydessä voidaan keskustella, haluaisivatko he tutustua joihinkin paikkakunnan liikuntakohteisiin. Esimerkiksi iäkkäille sopiva kuntosali tai ulkoliikuntapaikka voi olla mahdollinen tutustumiskohde. Lisäksi voidaan yhdessä miettiä, pyydetäänkö ryhmään vierailevia luennoitsijoita.

1. tapaamiskerta

Lähdetään liikkeelle



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 2 Lähdetään liikkeelle

Toivotetaan kaikki tervetulleiksi liikuntaneuvontaryhmään.

Vinkki: Tutustuminen valokuvien avulla

Kukin osallistuja saa vapaasti valita itselle mieluisan kuvan ja esitellä itsensä sekä kertoa muille, miksi valitsi juuri kyseisen kuvan. Ohjaaja opastaa, että kuva voi liittyä esimerkiksi mieluisaan liikuntaharrastukseen tai -paikkaan. Se voi olla myös liikuntahaave tms.

Tavoitteita tänään

- Tutustua ohjaajaan ja muihin ryhmäläisiin.
- Sopia työskentelystä: aikataulu, työtavat, pelisäännöt.
- Saada tietoa liikunnan merkityksestä toimintakyvylle.
- Tutustua iäkkäiden liikkumissuosituksiin.
- Pohtia liikunnan merkitystä eri elämänvaiheissa (Liikkujan polku).

Omat odotukseni

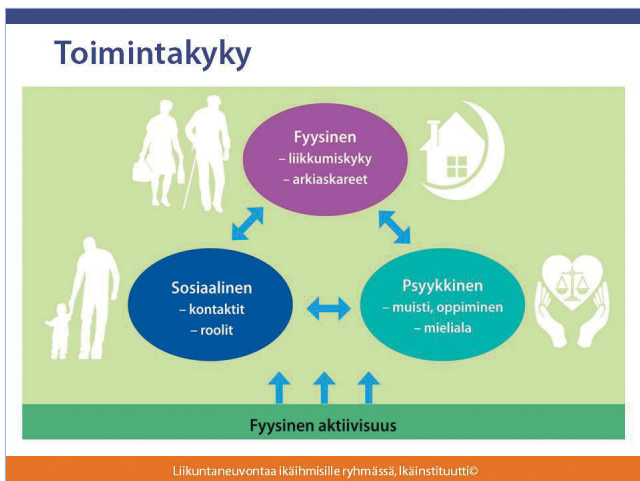


Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 3 Tavoitteita tänään

Ensimmäisen kerran tavoitteena on, että ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa ja ohjaajaan. Ensimmäisellä kerralla viiritäydytään asiaan, keskustellaan osallistujien omista ja ryhmän yhteisistä tavoitteista ja sisällöistä sekä sovitaan työtavoista ja yhteisistä pelisäännöistä.

Tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa toimintakyvystä sekä siitä, millaisia positiivisia vaikutuksia liikunnalla on toimintakykyyn ja terveyteen. Lisäksi tutustutaan liikumisen suosituksiin. Ryhmäläiset pohtivat omaa liikkujan polkuaan tehtävän avulla: millaista liikunta on ollut eri ikävaiheissa, mikä on kannustanut, mikä on estänyt liikkumista, millainen liikkuja haluaisi olla.



Dia 4 Toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan edellytyksiä selviytyä itselle merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista. Se merkitsee itsenäisyyttä ja mah-

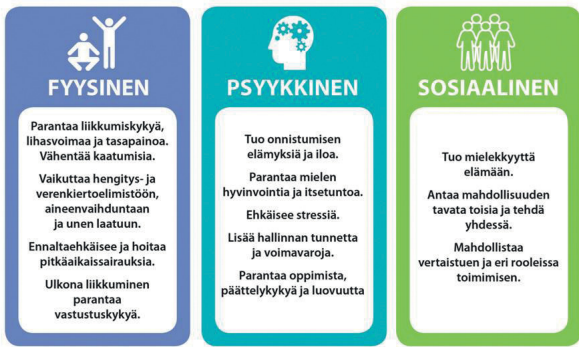
dollisuutta hallita omaa elämäänsä. Hyvä toimintakyky edistää elämänlaatua, sillä toimintakykyinen ikäihminen voi toteuttaa itselleen tärkeitä asioita. Ikääntyneen oma kokemus toimintakyvystään on tärkeä hyvinvoinnin mittari. Ikäihminen voi kokea toimintakykynsä hyväksi, vaikka hänellä olisi sairauksia 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 miellala (esim. onnellisuus, ahdistuneisuus) kuuluvat psyykkiseen toimintakykyyn. Sosiaalista toimintakykyä on 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 kohottavat fyysistä toimintakykyä, joka heijastuu mielen hyvinvointiin ja ikäihmisellä on enemmän voimia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Fyysinen aktiivisuus tukee kaikkia toimintakyvyn osa-alueita.



Liikunnan hyödyt toimintakyvylle



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 5 Liikunnan hyötyjä toimintakyvylle

Vinkki: Ohjaajana voit herätellä huomaamaan liikkumisen monipuoliset vaikutukset. Ennen diaa voidaan kysyä

- millaisia hyötyjä ryhmäläiset ovat kokeneet saaneensa liikunnasta?
- millainen liikunta on ollut mielekästä ja hyvää mieltä tuottavaa?

Liikunnan hyödyistä voi vaihtoehtoisesti keskustella myös dian 6 avulla.

Liikunnan terveysvaikutuksista ikäihmisille on kertynyt vakuuttavaa näyttöä. Useissa niin kansainvälisissä kuin kotimaisissa tutkimuksissa on osoitettu liikuntaharjoittelun laaja-alaiset, myönteiset vaikutukset ikäihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta vaikuttaa positiivisesti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin toimintakykyyn. Liikuntaharjoittelu parantaa liikkumiskykyä, lihasvoimaa ja tasapainoa sekä vaikuttaa positiivisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon, aineenvaihduntaan ja unen laatuun. Liikunta ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia pitkäaikaisairauksia. Ulkona liikkumisessa on monia terveyshyötyjä ja se parantaa esimerkiksi vastustuskykyä. Säännöllisen ja monipuolisen liikunnan avulla onkin mahdollista taistella monia ikäntymisen tuomia fyysisiä muutoksia vastaan ja edistää omatoimisen elämän edellytyksiä.

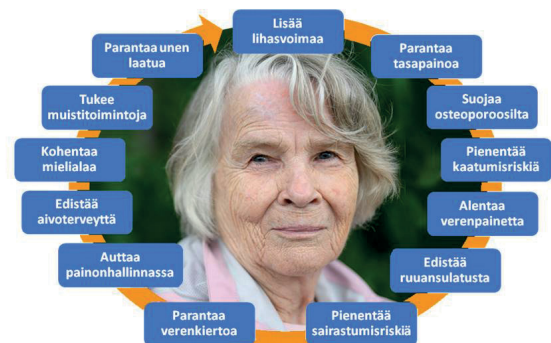
Liikunnalla voidaan vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunta tuo ikäihmisille iloa, virkistystä ja tyytyväisyyttä elämään. Parhaimmillaan se tuo positiivisia elämyksiä sekä onnistumisen ja aikaansaamisen kokemuksia. On

tutkimusnäyttöä, että liikuntaharjoittelu vaikuttaa positiivisesti sekä ikäihmisten mielialaan ja masennusoireisiin että muistitoimintoihin. Liikunnan on todettu parantavan myös oppimista ja päättelykykyä. Lisäksi liikkuvat ikäihmiset ovat kokeneet itseluottamuksen, elämään tyytyväisyyden ja luottamuksen päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen lisääntyneen liikuntaharjoittelun myötä.

Liikunta lisää myös sosiaalista hyvinvointiamme. Moni iäkäs kärsii yksinäisyydestä, jolloin esimerkiksi ryhmäliikunnan avulla voidaan lisätä sosiaalista kanssakäyntiä. Ryhmältä voi saada vertaistukea sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmäliikunta tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutukseen toisten iäkkäiden kanssa sekä ystävyysuhteiden solmimiseen ja ylläpitämiseen. Liikuntaryhmään osallistuminen mahdollistaa erilaisissa rooleissa toimimisen.

Liikunta on keskeinen terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia ylläpitävä tekijä ikääntyessä. Liikunnalla ei voida estää vanhenemista, mutta sen avulla voi hidastaa vanhenemisen aiheuttamia muutoksia. Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä.

Liikunta on lääketta



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 6 Liikunta on lääketta

Vinkki: Keskustelua

- Onko lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattilainen neuvonut sinua lisäämään liikuntaa sairauden hoidossa?
- Mitä mieltä olet, tulisiko terveydenhuollon ammattilaisten ottaa entistä enemmän liikunnan hyödyt puheeksi sairauksien hoidossa?

Ikääntyneillä saattaa olla sairauksia, jotka vaikeuttavat fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaharjoitteluun osallistumista. Liikuntaharjoittelulla voidaan kuitenkin edistää fyysistä toimintakykyä ja elämänlaatua, mikä vähentää sairauksia ja ennenaikaista kuolleisuutta. Liikunta toimii paitsi lääkkeenä myös ennaltaehkäisyä tyypillisiin kansansairauksiimme, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, tyypin 2 diabetekseen, keuhkosairauksiin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, syöpäsairauksiin, osteoporoosiin, nivelrikkoon ja Parkinsonin tautiin.

Liikunnan avulla voi lisätä lihasvoimaa ja parantaa tasapainoa, jolloin kaatumisriski pienenee. Liikunnan avulla on mahdollista tukea muistitoimintojen säilymistä, edistää aivoterveyttä ja kohentaa mielialaa. Lisäksi sopiva liikkuminen parantaa unenlaatua ja auttaa painonhallinnassa.

Liikkumissuositus +65-ikäisille

	Kestävyysliikunta	Lihaskuntoharjoittelu	Monipuolinen yhdistelmäharjoittelu
MÄÄRÄ	Kohtuukuormitteinen 2,5–5 h/vk tai raskasnormitteinen 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 	<p>Vältä paikallaanoloa. Lyhyetkin liikuntatuokiot ovat hyödyllisiä.</p> <ul style="list-style-type: none"> kuntosaliharjoittelu kuntopiiri etäjumppa 	<ul style="list-style-type: none"> porraskävely tanssi voimistelu tasapainorata kaupassakäynti

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 7 Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

Vinkki: Liikuntaneuvontaa ikäihmisille – valokuvat seinällä virittävät aiheeseen. Niiden avulla voidaan keskustella, millainen liikunta on arkiliikkumista, kestävyysliikuntaa, lihasvoimaharjoittelua tai tasapainoa ja koordinaatiota lisäävää liikuntaa.

Tällä kerralla ikäihmisten liikkumissuositukset käydään läpi kokonaisuudessaan. Tulevilla kerroilla perehdytään tarkemmin voimaan, tasapainoon ja kestävyteen.

Yli 65-vuotiaille suositellaan liikkumista monipuolisesti. Kaikki liikkuminen lasketaan ja pienikin määrä liikuntaa on aina hyödyllistä. Liikunta-annoksen voi kerätä esimerkiksi lyhyemmistä liikuntapyrähdyksistä, kuten kävelystä ja portaiden noususta. Liikuntasuosituksen alittavat liikuntamäärät tuovat myös terveyshyötyjä, erityisesti heikompi-kuntoisilla.

Liikuntaharjoittelua tulee toteuttaa yksilöllisesti ottaen huomioon riskitekijät, sairaushistoria, tuki- ja liikuntaelimestön rajoitukset, toimintakyky sekä henkilökohtaiset mieltymykset. Tärkeää on löytää itselleen mieluisa tapa liikkua. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikkumista.

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

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

Monipuolinen yhdistelmäharjoittelu

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

Jokainen askel on itselle

Pienikin liikkumisen lisäys tuo tuloksia. Paikallaanoloa on tärkeä tauottaa, jaloittele ja liikuskele. Ulkona askeleita kertyy helpommin.

- Nousen ylös aina kun vaihdan televisiokanavaa.
- Teen 10 kyykkyä uutisten jälkeen.
- Seison yhdellä jalalla samalla kun kahvi tippuu.
- Käyn ulkona päivittäin.
- Roskia viedessäni kävelen talon ympäri.
- Valitsen portaat hissien sijaan.
- Kauppareissulla pysäköin auton mahdollisimman kauas kaupasta.
- Pyydän tuttavani kävelyllä.



