OTA LIIKKUMINEN
PUHEEKSI

Keskustelun avauksia iäkkäiden kohtaamiseen

Puheeksioton malli rakentuu kysymyksistä, joiden avulla voit lyhyessä ajassa ottaa liikkumisen puheeksi iäkkään kanssa erilaisissa kohtaamisissa. Mallissa on neljä kysymystä, joista kannattaa lähteä liikkeelle. Jos aikaa on enemmän, voi keskustelua jatkaa lisäkysymyksillä.

Kevyemmälläkin liikkumisella on terveys- ja hyvinvointivaikutuksia erityisesti vähän liikkuville. Iäkkäille voima- ja tasapainoharjoittelu on liikkumiskyvyn säilymisen ja kaatumisten ehkäisyn kannalta tärkeää.

Pilottiversio, palautetta voi antaa 15.6.2025 asti.
Käytä QR-koodia tai linkkiä: bit.ly/IKIpalaute

1 Minkälaista arki- ja hyötyliikkumista (esim. asiointimatkat kävellen tai pyörällä, koti- ja pihatyöt) tai liikuntaa elämääsi kuuluu tällä hetkellä?

Tavoite: Tuoda esille kaikki liikkuminen, mitä elämässä on nyt. Pystyvyyden tunnetta voidaan vahvistaa, kun tunnistetaan mikä jo toimii, mitä osaan, tiedän ja mistä pidän. Jo toteutuvan liikkumisen tunnistaminen lisää ja vahvistaa olemassa olevaa hyvää ja edistää muutoshalua.

2 Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Tavoite: Ymmärtää tilannetta syvemmin, kuten liikkumisen lisäämisen merkitystä, käytettävissä olevia voimavaroja sekä liikkumiseen mahdollisesti liittyviä ilon aiheita, pelkoja, huolia tai uskomuksia.

3 Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana tai huolettaako kaatuminen?

Kaatumiset ja kaatumispelko lisäävät kaatumisriskiä. Jos kaatuminen huolettaa tai kaatumisia on tapahtunut viimeisen vuoden aikana, tulisi asiakas ohjata esim. liikuntaneuvontaan tai terveydenhuoltoon. Jos alueellasi on kaatumisten ehkäisyn toimintapolku, seuraa sen ohjeita.

Oletko huomannut muutoksia liikkumiskyvyssäsi?
Merkkejä lihasvoiman ja tasapainon heikkenemisestä:

- Tuolilta nousu vaikeutunut
- Hankaluuksia rappusissa
- Kaatuminen huolettaa
- Ulkoilu vähentynyt
- Kävely hidastunut

Mitkä asiat vaikuttavat liikkumiseen? Estääkö joku liikkumista?
Yleisimmät liikkumisen esteet:

- Sairaus tai vamma
- Liikkumiskyvyn haasteet ja kaatumispelko
- Tieto palveluista puutteellista
- Opastuksen, rohkaisun tai kaverin puute
- Hinta
- Liikuntapaikkojen sijainti
- Motivaation puute

4 Jos haluaisit lisätä liikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi? Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?

Tavoite: Luoda pysyviä elintapoja. On helpointa lisätä niitä asioita, joita jo tekee tai jotka ovat itselle mielekkäitä.
Sana ”kokeilu” on armollisempi kuin ”tavoite”. Jos uusi kokeilu ei tunnu mieluisalta, henkilö ei ole epäonnistunut vaan voi harkita uutta kokeilua. Kokeilua edesauttaa, kun sovitaan miten, missä ja milloin se toteutetaan.

Mikä on toiminut sinulla aiemmin?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Pitkästä elämänkokemuksesta löytyy kykyjä ja voimavaroja, joita kannattaa hyödyntää.

Tarvitsetko tukea liikkumisen lisäämiseen?

Onko sinulla tietoa oman alueen mahdollisuuksista?
Oletko löytänyt itsellesi sopivaa liikkumismahdollisuutta?

Jos henkilö tarvitsee tukea liikkumisen lisäämiseen, voidaan hänet mahdollisuuksien mukaan ohjata liikuntaneuvontaan. Jos henkilö on kiinnostunut liikuntakokeilusta, voidaan hänet ohjata sopivien liikuntamahdollisuuksien pariin. Sote-palveluissa liikkumisen puheeksiotto kirjataan asiakastietojärjestelmään.

Kiinnitä huomiota omassa vuorovaikutuksessasi:

- **Osoita** ilmein ja elein, että olet kiinnostunut
- **Tue** uskoa omaan pärjäämiseen ja kykyyn tehdä muutos
- **Auta** huomaamaan omat vahvuudet
- **Osoita** mahdollisuuksia ongelmien sijaan
- **Kannusta** pieniin muutoksiin ja konkreettisiin kokeiluihin
- **Anna** positiivista palautetta

Näin tuet sisäisen motivaation syntyä.

IKILIIKKUJA

Ikäinstituutti

Mallissa on hyödynnetty Liikkumisen edistämisen mini-interventio –mallia ja kaatumisten ehkäisyn maailmansuositusta (Montero-Odasso ym. 2022)