

LIKKUMINEN PUHEEKSI

Kohtaamisen tavalla
on merkitystä

- **Osoita**, että olet kiinnostunut. Kuuntele ja kysy lisää.
- **Tuo** esiin iäkkään vahvuuksia ja voimavaroja.
- **Huomaa** mahdollisuuksia ongelmien sijaan.
- **Kannusta** pieniin muutoksiin ja konkreettisiin kokeiluihin.
- **Etsi** onnistumisia ja edistysaskeleita.

Rohkaise, kannusta ja anna positiivista palautetta.



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. Lyhytkin keskustelu voi olla merkityksellinen liikkumisen aloittamisessa.

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

IKILIKKUJA

 Ikäinstituutti

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



1

Minkälaista arki- ja hyötyliikkumista (esim. asiointimatkat kävellen tai pyörällä, koti- ja pihatyöt) **tai liikuntaa elämäsi 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?

Oletko huomannut muutoksia liikkumiskyvyssäsi? Millaisia? Merkkejä lihasvoiman ja tasapainon heikkenemisestä:

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



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.

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

Käännä huomio esteistä ratkaisuihin!



4

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

Mikä on toiminut sinulla aiemmin?

Mitä uutta haluaisit kokeilla?

Pitkästä elämäkokemuksesta löytyy kykyjä ja voimavaroja, joita kannattaa hyödyntää.

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

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 mieltä, henkilö ei ole epäonnistunut vaan voi harkita uutta kokeilua. Kokeilua edesauttaa, kun sovitaan miten, missä ja milloin se toteutetaan.

Millaista tukea tarvitsisit liikkumisen lisäämiseen?

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 potilastietojärjestelmään.