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Liikkujan polkuni

Tarkastele itseäsi liikkujana eri elämänvaiheissa aina lapsuudesta tähän päivään.

POHDI

- Millainen liikkuja olet ollut?
- Minkälaista liikkumista polkuusi on kuulunut elämäsi eri vaiheissa?
- Minkälaisia ovat olleet mukavimmat muistosi ja hetkesi liikunnan parissa?
- Mihin suuntaan haluat viedä polkuusi tulevaisuudessa?



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 8 Jokainen askel on itselle

Aktiivinen arki on kaiken liikkumisen perusta. Pienikin määrä liikuntaa on aina parempi kuin ei ollenkaan liikuntaa. Erityisesti heikompikuntoisilla liikkumissuosittelusten alittavat liikuntamäärät tuovat terveyshyötyjä. Liikunnan vaikutukset eivät kuitenkaan varastoidu, joten liikkumisen on toistuttava säännöllisin väliajoin.

Vinkki: Osallistujat voivat pohtia, minkä pienen liikumisrutiinin he voisivat ottaa osaksi arkea.

Arkiliikunta

Suosittelukset kehottavat liikkumaan aktiivisesti arjessa. Aktiivisuuden säilyttäminen arjessa on tärkeää terveyden kannalta. Päivittäiset arjen askareet ovat hyvä keino ylläpitää toimintakykyä. Kotipiirissä kannattaa kävellä ulkona päivittäin, rampata rapuissa ja tehdä koti- tai pihatöitä. Lisäksi asiointimatkat, kyläilyt, koiranulkoilutus, sienestys, marjastus ja kalastus kerryttävät askeleita ja liikettä päivään.

Dia 9 Liikkujan polkuni

Osallistujat tarkastelevat itseään liikkujana ja muistelevat millaisia liikkuja he ovat olleet eri elämänvaiheissa. Palautetaan mieleen mukavimmat muistot liikunnan parissa ja pohditaan mihin suuntaan omaa polkua haluaa viedä tulevaisuudessa. Apuna voi käyttää luetteloa, aikajanaa, piirrosta, runoa tai mitä tahansa mieluisaa tapaa. Ryhmäläisille annetaan n. 10 min. aikaa tehdä tehtävä, jonka jälkeen tehtävä puretaan. Osallistujat voivat kertoa tai näyttää oman liikkujan polkunsu vierustoverille tai koko ryhmälle.

Omaa liikuntahistoriaansa on hyödyllistä pohtia, koska sen avulla voidaan löytää oman liikkumisen motivaatiotekijöitä ja toisaalta liikkumisen esteitä vuosien varrella.

Liikuntaosuus

- Kehon ja mielen tasapainoa -jumppa
- Lopuksi jaetaan liikuntapäiväkirja osallistujille ja opastetaan sen täyttämistä.

Toinen tapaamiskerta: Voimavarani liikkujana, laaditaan liikkumissuunnitelma

Tarvittava materiaali

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat
- Liikkumissuunnitelma
- Liikkumiskyvyn testaukseen: SPPB-lomakkeet (tulostettavissa Testaus tavaksi -oppaasta), sekuntikello, mitta
- Oman paikkakunnan liikuntakalenteri tai esitteitä liikuntaryhmistä ja -paikoista.

2. tapaamiskerta

Voimavarani liikkujana – laaditaan liikkumissuunnitelma



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 1 Voimavarani liikkujana, laaditaan liikkumissuunnitelma

Tällä kerralla pohditaan omia voimavaroja ja motivaationlähteitä liikkujana. Lisäksi testataan liikkumiskykyä ja laaditaan liikkumissuunnitelma.

Aluksi keskustellaan, millaisia kokemuksia osallistujilla on edellisellä kerralla jaetun liikuntapäiväkirjan käytöstä.

Tavoitteita tänään

- Tunnistaa omat voimavarat ja motivaationlähteet liikkujana
- Katsastaa kuntoa liikkumiskyvyn testeillä
- Tarkastella, mitä asiat edistävät ja /tai rajoittavat liikkumista
- Tutustua oman paikkakunnan liikuntatarjontaan
- Laatia oma liikkumissuunnitelma



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 2 Tavoitteita tänään

Tänään tavoitteena on herättää kiinnostusta oman liikumisen tarkasteluun ja seurantaan sekä katsastaa kuntoa liikkumiskyvyn testeillä. Lisäksi tavoitteena on, että osallistujat tiedostavat, mitkä asiat motivoivat heitä liikkumaan ja mitkä asiat edistävät tai rajoittavat liikkumista. Tällä kerralla laaditaan oma liikkumissuunnitelma.

Miksi liikun tai haluan liikkua?



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 3 Miksi liikun tai haluan liikkua?

Vinkki: Ennen diaa kysytään osallistujilta, mikä motivoi heitä liikkumaan?

Liikkumisen motiivit ovat jokaisella henkilökohtaisia ja liittyvät siihen, mitä liikunta itselle merkitsee ja, mitä tavoitteita liikunnalle on asetettu. Usein liikunnalla on terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä edistävä merkitys.

Liikunnalla on myös kokemuksellisia merkityksiä. Liikunta voi olla elämys, josta nauttii fyysisesti ja psyykkisesti (esim. luontoliikunta). Liikunta antaa kokemusta osallisuudesta, jolloin yhteisö tai ryhmä on tärkeä. Liikuntalaji voi olla myös osa omaa elämäntyyliä ja persoonaa, jolloin liikunta muodostaa kokemusta identiteetistä. Liikunta voi olla myös toimijuuskokemus, jolloin liikuntaa ei harrasteta vain itsensä vuoksi, vaan toiminnalla tuetaan muiden liikkumista (esim. vertaisohjaajuus).

Mikä motivoi liikkumaan?

PYSTYVYYS <i>Minä pystyn</i>	OMAEHTOISUUS <i>Minä päätän</i>	SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS <i>Minä kelpaan</i>
Kykyjen kehittäminen Uuden oppiminen Usko omiin kykyihin	Mahdollisuus tehdä valintoja Mahdollisuus päättää omasta tekemisestä	Myönteiset ihmissuhteet Turvallinen ja kannustava ilmapiiri Ohjaajalta saatu arvostus

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 4 Mikä motivoi liikkumaan?

Ihmisillä on olemassa kolme psykologista perustarvetta. Usko omaan kykyihin ja omaan pystyvyyteen lisäävät motivaatiota, tuovat itsevarmuutta ja suuntaavat toimintaa. Itsensä ja kykyjensä kehittäminen sekä uuden oppiminen motivoi.

Motivaatio kasvaa, kun päätöksiä ja valintoja on mahdollista tehdä itse ja kun ihmisellä on tunne, että hän pystyy hallitsemaan omaa tekemistään. Valinnanvapaus mahdollistaa sen, että iäkäs voi käyttää osaamistaan ja pystyy kehittymään.

Myönteiset ihmissuhteet, ryhmän innostava ja kannustava ilmapiiri, ohjaajan osoittama välittäminen ja arvostus sekä myönteiset tunteet vaikuttavat motivaatioon. Ryhmässä iäkäs voi parhaimmillaan saada merkittävää sosiaalista tukea ja sosiaalisia kontakteja elämäänsä. Toisten tapaaminen ja yhdessä tekeminen voi motivoida jatkamaan.

Vinkki: Ryhmäläisten kanssa voi pohtia miten itse voi vahvistaa pystyvyyttä, omaehtoisuutta ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Ohjaaja voi luoda olosuhteet sisäisen motivaation syntymiselle, kun hän huomioi nämä kolme perustarvetta.

Aihetta voi lähestyä esimerkiksi seuraavien kysymysten kautta:

Pystyvyys: Missä olet tänään onnistunut?

Omaehtoisuus: Mitä haluat pystyä tekemään?

Miten ryhmään osallistuminen tukee tavoitettasi?

Mitkä pienet arkiset teot tukevat tavoitettasi?

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus: Mitä rohkaisevaa haluaisitte sanoa toisillenne tänään? Haluaisitteko antaa kiitosta jollekulle?

Vahvuusvarasto

Etsi kuvasta 2–3 vahvuutta, jotka tuntuvat omiltasi.

Miten voisimme hyödyntää vahvuksiamme liikkumisen lisäämisessä?

Luottavaisuus	Utelaisuus	Oppimishalu	Itsenäisyys
Toiveikkuus	Luovuus	Huumorintaju	Oikeudenmukaisuus
Myönteisyys	Avarakatseisuus	Joustavuus	Sinnikkyys
Johdonmukaisuus	Rehellisyys	Sosiaalisuus	Aitous
Myötätuntoisuus	Kärsivällisyys	Ystävällisyys	Energisyys
Innostus	Kiitollisuus	Herkkyys	Kannustavuus
Kilpailullisuus	Vastuullisuus	Rohkeus	Rauhallisuus
Käytännöllisyys	Aikaansaavuus	Määrätietoisuus	Harkitsevuus

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 5 Vahvuusvarasto

Vinkki: Ryhmäläisille annetaan hetki tarkastella oheisia vahvuussanoja. Tämän jälkeen valitaan muutamia sanoja, jotka tuntuvat omalta. Pohditaan yhteisesti tai parin kanssa miten omia vahvuuksia voisi hyödyntää liikkumisen lisäämisessä.



Keskustelua

- Mitkä asiat edistävät liikkumista?
- Mitkä asiat rajoittavat liikkumista?
- Mitä mahdollisuuksia liikkumiseen on rajoittavista tekijöistä huolimatta?
- Miten liikkumisen esteitä "ylitetään"?



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 6 Keskustelua liikkumista edistävästä ja rajoittavista tekijöistä

- Mitkä asiat edistävät liikkumista?
- Mitkä asiat rajoittavat liikkumista?
- Mitä mahdollisuuksia liikkumiseen on rajoittavista tekijöistä huolimatta?
- Miten liikkumisen esteitä "ylitetään"?

Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat edistävästi tai heikentävästi monet yksilökohtaiset tekijät. Liikkumista edistää hyväksi koettu terveydentila, aikaisempi liikunnan harrastaminen, positiiviset kokemukset ja läheisten sekä ammattilaisten tuki.

Liikkumisen esteeksi koetaan usein huono terveydentila, kipu sekä kiinnostuksen tai ajan puute. Liikkumista voi estää myös kaatumisen pelko sekä tiedon puute liikunnan hyödyistä ja sopivista liikuntamahdollisuuksista. Liikuntaharrastuksen esteenä voivat olla myös aikaisemmat ikävät kokemukset, liikuntakaverin, -välineiden tai -varusteiden puute ja taloudellinen tilanne.

Ympäristötekijät vaikuttavat myös liikkumisaktiivisuuteen. Lähellä sijaitseva liikuntapaikka ja esteettömät kulkuyhteydet madaltavat osallistumiskynnystä. Pimeys, lumi, liukkaat kelit ja kylmyys estävät liikkumista syksy- ja talviaikaan.

Yhteiskunnallisilla tekijöillä on myös vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Ikäihmiset voivat kokea, että heidän tarpeitaan ei ole riittävästi otettu huomioon liikuntapaikkojen ja -palvelujen suunnittelussa ja käyttömahdollisuuksissa.



lökkäitä voi motivoida hyvin erilaiset asiat (kannustimet) ja heillä voi olla erilaisia liikkumiseen vaikuttavia esteitä. Jokaisella on myös erilainen liikuntatausta. Toisilla voi olla aiempaa liikuntahistoriaa, kun toiset eivät ole liikkuneet juuri lainkaan. Kun motivaatio on muuttunut sisäiseksi motivaatioksi, esteet ovat yleensä ratkaistavissa.

Liikuntatarjonta omalla paikkakunnalla

Liikuntaryhmät, kuntosalit, uimahalli

- Järjestäjätahot: liikuntatoimi, kansalaisopisto, järjestöt
- Pääsy, kustannukset, tasoryhmät, avustajat

Ulkoliikuntaryhmät

- Yhdistysten ja seurojen toiminta

Ulkoiluympäristöt, kävelyreitit

- Ulkokuntosalit, kevyen liikenteen väylät, luontopolut, kävelyreitit, levähdyspaikat



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 7 Liikuntatarjonta omalla paikkakunnalla

Esitellään oman paikkakunnan liikuntatarjontaa ja jaetaan osallistujille liikuntakalenterit tai muita esitteitä liikuntaryhmistä ja -paikoista.

Katsastetaan kuntoa (SPPB-testi)

Tasapainon hallinta kolmessa seisoma-asennossa

- Jalat rinnakkain -asento sekunteina
- Puolitandem-seisonta sekunteina
- Tandem-seisonta sekunteina

Omavauhtinen kävelynopeus (4 m)

Viiden kerran tuolista ylösnousu -testi

Kustakin osioista saa 0–4 pistettä, kokonaistulos on 0–12 pistettä. Mitä suuremman pistemäärän saa, sitä parempi on liikkumiskyky.



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 8 Katsastetaan kuntoa

Liikuntaharjoittelu vaikuttaa parhaiten silloin, kun harjoittelu tapahtuu oman kunnan edellyttämällä tasolla. 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.

Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (SPPB, Short Physical Performance Battery) 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.

SPPB-testistö muodostuu kolmesta osasta

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

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 osioista saa 0–4 pistettä, kokonaistulos on 0–12 pistettä. Mitä suuremman pistemäärän saa, sitä parempi liikkumiskyky on.

Testaaminen on aina osallistujille vapaaehtoista. Testit voidaan tehdä pareittain – toinen testaa ja toinen suorittaa. Tämän jälkeen osia vaihdetaan.

Testitulokset kirjataan esim. liikkumissuunnitelmaan tai dokumentoidaan ne muulla tavoin kullekin osallistujalle. Viimeisellä kokoontumiskerralla voidaan tehdä samat testit uudestaan ja havaita mahdollisia liikkumiskyvyssä tapahtuneita muutoksia.

Liikkumiskyvyn itsearviointi

Arvioi omaa liikkumiskykyä sisällä ja ulkona:

- Pystytkö kävelemään portaissa yhden porraskorokkeen?
- Pystytkö kävelemään 500 m matkan levähtämättä?

65 vuotta täyttäneistä 17 %:lla on suuria vaikeuksia kävellä 500 metriä levähtämättä.

75 vuotta täyttäneistä 27 %:lla on suuria vaikeuksia kävellä 500 metriä levähtämättä.

Kyky kävellä puolisena kilometriä (esimerkiksi lähikauppaan) on yksi edellytys sille, että pystyy asumaan itsenäisesti kotonaan.

Lähde: Terve Suomi -tutkimus (THL) 2022

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 9 Liikkumiskyvyn itsearviointi

Itsearviointien avulla on helppo huomata, miten arjen toiminnot tai liikkuminen eri ympäristöissä sujuvat. Kykyä kävellä 500 metriä (esimerkiksi lähikauppaan) voidaan pitää

yhtenä edellytyksenä sille, että pystyy asumaan itsenäisesti kotonaan. Liikkumiskyvyn huonontuminen on usein ensimmäinen merkki siitä, että toimintakyky on alkanut heikentyä. Liikkumisvaikeudet yleistyvät iän mukana. 65 vuotta täyttäneistä 17 %:lla on suuria vaikeuksia puolen kilometrin kävelyssä, 75 vuotta täyttäneillä osuus on jo 27 %.

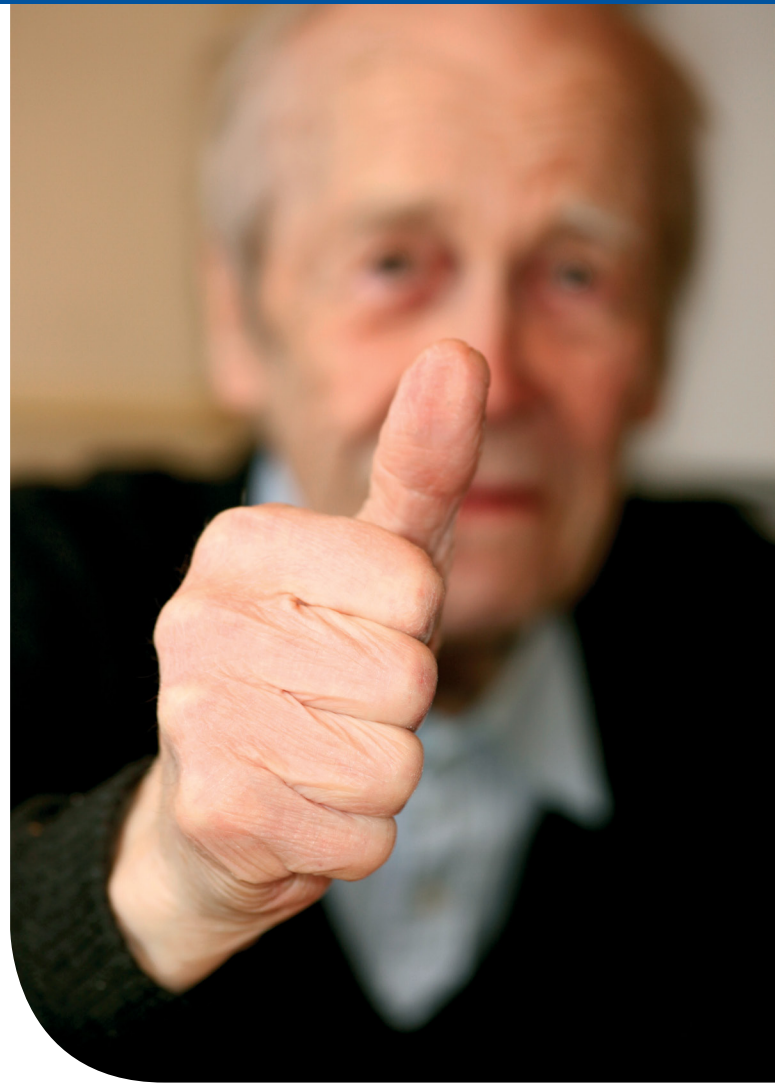
Vinkki: Halutessaan voi hyödyntää Liikkumiskyvyn itsearviointi -lomaketta. Itsearvioinnissa esiin tulevat pienet vaikeudet ovat ennakoivia merkkejä liikkumiskyvyn heikkenemisestä.

Liikkumissuunnitelmaan kirjataan

- Mitä liikuntalajeja tai liikuntatapoja aion kokeilla?
- Miten lisään arkiliikkumistani?
- Missä liikun?
- Minkä verran aion liikkua?
- Miten seuraan liikumistani?
- Miten kirjaan omat liikuntasuoritukseni/ liikumiseni?
- Milloin suunnitelmaa tarkistetaan?

LIKKUMISSUUNNITELMA	
Nimi	_____
Huoltaja	_____ (Pien)
Päättäjän toimintapöytäkirja	
Harjoituksen ajankohdat ja tietyt	_____
Aktiivisuuden määrittäminen	_____
Harjoituksen ajankohdat ja tietyt	_____
Osaamisen tila	_____
Harjoituksen ajankohdat ja tietyt	_____
Ryhmittäminen	_____
Harjoituksen ajankohdat ja tietyt	_____
Muutokset taktiikkaan (aika, tavoitteet, koulutus, sovitukset)	_____
Suoritusajankohdat	_____ (10-12 viikkoa)
Arviointipäivä	_____ (pöytäkirja)
Ilmoitus	_____

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©



Dia 10 Liikkumissuunnitelma

Vinkki: Pareittain käydään läpi, mitä liikkumissuunnitelmaan kirjattiin. Lopuksi voidaan vielä yhteisesti keskustella suunnitelmista.

Liikkumissuunnitelma sisältää tiedot, miten ja minkä verran on tarkoitus liikkua tietyn ajanjakson aikana. Suunnitelmaan kirjataan esimerkiksi säännöllistä arkiliikkumista, ulkoilua, kotiharjoittelua ja liikuntaharjoittelua ryhmässä. Liikkumissuunnitelma tukee säännöllistä liikkumista ja liikunnan harrastamista itse asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Liikkumissuunnitelmassa otetaan huomioon mm. terveys ja omat liikuntamieltymykset.

Liikunnan lisäys arkeen voi tapahtua vähitellen. Suositeltavaa on kokeilla erilaisia liikkumisen tapoja. Liikunnan on oltava mielekästä, jotta siitä voisi tulla säännöllistä. Liikkumiskyvyn testeillä voidaan motivoida sekä seurata harjoittelun vaikutuksia. Liikkumissuunnitelmaa seurataan ja päivitetään säännöllisesti.

Liikkumisen iloa!



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 11 Liikkumisen iloa

Osallistujia kannustetaan kirjaamaan liikuntakerrat liikuntapäiväkirjaan.

Kolmas tapaamiskerta: Lisätään lihasvoimaa

Tarvittava materiaali

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat

3. tapaamiskerta

Lisätään lihasvoimaa



Dia 1 Lisätään lihasvoimaa

Tällä kerralla aiheena on lihasvoima ja sen merkitys liikkumiskykyyn.

Vinkki: Seinällä voi olla esillä valokuvia lihasvoimaharjoittelusta (Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat).



Tavoitteita tänään

Saada tietoa

- lihasvoimaharjoittelusta ja sen vaikutuksista liikkumiskykyyn
- ravitsemuksen merkityksestä lihasvoimaharjoittelussa

Saada vinkkejä kotiharjoitteluun



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 2 Tavoitteita tänään

Tavoitteena tänään on, että osallistujat saavat tietoa voimaharjoittelun perusteista sekä lihasvoiman merkityksestä liikkumiskykyyn. Lisäksi tavoitteena on lisätä tietämystä ravitsemuksen merkityksestä lihasvoimaharjoittelussa.

Liikuntaosuudessa valitaan ryhmälle sopiva harjoitus voitas.fi-sivustolta tai käydään tutustumassa iäkkäille sopivaan kuntosaliin.

Lihaskvoima on liikkumiskyvyn perusta

- Erityisesti jalkojen lihasvoima on tärkeää.
- 65 ikävuoden jälkeen lihasvoima heikkenee 1,5–2 % vuodessa ellei lihaksia harjoita.
- Lihaskvoima vaikuttaa toimintakykyyn. Päivittäisen liikkumisen vähentyminen heikentää vääjäämättä lihasvoimaa ja lisää riskiä saada monia muitakin sairauksia.
- Voimaa tarvitaan varastoon.



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 3 Lihaskvoima on liikkumiskyvyn perusta

Vinkki: Ennen diaa kysytään osallistujilta, mitä lihasvoima tarkoittaa heidän mielestään ja missä sitä tarvitaan. Tämän voi toteuttaa esim. pariporinana.

Keskustelua: Oletko huomannut muutoksia lihasvoimassa, esimerkiksi sairastumisen ja vuodelevon jälkeen?

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

Lihaskoivu 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!

Lihaskoivu on yhteydessä toimintakykyyn. Siksi lihaskoivua tarvitaan myös varastoon, ns. pahan päivän varalle. Monien päivittäisten toimintojen onnistuminen edellyttää tiettyä minimivoimatasoa. Erilaiset infektiot tai krooniset sairaudet voivat vaatia vuodelepoa. Vuodelevossa lihaskoivu saattaa heiketä ensimmäisen viikon aikana jopa 2–5 % päivässä. Jos vuodelepo jatkuu riittävän pitkään, voidaan olla tilanteessa, jossa esim. sängystä ylösnousu ei enää onnistukaan. Lihakset kannattaa pitää hyvässä kunnossa, jotta sairauden yllättäessä kaikki voimat eivät hupene.



ten tasapainon korjaamisessa liukastuttaessa. Nopeat lihasolut väsyvät aikaisemmin kuin hitaat solut.

Ikääntyessä erityisesti nopeiden lihasolujen koko pienenee ja määrä vähenee. Tämän vuoksi esimerkiksi kävelyvauhti ja asennon korjausliikkeet hidastuvat.

Lihaskoivu tekee työtä isometrisesti eli staattisesti, kun lihaskoivusta jännitetään, mutta nivelet eivät liiku. Esimerkkinä tästä on ostoskassin kantaminen. Dynaaminen lihaspistutus käsittää konsentrisen ja eksentrisen lihaspistuksen. Konsentrisessä lihaspistuksessa lihas lyhenee aiheuttaen liikettä ja liikuttaen ulkoista kuormaa esimerkiksi henkilön nostessa ostoskassin lattialta pöydälle. Eksentrisessä eli jarrutavassa lihaspistuksessa lihas supistuessaan pitenee esimerkiksi henkilön siirtäessä liian painavan ostoskassin pöydältä lattialle, jolloin kassin paino voittaa lihaksen voiman, ja henkilö joutuu vastustamaan painovoimaa, ettei kassi putoaisi lattialle. Nämä erilaiset lihaspistävät vuorottelevat normaaleissa lihaspistuksissa.

Kaikilla lihaspistävillä tuotettava voima voidaan jakaa maksimi-, nopeus- ja kestoivoimaan. Maksimi-voima on suurin yksilöllinen voimataso. Esimerkiksi ikäihmiselle tuolilta ylösnousu voi olla maksimi-voimasuoritus. Nopeusvoimalla tarkoitetaan lihaksen kykyä tuottaa suurin mahdollinen voima mahdollisimman lyhyessä ajassa tai suurimmalla mahdollisella nopeudella. Nopeusvoimaa tarvitaan esimerkiksi silloin, kun horjahtaa ja tasapaino pitää korjata nopeasti. Maksimi-voima vaikuttaa myös nopeusvoimaan. Mitä parempi on maksimi-voima, sitä parempi on nopeusvoima. Kestoivoimaa tarvitaan pidempiaikaisissa suorituksissa esimerkiksi ostoskassin kantamisessa kaupasta kotiin. Kuntosaliharjoittelussa keskitytään erityisesti maksimi-voiman lisäämiseen. Harjoittelun edetessä voidaan tehdä myös nopeusvoimaa kehittäviä liikkeitä.

Voimaa tarvitaan

Maksimi-voima

- esimerkiksi tuolilta ylösnousu

Nopeusvoima

- esimerkiksi tasapainon korjaaminen horjahtaessa

Kestoivoima

- esimerkiksi ostoskassin kantaminen



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti

Dia 4 Voimaa tarvitaan

Keskustelua: Missä tilanteissa olet käytännössä tarvinnut maksimi-, nopeus- ja kestoivoimaa?

Liikettä tuottavat lihakset ovat yksittäisten lihasolujen muodostamia lihasolukimppuja. Luurankolihasessa on erotettavissa kahdenlaisia soluja, ns. hitaita ja nopeita lihasoluja. Hitaat lihasolut ovat kestävyystyyppisiä soluja, joita käytetään matalatehoisissa ja pitkäkestoisissa suorituksissa kuten kävelylenkeillä. Nopeat lihasolut supistuvat nopeasti ja pystyvät suureen työmäärään lyhyessä ajassa. Niitä tarvitaan nopeusvoimaa vaativissa suorituksissa ku-



Tankkaa voimaa jalkoihin

Voiman kasvattamiseksi tarvitaan riittävän suuria painoja. Kuntosali on turvallinen paikka harjoitella.

- Jos jaksat tehdä jalkalaitteella enemmän kuin kolme sarjaa ja 8–12 toistoa, lisää painoja.
- Kirjaamalla harjoituspainot ylös, voit seurata kehitystä.
- Tuolilta nousu tai kyykky on tärkein kotijumppaliike. Hyödynnä kotiharjoittelussa tarrapainoja, kuminauhoja jne. Rampkaa rapuissa!
- Treenaa vähintään 2 krt/vko.
- Jo muutamassa kuukaudessa saat lisääntyä lihasvoimaa

Puolen vuoden nousujohteisella kuntosaliharjoittelulla voidaan hankkia lihasvoimaa saman verran kuin ikääntymisen myötä menetetään 10 vuodessa.

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 5 Tankkaa voimaa jalkoihin

Keskustelu: Millaisia kokemuksia sinulla on kuntosaliharjoittelusta?

Lihaskoivu heikkenee iän myötä, mutta sopivalla harjoittelulla lihasvoimaa voidaan säilyttää tai jopa parantaa. Lihaskoivan lisääminen onnistuu parhaiten kuntosaliharjoittelulla, mutta myös vapailla painoilla (tarrapainot, vastuskuminauha) voi harjoitella tehokkaasti. Tärkeintä on säännöllinen ja nousujohteinen harjoittelu, harjoittelun tehoa vähitellen nostaen.

Lihaskoivu 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 loitonnuus sekä jalkaprässi ja erilaiset kyykkyliikkeet. Harjoittelulle ei ole yläikärajaa. Liikkumiskykyä voi parantaa harjoittelulla vielä hyvinkin iäkkäänä.



Oikea ravitsemus tukee liikuntaharjoittelua

Lihakset tarvitsevat rakennusaineita, huolehdi proteiinin saannista

Harjoituspäivän tankkaus

- 2 dl vettä harjoittelun aikana ja sen jälkeen
- proteiinipitoinen ruoka 1-1,5 tuntia ennen harjoittelua
- proteiinipitoinen välipala harjoittelun lomassa tai pian harjoittelun jälkeen

Hyviä proteiinin lähteitä

- liha, kala, kana, kananmuna
- pavut ja linssit, pähkinät
- maito, juusto, raejuusto, rahka



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Kotiharjoittelu on helppoa ja tehokasta

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



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 6 Oikea ravitsemus tukee liikuntaharjoittelua

Keskustelua: Miten voisit yhdistää lihaskuntoharjoitteluun proteiinipitoisen välipalan tai palautusjuoman?

Ikäihmisten kannattaa huolehtia säännöllisestä ateriaritmistä. Tällöin vireystila säilyy koko päivän. Suositeltava ruokailurytmi sisältää neljästä kuuteen ateriaa ja välipalaa päivässä.

Säännöllinen ruokailurytmi auttaa jaksamaan ja helpottaa ruokavalion pitämistä monipuolisena. Hyvä ravitsemustila on edellytys sille, että jaksaa liikkua. Lihaskuntoharjoittelun yhteydessä on tärkeää muistaa ravitsemuksen merkitys, sillä kehittyäkseen lihakset tarvitsevat proteiinia ja energiaa. Parhaan hyödyn liikunnasta saa, kun nauttii noin tuntia ennen harjoitusta jotakin proteiini- ja hiilihydraattipitoista, kuten juusto- tai kinkkuvoileivän tai jogurttia ja myslää tai lasillisen piimää ja banaania.

Proteiinipitoinen ateria tai välipala on tärkeää nauttia pian harjoittelun jälkeen, jotta lihakset palautuvat harjoituksesta ja lihasten kasvu tehostuu. Hyviä proteiinin lähteitä ovat maitotuotteet, kananmuna, kala ja liha sekä herneet, pavut, pähkinät ja soijatuotteet. Veden juominen on tärkeää ennen ja jälkeen harjoittelun. Ravitsemuksesta tarkemmin 6. tapaamiskerralla.

Dia 7 Kotiharjoittelu on helppoa ja tehokasta

Tehokasta ja jalkojen lihasvoimaa lisäävää harjoittelua voi tehdä myös kotona ja ulkoilun yhteydessä. Lisää tehoa harjoitteluun tuovat esimerkiksi tarrapainot ja vastuskuminauhat. Harjoittelun edetessä kannattaa siirtyä suurempiin painoihin ja enemmän vastusta antaviin kuminauhoihin. Voitas.fi-sivustolta löytyy monipuolisesti ideoita liikkumiseen niin kuntosalilla kuin sisä- ja ulkotiloissa.

Keskustelua: Miten voit lisätä lihasvoimaharjoittelua arkeesi?

Vinkki: Vaihtoehtoisesti liikuntaosuudessa voidaan käydä tutustumassa ikääntyneille soveltuvaan kuntosaliin tai ulkokuntoilulaitteisiin.



Neljäs tapaamiskerta: Pysytään pystyssä

Tarvittava materiaali

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat



Dia 1 Pysytään pystyssä

Tällä kertaa aiheena on tasapainoharjoittelu ja kaatumisten ehkäisy.

Vinkki: Seinällä voi olla esillä valokuvia tasapainoharjoittelusta.



Dia 2 Tavoitteita tänään

Tällä kerralla tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa tasapainon hallinnasta sekä siitä, miten tasapainoa voi harjoittaa. Lisäksi tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa kaatumisten ehkäisystä ja ymmärtävät tasapainon merkityksen liikkumis- ja toimintakyvylle.

Tasapainoa tarvitaan arjessa

Kun

- kävelet, erityisesti epätasaisessa maastossa, liukkailla, ihmisvilinässä
- nouset tuoilta
- nostelet tavaroita lattialta
- kurkottelet yläkaappeihin
- olet vähällä horjautua
- peseydyt ja pukeudut
- teet tarkiaskareita



Tasapaino on taitoa pysyä pystyssä sekä hallita asentonsa paikalla ja liikkeessä.

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 3 Tasapainoa tarvitaan arjessa

Vinkki: Ennen diaa voidaan yhdessä pohtia, mihin tasapainoa tarvitaan arjessa. Tämä voidaan toteuttaa pariopinana. Keskustelu voidaan purkaa niin, että jokainen pari kertoo vähintään yhden esimerkin.

Tasapaino ei ole erillinen ilmiö vaan aina läsnä arkitoiminnossa 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 kasvavat ulkoisten voimien horjuttaessa, jolloin tasapainon hallinta ja suojareaktioiden (esimerkiksi sivu-askelen ottaminen) nopea aktivoituminen ovat pystyssä pysymisen edellytyksiä. Esimerkiksi jonkun tönäistessä tai alustan liikkua äkillisesti (esim. nytkähtäen liikkeelle lähtevä bussi) ovat tilanteita, jolloin nopeat asennon korjaukset ja lisäaskeleet ovat tarpeen.

Ikääntymisen vaikutuksia tasapainoon

Kyky yhdistää aisteista tulevaa tietoa heikkenee. Tarkoituksenmukaisten liikkeiden valinta hidastuu.

Keskushermosto

Tasapainoa voi parantaa vielä iäkkäänäkin!

Tasapainon hallinta

Aistijärjestelmät

Tuki- ja liikunta-

elimistö

Näköaisti heikkenee. Tuntopalaute muuttuu epätarkemmaksi. Tasapainoelinten toimintahäiriöt (esim. kiertohuimaus) lisääntyvät.

Lihavoima heikkenee. Nivelten liikkuvuus vähenee.

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 4 Ikääntymisen vaikutuksia tasapainoon

Keskustelua: Onko tasapainosi heikentynyt ikääntymisen myötä? Jos on, millaisissa tilanteissa sen huomaat?

Tasapainon hallinta voidaan karkeasti jakaa seuraavasti:

1. Aistijärjestelmien toiminta (näköaisti, sisäkorvien tasapainolinjärjestelmä, tuntojärjestelmä: nivelten, lihasten, jänteiden ja ihon asentoa ja liikettä aistivat solut, erityisesti jalkapohjissa ja nilkan alueella)
2. Keskushermoston tietojen käsittely ja toiminnan suunnittelu
3. Liikkeen tuottaminen (tuki- ja liikuntaelimistö)

Tasapaino kehittyy lapsuuden ja nuoruuden aikana, ja parhaimmillaan se on varhaisessa aikuisuudessa. Useat ikääntymiseen liittyvät muutokset vaikeuttavat tasapainon hallintaa ja altistavat kaatumistapaturmille.

Tasapainon hallinta on monitahoinen järjestelmä. Aistijärjestelmien kautta kulkee tieto ihmisen asennoista ja liikkeistä keskushermostoon. Keskushermostossa tiedot yhdistetään ja laaditaan suunnitelma tarvittavista toimenpiteistä tasapainon ylläpysymiseksi. Käskyt lähtevät lihaksille ja liikkeiden tuottaminen tapahtuu. Edelleen aistijärjestelmien kautta aistitaan tapahtuneet liikkeet, lähetetään palautetieto keskushermostolle, ja näin toiminta jatkuu.

Aistijärjestelmät

Näköaisti

Näön avulla saamme tietoa ympäristöstämme sekä pystymme hahmottamaan itsemme ja asentomme suhteessa siihen. Näön avulla ennakoimme tulevat esteet ja maastomuutokset, kuten kynnykset, maton reunat ja kuopat. Näköön tukeutuminen pystyessä pysymiseksi kasvaa iän myötä. Ikääntyessä aistitoiminnot heikentyvät ja erityisesti

näköaistissa tapahtuvat muutokset vaikuttavat tasapainon hallintaan. Näön tarkkuus ja kyky havaita syvyyseroja heikkenee. Tällöin esimerkiksi portaissa on vaikeampi kävellä.

Tuntojärjestelmä

Nivelissä, lihaksissa, jänteissä ja iholla on paljon asentoa aistivia soluja. Silmät suljettuinkin tiedämme melko tarkasti, missä asennossa olemme ja seisomme kovalla vai pehmeällä alustalla. Jalkapohjissa on painetta aistivia soluja. Esimerkiksi eteenpäin kallistuksessa paino siirtyy päkiöille ja keskushermostolle lähtee tieto asennon muutoksesta. Tuntojärjestelmällä on parhaimmat edellytykset toimia silloin, kun ryhti on normaali, nivelet liikkuvat hyvin ja lihakset toimivat. Ikääntymisen myötä tuntopalaute kehon asennosta ja liikkeistä muuttuu epätarkemmaksi. Jalkapohjien tuntosolut reagoivat huonommin, jolloin keskushermostolle menevä tieto kehon asennosta heikkenee.

Tasapainolinjärjestelmä

Tasapainoelimet sijaitsevat sisäkorvassa ja ne toimivat, kun päätä liikutellaan. Tasapainoelimessä on kolme kaarikäytävää, joissa kulkee nestettä, joka yhdessä tasapainokivien kanssa aistii pään liikkeitä ja välittää tiedon tasapainohermoa pitkin keskushermostolle. Tasapainolinjärjestelmä siis aktivoituu, kun päätä käännellään. Kiertohuimaus on yksi tasapainoelimen toimintahäiriö ikääntyessä. Huimaus voi tehdä liikkumisesta epävarmaa.



Keskushermosto

Keskushermosto säätelee koko tasapainojärjestelmän toimintaa. Se ottaa vastaan aistitiedot, käsittelee ne aikaisempaan tietoon ja kokemukseen verraten sekä valitsee tarvittavat kehon liikkeet. Lisäksi keskushermosto säätelee liikkeiden voiman ja nopeuden tarvittavaan toimintaan sopivaksi. Tästä toiminnasta lähtee jälleen aistitieto keskushermostolle ja tasapainon säätely jatkuu. Ikääntyessä keskushermoston toiminta hidastuu. Ikääntyminen vaikuttaa sen kykyyn yhdistää aistien tuomaa tietoa vartalon asennosta.

Liikkeen tuottaminen

Tuki- ja liikuntaelimestö tuottaa tasapainon hallintaan tarvittavan lihastyön ja liikkeet. Tarvittava lihastyö ja liikelajiuudet vaihtelevat tuskin havaittavasta jännityksestä isoihin ja nopeisiin koko kehossa tapahtuviin liikkeisiin, esimerkiksi seisoma-asennon ylläpitäminen ja liukastumisesta selviytyminen. Tasapainon hallinnassa korostuu lantiota tukevien lihasten hallinta. Lantion hallinta antaa mahdollisuuden vartalon ja käsien käyttöön päivittäisissä toiminnoissa. Ikääntyessä kyky valita tarkoituksenmukaiset liikkeet tasapainon säilymiseksi heikkenee. Myös tuki- ja liikuntaelimestön ikääntymismuutokset vaikuttavat tasapainoon. Esimerkiksi ryhdin huononeminen, lihasten heikentyminen ja nivelten kangistuminen vaikeuttavat tasapainon hallintaa ja pystyissä pysymistä.

Ikääntymismuutokset ovat aina yksilöllisiä. Kukin vanhenee tavallaan. Ei ole kahta samanlaista ikääntynyttä, mutta tasapainoharjoittelusta hyötyvät kaikki.



Haasta tasapainoasi

1. Seiso hyvässä perusasennossa
 - siirrä painoa päkiöille – kantapäille
2. Seiso jalat yhdessä – jalat peräkkäin – yhdellä jalalla
3. Seiso hyvässä asennossa ja sulje silmät
 - käännä päätä oikealle – vasemmalle
4. Haara-asento
 - piirrä toisella kädellä isoa ympyrää
 - kavenna asentoa ja jatka käden pyörittystä
 - sulje silmät ja jatka käden pyörittystä



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 5 Haasta tasapainoasi

Kokeillaan käytännössä seuraavia tasapainoa vaativia harjoituksia. Huomioidaan turvallisuus: lähellä on esim. tuoli, pöytä tai seinä, josta saa tarvittaessa otettua tukea.

- Seistään hyvässä perusasennossa jalat lantion levyisessä haara-asennossa. Tunnistetaan, että paino on tasaisesti jalkapohjilla. Siirretään painoa hitaasti vuoroin päkiöille, kantapäille niin paljon, että joudutaan ottamaan korjaava askel eteen/taakse (=suojareaktio).
- Kokeillaan seisten erilaisia jalkojen kavennettuja asentoja ja tarkkaillaan, miten tasapainon hallinta vaikeutuu: jalat yhdessä, etummaisena jalan kantapään sisäsyry kiinni takimmaisena jalan isovarpaan ulkosyryssä, jalat peräkkäin "viivalla", yhdellä jalalla.
- Seistään jalat perusasennossa (tai valitussa kavennetussa asennossa). Suljetaan yksi tai molemmat silmät, ja tunnustetaan, miten tasapainon hallinta vaikeutuu, kun näköaistin toimintaa häiritään. Tämän jälkeen käännetään päätä vuoroin oikealle ja vasemmalle, jolloin tasapainoelimet aktivoituvat. Näköaistin toiminta häiriintyy, kun ei voi ottaa mistään katsekontaktia.
- Seistään jalat lantion levyisessä haara-asennossa. Piirretään toisella kädellä etukautta laajaa ympyrää ja seurataan katseella sormia. Viedään jalat lähemmäs toisiaan ja jatketaan käden pyörittämistä. Kokeillaan sulkea vielä silmät ja jatketaan edelleen harjoitusta. Keskitytään tuntemaan, miten tasapainon hallinta muuttuu eri vaiheissa.

Kaatumisia voi ehkäistä vaikuttamalla vaaratekijöihin



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 6 Kaatumisia voi ehkäistä vaikuttamalla vaaratekijöihin

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 ja niistä toivutaan nuoria hitaammin. Ensimmäisen kaatumisen estäminen on tärkeää, sillä on todettu, että aiemmat kaatumiset ennustavat toistuvia kaatumisia.

Vinkki: Ennen diaa voidaan kysyä: Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana? Oletko huolestunut kaatumisesta?

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 tilanne- ja käyttäytymistekijät. Toiset ovat luonteeltaan hätäisempiä, ja toiset ottavat herkemmin tietoisia riskejä esimerkiksi liukkaalla kelillä.

Kaatumisen sisäisiä vaaratekijöitä on useita. Sairaudet eivät välttämättä kuulu ikääntymiseen, mutta ne yleistyvät iän myötä. Useat sairaudet, esimerkiksi 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. Myös heikentynyt ravitsemustila on riski kaatumisille.

Tasapainon sekä jalkojen lihasvoiman heikentymisen seurauksena liikkumiskyky heikkenee ja alttius kaatumisille lisääntyy. 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 ja iän karttuessa kaatumispelko yleensä lisääntyy. 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. Myös heikentynyt kuulo voi lisätä kaatumisvaaraa.

Myös ulkoisia kaatumisen vaaratekijöitä on useita. Useaa lääkettä käyttävien ikäihmisten alttius kaatumisille kasvaa. Ikääntyessä niin lääkkeiden vaikutukset kuin haitatkin voimistuvat. Kaatumisalttiutta lisäävät muun muassa keskushermostoon ja sydän- ja verenkiertoelimistöön vaikuttavat lääkkeet. Kipulääkkeet voivat aiheuttaa uneliaisuutta ja sekavuutta.

Suurin osa ulkoisista vaaratekijöistä liittyy asuin- ja lähiympäristöön. Liukkaat kävelyпинnat niin sisällä kuin ulkona ja esimerkiksi kodin mattojen reunat ja kynnykset aiheuttavat ikäihmiselle vaaratilanteita. Suomessa on paljon hämärää vuodenaikaa, jolloin heikko valaistus niin sisällä kuin ulkona voi altistaa kaatumisille. Tilanteeseen sopimatomat kengät, esimerkiksi kengät, joissa on liukas pohja, lisäävät osaltaan kaatumisvaaraa. Liikkumiskyvyn heikentymässä, ikäihmisellä saattaa olla käytössä kävelykeppi tai rollaattori kulkemisen helpottumiseksi. Jos apuväline ei ole ikäihmiselle sopiva tai se on huonokuntoinen, kaatumisriski lisääntyy.

Alkoholin käyttö lisää kaatumisriskiä. Se vaikuttaa keskushermoston toimintaan heikentäen tasapainon hallintaa sekä keskittymis- ja reaktiokykyä.

Vinkki: Dian läpikäymisen jälkeen voidaan yhdessä pohtia, miten esiteltyihin vaaratekijöihin voitaisiin itse ennaltaehkäisevästi vaikuttaa.



Liikunnalla kaatumiset kuriin

Monipuolinen liikuntaharjoittelu on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia

- joka kolmas kaatuminen voidaan välttää

Tärkeää on säännöllinen ja nousujohteinen harjoittelu

- lihasvoima
- tasapaino
- ketteryys, koordinaatio



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Monipuolista tasapainoharjoittelua



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 7 Liikunnalla kaatumiset kuriin

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. Monipuolisen liikuntaharjoittelun avulla voidaan ehkäistä joka kolmas kaatuminen.

Kaatumisia ehkäisevään harjoitteluun tulee kuulua etenkin lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, mutta myös ketteryyttä ja koordinaatiota sisältäviä harjoituksia, kuten askeleita ja käänöksiä.

Dia 8 Monipuolista tasapainoharjoittelua

Vinkki: Dian kuviin liittyen voidaan keskustella, mikä olisi itselle mieluisin tapa harjoittaa tasapainoa.

Ikäntynyt voi harjoittaa tasapainoa usealla tavalla. Säännöllisen harjoittelun varmistamiseksi jokaisen olisi tärkeää löytää itselle mieluisa tapa harjoitella. Tasapaino on opittu taito, jota voi parantaa harjoittelemalla - iästä riippumatta. Tasapainoa voi harjoittaa tavoitteellisesti arkitöiden yhteydessä. Esimerkkejä: tiskatessa nousta välillä varpaille, keittiöstä olohuoneeseen siirryttäessä "kävellään vi-

Tavoitteita tänään

Saada tietoa

- kestävyystyypin liikunnan merkityksestä toimintakykyyn
- miten harjoittaa kestävyyskuntoa iäkkäänä
- ulkoilun hyödyistä
- oman paikkakunnan ulkoilumahdollisuuksista



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 2 Tavoitteita tänään

Tällä kerralla tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa kestävyysliikunnan merkityksestä toimintakykyyn sekä vinkkejä, miten kestävyyskuntoa voi harjoittaa iäkkäänä.

Lisäksi tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa ulkoilun hyödyistä ja oman paikkakunnan ulkoilumahdollisuuksista.

Mihin kestävyyttä tarvitaan?

ARKITOIMET

- liikkuminen sisällä ja ulkona kävely varmistuu
- rappukävely sujuu
- siivoaminen ja muut kodinhoitotyöt onnistuvat
- piha- ja puutarhatyöt sujuvat helpommin

YLEINEN JAKSAMINEN

- hengitys- ja verenkiertoelimistö vahvistuu
- vireystila ja mieliala kohenevat
- unen laatu paranee
- stressinsietokyky kohoaa

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 3 Mihin kestävyyttä tarvitaan?

Ikäännytynyt tarvitsee arjessaan riittävän lihasvoiman ja tasapainokyvyn lisäksi myös kestävyyskuntoa. Kestävydestä on hyötyä, kun jokin toiminto kestää useita minutteja ja jossa tarvitaan useita lihasryhmiä. Tällaisia kestävyystyypisiä arkitoimintoja ovat esimerkiksi liikkuminen sisällä tai rappusissa, ulkona kävely, pyöräily, siivoaminen ja muut kodinhoitotyöt, peseytyminen ja pukeutuminen sekä piha- ja puutarhatyöt. Kestävyyskunto vaikuttaa yleiseen jaksamiseen.

Kestävyysliikunta harjoittaa ja vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Keuhkot toimivat paremmin ja sydän vahvistuu. Kestävyyskunnon kohentuessa vireystila ja mieliala paranevat ja näin jaksetaan esimerkiksi osallistua harrastuksiin. Kaikki liikunta ja liikkuminen parantaa myös unen laatua ja vähentää stressiä.

Ikäänntymisen myötä kestävyyskunto laskee. Suurimmaksi osaksi tämä johtuu liikunnan määrän ja tehon vähenemisestä. Osaltaan kestävyyskunnon heikentymiseen vaikuttavat rakenteelliset ja toiminnalliset muutokset hengitys- ja verenkiertoelimistössä sekä sydämen ja verenkiertoelinten sairaudet. Sairauksiin liittyvä vuodelepo voi romahduttaa nopeasti iäkkään kestävyyskunnon.

Terveyttä kestävyysharjoittelusta

- Edulliset vaikutukset rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan.
- Estää tai hidastaa muistihäiriöiden etenemistä.
- Vähentää riskiä lihavuuteen, metaboliseen oireyhtymään, verenpainetautiin, tyypin 2 diabetekseen, sepelvaltimotautiin ja syöpiin.
- Kestävyysharjoittelu on edellä mainittujen sairauksien tärkeä hoitomuoto.



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 4 Terveyttä kestävyysharjoittelusta

Kestävyysharjoittelulla on edullisia vaikutuksia rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan. Myös muistihäiriöiden ehkäisyssä kestävyystyypisellä liikunnalla on havaittu olevan estävä tai hidastava vaikutus. Kestävyysharjoittelun todettu vähentävän riskiä lihavuuteen, metaboliseen oireyhtymään, verenpainetautiin, tyypin 2 diabetekseen, sepelvaltimotautiin, aivohalvaukseen sekä eräisiin syöpiin (paksusuolen syöpä, rintasyöpä). Toisaalta kestävyystyypistä liikuntaa käytetään useiden edellä mainittujen sairauksien tärkeänä hoitomuotona.

Miten ja millaista kestävyysharjoittelua ikääntyneenä?

Viikoittain

- reipasta kestävyysliikuntaa 2 tuntia 30 min tai
- raskasta kestävyysliikuntaa 1 tunti 15 min tai
- näiden yhdistelmä.

Liikkuminen voi koostua pienistä tuokioista ja sen voi jakaa useammalle eri päivälle.

Rauhallinen aloitus, nousujohteisuus: lisää tehoa vähitellen.



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Ulkoilun monet hyödyt

- oivallista kestävyysharjoittelua
- virkistää mieltä
- kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa
- parantaa liikkumisvarmuutta
- luo mahdollisuuksia omien asioiden hoitamiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen
- vähentää sairauksien aiheuttamaa haittaa
- parantaa unen laatua ja ruokahalua
- tuo vaihtelua ja kokemuksia



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 5 Miten ja millaista kestävyysharjoittelua ikääntyneenä

Keskustelua: Teetkö kestävyysharjoittelua, millaista? Hengästytkö arjen toiminnoissa?

Liikkumissuosituksen mukaan 65 vuotta täyttäneiden viikoittaiseen liikuntakokonaisuuteen tulisi sisältyä reipasta kestävyysliikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia tai vaihtoehtoisesti raskasta kestävyysliikuntaa 1 tunti 15 minuuttia tai näiden yhdistelmä. Liikkuminen on reipasta, jos pystyy puhumaan hengästyneenä huolimatta ja rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästyneenä. Liikkuminen voi koostua pienistä tuokioista ja sen voi jakaa useammalle eri päivälle.

Kestävyysharjoittelua aloitettaessa on syytä kiinnittää huomiota myös turvallisuuskysymyksiin. Jos liikunnasta on ollut taukoa, on tärkeää aloittaa kestävyysharjoittelu rauhallisesti asteittain, nousujohteisesti ja tarvittaessa terveydenhuollon tai liikunnan ammattilaisten tukemana.

Hyviä kestävyyskuntoa lisääviä lajeja ovat esimerkiksi kävely sauvoilla tai ilman, tanssi, hölkkä, pyöräily, uinti, hiihto. Tärkeintä on, että liikunta on mieluisaa itselle. Tehokkaamman liikunnan ohella kaikella arkiaktiivisuudella, päivittäisiin asioihin liittyvällä kävelyllä ja kotiaskareilla on tärkeä merkitys kestävyyskunnon muodostumisessa.

On hyvä muistaa, että kaikki liikkuminen on ikkäänä hyväksi. Kestävyyskunnon kehittymisen huomaa siitä, että esimerkiksi rappukävelyssä hengästyminen on vähäisempää tai aikaisemmin uuvuttavalta tuntunut kävelymatka vaikkapa postilaatikon sujuu helpommin.

Dia 6 Ulkoilun monet hyödyt

Ulkoilu on mitä mainiointa kestävyysharjoittelua ja lisäksi monen iäkkään mieluisin harrastus. Ulkona liikkumisen ajatellaan olevan perusedellytys iäkkään ihmisen itsenäiselle suoriutumiselle päivittäisistä toiminnoista. Kestävyyskunnon lisäksi se parantaa liikkumisvarmuutta, harjoittaa tasapainoa, vahvistaa jalkojen lihasvoimaa ja luustoa. Ulkoilun ajatellaan vähentävän sairauksien aiheuttamaa haittaa esimerkiksi vähentämällä kipuja.

Ulkona aivot saavat happea ja mieli virkistyy. Liikkuminen luonnossa ja viherympäristössä antaa voimia arjen askareisiin. Raittiissa ilmassa tehdyn kävelyn jälkeen väsymys on luonnollista ja unen saanti helpottuu. Myös ruokahalu saattaa parantua.

Ulkona liikkuminen tuo vapauden ja itsenäisyyden tunteita, mutta tarjoaa samalla mahdollisuuden muiden ihmisten tapaamiseen. Lisäksi ulkoilu voi tarjota runsaasti myönteisiä tunteita, onnistumisen kokemuksia ja muistoja.

Keskustelua

- Minkä verran liikut ulkona?
- Miten ulkona liikkumisesi on muuttunut?
- Mikä on mieluisin ulkoiluapaikkasi?
- Millaisia ulkoilumahdollisuuksia paikkakunnallasi on?
- Mistä paikkakunnallasi saa ulkoiluapua?



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 7 Keskustelua

Keskustellaan ulkoilusta ja mielisistä ulkoilupaikoista. Liikuntaosuus: Kävelylenkki.

Kuudes tapaamiskerta: Syödään sopivasti, nukutaan riittävästi

Tarvittava materiaali

- Osallistujille voi jakaa Ravitsemusopas ikääntyneille -oppaan (Ruokaviraston Vireyttä seniorivuosiin verkkosivut)

6. tapaamiskerta

Syödään sopivasti, nukutaan riittävästi



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti®

Dia 1 Syödään sopivasti, nukutaan riittävästi

Tällä kerralla aiheena on ravitsemus ja uni. Fyysinen aktiivisuus ja monipuolinen liikkuminen ovat toiminta- ja liikkumiskyvyn perusta. Niiden säilyminen ja kohentuminen edellyttävät myös täysipainoista ravitsemusta sekä riittävästi unta.

Tavoitteita tänään

Saada tietoa:

- Ravitsemussuosituksista iäkkäille
- Ravitsemuksen merkityksestä liikkumiskykyyn
- Levon ja unen vaikutuksesta toimintakykyyn

Liikkumissuunnitelman päivittäminen tarvittaessa.



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti®

Dia 2 Tavoitteita tänään

Tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa ikäihmisten ravitsemussuosituksista sekä ravitsemuksen merkityksestä

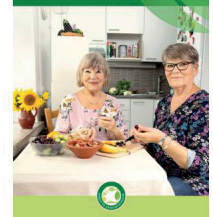


liikkumiskykyyn. Lisäksi tavoitteena on saada tietoa levon ja unen vaikutuksesta toimintakykyyn. Tarvittaessa päivitään omaa liikkumissuunnitelmaa.

Hyvä ravitsemus säilyttää toimintakykyä

- Ikääntyessä ravintoaineiden tarve ei pienee, vaikka energiantarve pienee.
- Lihavoiman ja liikkumiskyvyn säilymiseksi tarvitaan riittävästi proteiinia.
- Laihdutus ei ole suositeltavaa, pienestä ylipainosta ei ole ikääntyneen terveydelle haittaa.
 - laihtuessa menetetään aina myös lihassmassaa.
- Oikea ravitsemus yhdessä liikunnan kanssa säilyttää ja parantaa kognitiivisia toimintoja.
 - muisti, havaintokyky, tiedon käsittely, uuden oppiminen.

Ravitsemusopas ikääntyneille



Ravitsemusopas ikääntyneille 2022
Ruokavirasto: Vireyttä seniorivuosiin

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti®

Dia 3 Hyvä ravitsemus säilyttää toimintakykyä

Ikääntyessä energiankulutus ja ruokahalu pienenevät fyysisen aktiivisuuden vähentyessä. Kannattaa kiinnittää huomiota aterian ulkonäköön ja kattaukseen. Syöminen yhdessä muiden kanssa tuottaa hyvää mieltä ja parantaa ruokahalua. Aina se ei ole mahdollista, siksi itselleenkin voi ja kannattaa kattaa kauniisti.

Ravintoaineiden kuten proteiinien, vitamiinien ja muiden suojaravintoaineiden tarve ei kuitenkaan vähene, vaan voi päinvastoin kasvaa. Ikäihmisen ei tulisi laihtuttaa, sillä laihtuessa yleensä myös katoaa lihaskudosta. Tärkeää olisi pitää paino ennallaan.

Monipuolinen ravitsemus edistää sydän ja verenkiertoelimen terveyttä ja muistitoimintoja. Mikä on hyvää sydämelle, on hyvää myös aivoille.

Hyvän ravitsemuksen kulmakivet 1/2

Sopiva ja säännöllinen ateriarytmi ja välipalat
● 4–6 ateriaa päivässä

Kasviksia monipuolisesti joka aterialla ja välipalalla
● "Syö viittä väriä päivässä"

Riittävästi proteiinia

- ikääntyessä proteiinin tarve lisääntyy, joka aterialla tulisi olla proteiinia.
- proteiinitarve 1,2–1,4 g/kehon painokiloa kohden/vrk, käytännössä n. 70–100 g/vrk

Rasvan laadulla on väliä

- pehmeät rasvat, öljy ja rasvainen kala, joissa välttämättömiä rasvahappoja omega 6 ja omega 3



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikaistintuutti©

Dia 4 Hyvän ravitsemuksen kulmakivet 1/2

lääkkäille on laadittu omat ravitsemussuositukset. Suosituksissa tuodaan esille, että ikääntyneiden ravitsemuksen haasteet muuttuvat sairauksien lisääntyessä ja toimintakyvyn heikentyessä. Suosituksissa painotetaan myös liikunnan tärkeyttä.

Ikäihmisten kannattaa huolehtia säännöllisestä ruokailurytmistä. Silloin vireystila pysyy hyvänä koko päivän ja ruokavalio on helpompi pitää monipuolisena. Suositeltava ruokailurytmi sisältää neljästä kuuteen ateriaa tai välipalaa päivässä.

Lautasmallin avulla on helppo varmistaa, että ruoka-aineita tulee aterialla nautittua monipuolisesti ja sopivassa suhteessa. Ikääntyneen lautasmallissa yksi kolmasosa lautasesta täytetään kasviksilla, toinen osa on proteiinipitoista ruokaa ja kolmas osa on perunaa, viljalisäkettä tai riisiä.

Kasviksia tulisi olla joka aterialla. Vihanneksissa, juureksissa, sienissä, marjoissa ja hedelmissä on paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja muita terveyttä edistäviä aineita. Lisäksi niissä on ravintokuitua. Hyvä ohje arkeen on syödä kasviksia ainakin viittä väriä päivässä. Kasviksia tulisi syödä monipuolisesti ainakin 6 annosta tai noin 1/2 kg päivässä. Puolet päivän kasvisannoksesta tulisi olla vihanneksia ja juureksia ja toinen puoli hedelmiä ja marjoja.

Proteiinien saanti tulee turvata. Joka aterialla on hyvä olla proteiinipitoista ruokaa. Lisäksi ruokailun yhteydessä kannattaa syödä pala täysjyväleipää ja leipärasvaa sekä juoda maitoa tai piimää. Proteiinia tarvitaan, jotta lihakset säilyttävät voimansa, vastustuskyky pysyy hyvänä ja haavat paranevat. Lisäksi riittävä proteiinin saanti suojaaa lihas- ja luukadolta ja edesauttaa toimintakyvyn säilymistä.

Proteiinin tarve on ikääntyneellä suurempi kuin nuoremmilla, koska iän myötä elimistön kyky hyödyntää proteiinia heikkenee. Liikuntaharjoittelun yhteydessä on huolehdittava riittävästä proteiinin saannista, jotta lihakset saavat rakennusaineita. Proteiinipitoisen syöminen kannattaa, vaikka liikkuminen olisi vähäistä, jotta olemassa olevat lihakset eivät katoa.

Proteiinin saantisuositus ikäihmisille on 1,2–1,4 g/kehon paino kg/vrk (15–20 % energiansaannista). Käytännössä 70–100 g/vrk. Sairaudesta toipuvilla saantisuositus on korkeampi eli n. 1,5 g/kg/vrk.

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. Ruoan rasvojen tulisi olla koostumukseltaan pääosin tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja. Kasviöljyt, kala, avokado, pähkinät ja siemenet ovat hyviä pehmeän rasvan lähteitä. Kala- ja kasvirasvat sisältävät välttämättömiä omega 3- ja omega 6-rasvahappoja sekä rasvaliukoista E-vitamiinia. Hyvä rasvan laatu on suojaa sydäntä ja aivoterveyttä.

Kalaa olisi hyvä sisällyttää ruokavalioon 2–3 aterialla viikossa kalalajeja vaihdellen. Kalasta saa hyvää rasvaa, proteiinia ja D-vitamiinia.



Hyvän ravitsemuksen kulmakivet 2/2

C-vitamiinin saanti tärkeää

- vastustuskyky, vireys, haavojen paraneminen
- suositus 75 mg päivässä

Kuitua ja nestettä riittävästi

- täysjyväviljaa mieluiten joka aterialla
- nestettä tulisi saada ainakin 1-1,5 l/ vrk

D-vitamiini

- yli 60-vuotiaille 20 mikrogrammaa/vrk

Vältä liiallista suolan käyttöä

- saantisuositus on alle 5 g/vrk (= teelusikallinen)
- huomioi myös piilosuola, esim. leivät, valmisruuat

Alkoholia kohtuudella

Suun ja hampaiden kunto on tärkeää



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstitiutti©

Dia 5 Hyvän ravitsemuksen kulmakivet 2/2

C-vitamiinin saanti on tärkeää. Se edistää vastustuskykyä, auttaa haavojen parantumisessa sekä kohentaa vireystilaa ja jaksamista. Runsaasti C-vitamiinia on hedelmissä ja marjoissa, jotka on hyvä nauttia mahdollisimman tuoreena ja vähän käsiteltyinä, jotta niiden C-vitamiinipitoisuus säilyy. Liian vähäinen kasvisten, marjojen tai hedelmien saanti voi johtua tottumuksista tai suun ja hampaiden kunnosta. Jos pureskelu on hankalaa, voi nauttia myös C-vitamiinoituja juomia tai hedelmäsoseita.

Täysjyväviljat ja kuitu ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinien lähteitä. Kannattaa suosia täysjyväviljavalmisteita, joista varsinkin ruisleipä ja täysjyväpuurot ovat hyviä kuidun lähteitä. Esimerkiksi kaurapuuron liukoinen kuitu sitoo kolesterolia ja tasaa sokeriarvoja. Riittävä kuidun saanti muuttaa suoliston mikrobistoa terveyttä edistävään suuntaan. Lisäksi täysjyväviljat sisältävät runsaasti B-vitamiineja ja kivennäisaineita.

Kuituja saa myös marjoista, juureksista, vihanneksista, hedelmistä, palkokasvista, pähkinöistä ja siemenistä. Leivän päälle kannattaa laittaa jotain kasvista. Riittävä kuidun ja nesteen saanti sekä säännöllinen liikunta vähentävät ummetusta. Ikääntyessä janon tunne heikkenee. Nestettä olisi hyvä juoda pitkin päivää. Jos juo liian vähän päivän aikana, nestehukka voi aiheuttaa väsymystä, huimausta sekä lisätä kaatumisalttiutta.

Päivän aikana tulisi juoda **noin 1–1,5 litraa nestettä**. Kahvi tai tee lasketaan nesteeksi, niitä voi juoda 2-4 kupillista päivässä. Jos on kuuma ilma, hikoilee tai harrastaa liikuntaa, olisi hyvä juoda tavanomaista enemmän. Vesi on hyvä janojuoma.

D-vitamiinia tarvitaan luuston hyvinvoinnin tueksi. Suomalainen yleinen saantisuositus on 10 mikrogrammaa (μg) vuorokaudessa. Yli 75-vuotiaille suositellaan kuitenkin suurempaa D-vitamiinin saantia, koska ihon kyky tuottaa D-vitamiinia auringonvalosta heikkenee samoin kuin D-vitamiinin hyväksikäyttö kehossa. Kaikille 75 vuotta täyttäneille suositellaan 20 mikrogrammaa D-vitamiinia ruuasta tai valmisteista. Pienempi D-vitamiinilisäannos (10 μg) riittää, jos ruokavalio sisältää paljon vitamiinoituja maitovalmisteita, ravintorasvoja ja/tai kalaa.

Suolaa tulisi käyttää kohtuullisesti. Runsas suolan käyttö haittaa elintoimintoja ja heikentää verenpainelääkkeen tehoa. Elintarvikkeiden suolapitoisuus selviää pakkausmerkinnöistä. Esimerkiksi leivän, juuston ja valmisruokien suolapitoisuus on hyvä olla alle yhden prosentin tai edes sen tuntumassa. Sydänmerkki tuotteessa on merkki siitä, että suolapitoisuus on kohdallaan.

Vähäsuolaiseen ruokaan tottuu nopeasti. Ruoanvalmistuksessa kannattaa käyttää jodioitua suolaa, koska iäkäskin keho tarvitsee jodia. Suolan määrää ruoanvalmistuksessa voi vähentää lisäämällä makua kasviksilla ja yrtteillä.

Alkoholia tulisi nauttia kohtuudella. Ikääntyessä elimistön nestepitoisuus vähenee ja aineenvaihdunta hidastuu, jolloin alkoholin vaikutukset elimistössä voimistuvat. Lisäksi munuaisten ja maksan toiminta heikkenee ja lääkkeiden poistuminen elimistöstä hidastuu. Tällöin vähäisenkin määrä alkoholia voi aiheuttaa lääkkeiden kanssa ikäviä seurauksia. Ikääntyneen alkoholisuosituksen mukaan alkoholia tulisi nauttia korkeintaan yksi annos päivässä ja korkeintaan seitsemän annosta viikossa. Yksi annos on esimerkiksi 12 cl punaviiniä tai 33 cl keskiolutta.

Esimerkkejä ruoka-aineista

C-vitamiinitarve 75 mg/vrk

Ruoka-aine	C-vitamiinia (mg)
Tyrnimarja, 1 dl	91
Appelsiini, 1 kpl	77
Mustaherukka, 1 dl	60
Tomaatti, 1 kpl	10
Mustikka, 1 dl	9
Porkkanaraaste, 1 dl	9
Omena	8
Kurkku, n. 8 viipaletta	3
Salaattiannos	4

Proteiinitarve 1,2–1,4 g kehon painokiloa kohden/vrk

Käytännössä n. 70–100 g/vrk

Ruoka-aine, 100 g annos	Proteiinia
Lohifilee	20 g
Raejuusto	17 g
Marjarahka	15 g
Härkis (härkäpapuvalmiste)	17 g
Kananmuna	13 g

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikaästinuutti©

Riittävästi palauttavaa unta

- Unesta ei kannata tinkiä.
- Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista.
- Uni puhdistaa aivot.
- Unen tarve on yksilöllistä: aikuisella 6–9 tuntia.
- Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.
- Liikunnan suotuisia vaikutuksia uneen:
 - saattaa ehkäistä unihäiriöitä
 - voi nopeuttaa nukahtamista ja lisätä syvän unen määrää



Miten usein nuket omasta mielestäsi riittävän paljon ja riittävän hyvin? Mitkä tekijät vaikuttavat hyvään uneen kohdallasi?

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikaästinuutti©

Dia 6 Esimerkkejä ruoka-aineista

Esimerkkejä muutamista ravintoaineista ja niiden saannista. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) ylläpitämältä verkkosivulta www.fineli.fi voi tarkastella eri ruokalajien ja elintarvikkeiden koostumuksia.

Päivittäisen C-vitamiiniannoksen saa esimerkiksi yhdestä appelsiinista. Proteiinia tulisi olla tasaisesti joka aterialla tai välipalalla. Taulukon esimerkkiruokia on helppo sisällyttää päivän eri aterioihin.

Keskustelua

- Miten lautasmalli toteutuu arjessasi?
- Mistä saat proteiinia?
- Montako ateriaa syöt päivittäin?
- Millaista rasvaa käytät?
- Käytätkö D-vitamiinivalmistetta?
- Saatto riittävästi C-vitamiinia?
- Milloin olet käynyt hammaslääkärissä?



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikaästinuutti©

Dia 7 Keskustelua

Keskustellaan pariporinana tai yhteiskeskusteluna diassa olevista kysymyksistä. Jos ryhmällä on kiinnostusta saada lisää tietoa ravitsemusasioista, voi pyytää ravitsemusasiantuntijaa kertomaan lisää aiheesta. Tai jos mahdollista, ryhmäläisiä voi ohjata saamaan yksilöllisiä ravitsemusneuvoja asiantuntijalta.

Vinkki: Myös Gerontologinen ravitsemus ry:n sivuilta www.gery.fi saa tilata hyvää jaettavaa materiaalia.

Dia 8 Riittävästi palauttavaa unta

Unen aikana elimistö elpyy ja lepää, jolloin esimerkiksi sydämen syke hidastuu ja verenpaine laskee. Aivot kuitenkin työskentelevät, sillä ne käsittelevät päivän tapahtumia ja lataavat omia energiavarastojaan. Toisaalta valveen aikana kertyneet kuona-aineet poistuvat aivoista unen aikana. (Partinen 2023). Tilapäinen unettomuus eli kyvyttömyys nukkua yksittäisinä öinä kuuluu tavanomaiseen elämään. Unettomuus voi kuitenkin muuttua ohimenevästä oireesta hoitoa vaativaksi häiriöksi, jos kyvyttömyyteen nukkua liittyy lisäksi huolta tilanteesta, päiväaikaisia oireita tai muita haitallisia vaikutuksia arkeen. Hyvällä unella on keskeinen merkitys hyvinvoinnille ja toimintakyvylle.

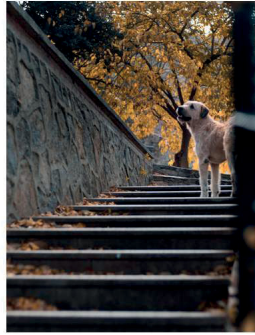
Unettomuutta hoidetaan ensisijaisesti lääkkeettömin keinoin: huolehtimalla unirytmistä, terveellisistä elämäntavoista ja sopivista nukkumisolosuhteista. Liikunnan suotuisasta vaikutuksesta uneen on olemassa runsaasti tutkimusnäyttöä. Liikunta saattaa ehkäistä unihäiriöitä ja sopiva määrä liikuntaa voi nopeuttaa nukahtamista sekä lisätä syvän unen määrää. (Unettomuus – Käypä hoito 2023).

Pohdittavaksi tai yhteisesti keskustellen: Miten usein nuket omasta mielestäsi riittävän paljon ja riittävän hyvin? Mitkä tekijät vaikuttavat hyvään uneen kohdallasi?



Päivitetään liikkumissuunnitelmaa

- Mitä liikuntalajeja tai liikumistapoja jatkan, mitä uusia kokeilen?
- Miten jatkan tai lisään arkiliikkumistani?
- Missä liikun?
- Minkä verran aion liikkua?



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 9 Päivitetään liikkumissuunnitelma

Liikkumissuunnitamaan kirjataan: Mitä liikuntalajeja tai liikumistapoja jatkan, mitä uusia kokeilen? Miten jatkan tai lisään arkiliikkumistani? Missä liikun? Minkä verran aion liikkua?

Tämän tapaamisen jälkeen on noin parin kuukauden tauko, jonka noin puolessa välissä ohjaaja voi soittaa kannustavan puhelinsoiton osallistujille.

Liikuntaosuus: Osallistujien valitsema jumppa voitas.fi-sivustolta.

Seitsemäs tapaamiskerta: Tavataan taas

Tarvittava materiaali

- SPPB-testilomakkeet, sekuntikello, mittanauha
- Osallistujilla omat liikkumissuunnitelmat,
- edelliset SPPB-testitulokset

7. tapaamiskerta

Tavataan taas



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 1 Tavataan taas

Vinkki: Aloitetaan kevyellä liikuntatuokiolla. Esillä voi olla valmiita jumppaliikekortteja / ohjeita esim. voitas.fi-sivustolta. Jokainen voi valita niistä yhden liikkeen tai näyttää jonkin oman harjoitteen. Jumpataan yhdessä kunkin valitsema liike.



Tavoitteita tänään

- Jakaa kokemuksia liikkumisesta
- Katsastaa kuntoa liikkumiskyvyn testeillä
- Päivittää liikkumissuunnitelma
- Sopia jatkosta



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 2 Tavoitteita tänään

Tällä kerralla tavoitteena on jakaa kokemuksia viime kuukausien liikkumisesta, katsastaa kuntoa liikkumiskyvyn testeillä sekä päivittää liikkumissuunnitelma. Tavoitteena on myös sopia, miten yhteyttä pidetään jatkossa.

Keskustelua ja kokemusten jakamista

- Miten liikkumissuunnitelmasi on toteutunut?
- Miten olet liikkunut suhteessa liikkumissuosituksiin?
- Miten olet lisännyt arkiliikuntaa?
- Mikä on edistänyt, mikä estänyt liikumista?



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Katsastetaan kuntoa (SPPB-testi)

Tasapainon hallinta kolmessa seisoma-asennossa

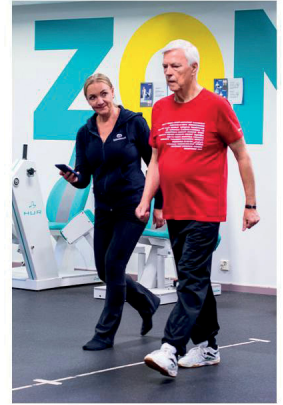
- Jalat rinnakkain -asento sekunteina
- Puolitandem-seisonta sekunteina
- Tandem-seisonta sekunteina

Omavauhtinen kävelynopeus (4 m)

Viiden kerran tuolista ylösnousu -testi

Kustakin osiosta saa 0–4 pistettä, kokonaistulos on 0–12 pistettä. Mitä suuremman pistemäärän saa, sitä parempi on liikkumiskyky.

Vertaa tuloksia aiempaan testitulokseen.



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 3 Keskustelua ja kokemusten jakamista 1/2

Käydään ryhmäläisten kanssa kuulumiskierros, jossa jokainen voi kertoa omista liikkumiskokemuksistaan. Keskustellaan, miten oma liikkuminen on toteutunut suhteessa liikkumissuunnitelmaan ja liikkumissuosituksiin.

Lisäksi pohditaan yhdessä, mikä on edistänyt ja mikä estänyt liikumista.

Dia 5 Katsastetaan kuntoa (SPPB-testit)

Tehdään seurantatestinä lyhyt suorituskyvyn testistö (SPPB) pareittain – toinen testaa ja toinen suorittaa, jonka jälkeen vaihdetaan osia. Tasapainotesti tehdään ilman kenkiä, tuolilta ylösnousu ja kävelytesti suoritetaan kengät jalassa.

Verrataan tuloksia alkutestaukseen: Ovatko tulokset parantuneet, pysyneet samana vai heikentyneet?

Keskustelua ja kokemusten jakamista

- Millaisia kokemuksia liikkuminen on antanut?
- Millaiseksi koet liikkumiskykyäsi?
- Pystytkö kävelemään 500 m levähtämättä (vertaa aiempaan arvioon)?
- Mitkä ovat tavoitteesi jatkossa?



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Päivitetään liikkumissuunnitelma

- Mitä liikuntalajeja tai liikkumistapoja jatkan, mitä uusia kokeilen?
- Miten jatkan tai lisään arkiliikuumistani?
- Missä liikun?
- Minkä verran aion liikkua?



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 4 Keskustelua ja kokemusten jakamista 2/2

Keskustellaan yhdessä liikunnan antamista kokemuksista. Ryhmäläiset voivat arvioida, millaiseksi kokevat oman liikkumiskykynsä tällä hetkellä ja verrata sitä aiempaan tilanteeseen. Yhdessä voidaan pohtia jatkotavoitteita.

Vinkki: Kokemuksia voidaan jakaa myös ensin parin kanssa ja keskustella sitten yhteisesti ryhmässä.

Dia 6 Päivitetään liikkumissuunnitelma

Liikkumissuunnitelmaan kirjataan: Mitä liikuntalajeja tai liikkumistapoja jatkan, mitä uusia kokeilen? Miten jatkan tai lisään arkiliikuumistani? Missä liikun? Minkä verran aion liikkua?

Pohdittavaksi:

- Mikä motivoi minua liikkumaan? Mikä on tavoitteeni?
- Millaisia kokemuksia toivon saavani liikkumisesta?
- Mitkä asiat edistävät liikkumistani?
- Miten ratkaisen mahdollisia liikkumisen esteitä?

Palautetta ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonasta

- Mitä ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta on sinulle antanut?
- Mitä kehittämisehdotuksia sinulla on?
- Miten odotuksesi toteutuivat?
- Miten tästä eteenpäin?
 - Liikkumisen ja liikunnan harrastamisen jatkaminen yhdessä?
 - Puhelinsoittoja ja viestejä?



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

*Koskaan ei ole
liian myöhäistä aloittaa
liikuntaa.
Aina on liian aikaista
lopettaa.*



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä, Ikäinstituutti©

Dia 7 Palautetta ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta

Keskustellaan ryhmäläisten kanssa, miten he ovat kokeneet ryhmätapaamiset ja millaisia kehittämissideoita heillä olisi. Osallistujat voivat antaa myös kirjallista palautetta.

Ryhmäläiset kertoivat ensimmäisellä tapaamiskerralla odotuksistaan, joihin voidaan nyt palata ja keskustella, miten ne toteutuivat.

Lopuksi voidaan sopia, miten ryhmäläisten kesken pidetään yhteyttä jatkossa. Ovatko osallistujat kiinnostuneita jatkamaan liikkumista yhdessä? Lisäksi voidaan sopia, miten ohjaaja voisi olla ryhmäläisiin yhteydessä esim. seuraavan puolen vuoden aikana. Toivovatko ryhmäläiset seuraanta- ja kannustussoittoja tai -viestejä?

Dia 8 Koskaan ei ole liian myöhäistä ... aloittaa liikuntaa.

Aina on liian aikaista lopettaa.

Kiitos kaikille osallistujille.

Liikunnallista ja hyvää jatkoa!



Lait ja suositukset ohjeistavat liikuntaneuvonnan järjestämiseen

Liikuntalaki (2015)	Liikuntalain mukaan kunnilla on velvoite tarjota kuntalaisille liikuntapalveluita, järjestää terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa sekä ylläpitää ja luoda liikuntapaikkoja.
Liikuntapoliittinen selonteko (2018)	Jokaisen kunnan tulee yhteistyössä sote-palveluiden kanssa huolehtia siitä, että kuntalaisille on tarjolla liikuntaneuvontaa ja sen tulisi tavoittaa eri väestö- ja ikäryhmät.
Terveydenhuollon palveluvalikoimaneuvoston (Palko) suositus (2020)	Suosituksen mukaan terveyttä edistävästä elintapamuutoksista hyötyvät erityisesti ne henkilöt, joilla on kohonnut riski sairastua kansantauteihin, ja ne, jotka ovat jo sairastuneet.
Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista (päivitetty 2022)	Ohjaa hyvinvointialueita järjestämään ikäihmisille hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia neuvontapalveluja.
Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla 2022	Ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon, OKM 2022
Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030: Toimeenpanosuunnitelma (VN 2021)	Suunnitelmassa kuvataan käytännönläheiset toimet ja vastuut hyvinvoinnin ja terveyden eriarvoisuuden vähentämiseksi.

Lähteitä, oheiskirjallisuutta ja linkkejä

- Absetz P & Hankonen N.** (2017) Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? *Duodecim*, 133(10), 1015-1021.
- André N & Agbangla NF.** (2020) Are Barriers the Same Whether I Want to Start or Maintain Exercise? A Narrative Review on Healthy Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6247. doi:10.3390/ijerph17176247
- Husu P, Tokola K, Vähä-Ypyä H & Vasankari T** (2022) Liikuntaraportti: Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.
- Ikäopisto**, Mielen hyvinvoinnin taitopankki. <https://ikaopisto.fi/>
- Izquierdo M ym.** (2021) International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *The Journal of Nutrition, Health & Aging* 25, 824–853.
- Jiménez-Zazo F, Romero-Blanco C, Castro-Lemus N, Dorado-Suárez A & Aznar S.** (2020) Transtheoretical Model for Physical Activity in Older Adults: Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9262. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249262>
- Järvinen M** (2020) Motivoiva haastattelu. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 27. 8 2020. Viitattu 20.2.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>
- Jyväkorpi S, Havas A, Urtamo A & Karvinen E** (2014) Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus – opas ohjaustyöhön. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus 26.10.2017.** Saatavilla: www.suomenfysioterapeutit.fi.
- Kangasniemi A & Kauravaara K** (2016) KOHTI MUUTOSTA - Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Vantaa: Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. Ladattavissa: https://asiakas.kotisivukone.com/files/hyvinvointiakatemia.kotisivukone.com/Kohti_Muutosta_WEB.pdf
- Kataja J, Jaakkola T & Liukkonen J** (2011) Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-kustannus. Taito-sarja. Bookwell Oy: Juva.
- Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2024 – 2027**
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165460>
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista** (2013). www.finlex.fi.
- Leppä H, Nirhamo E, Karapalo I, Suutari A, Kivimäki S** (2022). Liikuntaneuvonnan nykytilaselvitys 2022. Saatavilla: www.theseus.fi/handle/10024/789102
- Liikkuva aikuinen.** Liikuntaneuvonta.fi-verkkosivut
- Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset.** Tuunanen K & Kivimäki S (toim.) (2021) Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389. Saatavilla: https://liikkuva-aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf
- Liikuntalaki** (2015). www.finlex.fi.
- Miller WR & Rollnic S** (2002) *Motivational Interviewing*, 3rd ed. Guilford Press.
- Oksanen J** (2014) *Motivointi työvälineenä*. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy.
- Pajala S** (2012) *Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy.
- Partinen M** (2023) Hyvä uni. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti Uniuutiset 2/2023. Saatavilla: www.uniliitto.fi
- Prohaska J & Velicer W** (1997) The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion* 1997; 12 (1) 38-48.
- Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta** (2018) Saatavilla: <https://valtioneuvosto.fi>
- Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus** (2020) Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: www.julkari.fi/handle/10024/139415?show=full
- Ravitsemusopas ikääntyneille** (2021) Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavilla: www.ruokavirasto.fi
- Salminen U, Karvinen E, Salonen R-L & Vuorjoki-Andersson E.** (toim.) (2022) Testaus tavaksi – tapoja testaukseen. Iäkkäiden liikkumiskyvyn arviointi. Helsinki: Ikäinstituutti. 3. uudistettu painos.
- Saloranta, E, Rappe, E, Rajaniemi, J, & Borodulin K.** (2022). Ryhmäliikunta iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. *Gerontologia*, 36(1), 70–82. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.109087>
- STM** (2020) Palko, systemaattinen kirjallisuuskatsaus elintapainterventoiden osatekijöistä ja vaikuttavuudesta korkean riskin henkilöillä. THL:n asiantuntijat 21.10.2019. Saatavilla: <https://palveluvalikoima.fi/documents/1237350/38358699/LIITE1~1.pdf/99e8ed2c-08b7-ed2e-b7f3-df5fc8f09804/LIITE1~1.pdf?t=1602417280071>
- Säpyskä-Nordberg M, Vuorjoki-Andersson E, Salminen U, Karvinen E** (2022). Ulkoilustäväksi iäkkäälle -opas ja kouluttajakoulutusaineisto. 3. uudistettu painos/materiaali. Ikäinstituutti.
- Terveydenhuoltolaki 2010**, www.finlex.fi
- Voitas.fi-sivusto.** Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille. www.voitas.fi
- Vuori I** (2015) Liikuntaa lääkkeeksi. Liikuntaohjelmia sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Readme.fi, Porvoo.
- Unettomuus. Käypä hoito -suositus.** Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023 (viitattu 20.2.2024). Saatavilla: www.kaypahoito.fi
- 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>
- WHO** (2020) *guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Saatavilla: <https://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



Ikäinstituutti

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä opas ohjaustyöhön

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä – opas ohjaustyöhön on tarkoitettu ammattilaisten työn tueksi liikuntaneuvontaan. Ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan tavoitteena on tukea ja kannustaa ryhmään osallistuvia ikäihmisiä lisäämään arkiliikuntaa ja liikuntaharjoittelua. Liikuntaneuvontaryhmässä yhdistyvät ohjaajan kannustus, yksilölliset ohjeet, vertaistuki ja liikkumisen ilo.

Oppaassa kerrotaan ikäihmisten liikuntaneuvonnan perusteista ja ryhmätoiminnan mahdollisuuksista sekä esitellään sisältöjä ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan toteuttamiseen. Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä -materiaaliin kuuluu oppaan lisäksi diat, Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat sekä muuta oheismateriaalia.

Innostavia ja motivoivia ryhmätapaamisia liikuntaneuvonnan parissa!