



Kuva:
Mimma Sätyskä-Nordberg

Voimaa vanhuuteen -työ kohdennetaan

Liian vähän liikkuville, kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, kuten

- ennakoivia liikkumisvaikeuksia
- alkavaa muistisairautta
- lievää masennusta
- kokemusta yksinäisyydestä

Liikkumissuunnitelma kannustaa ikäihmistä liikkumaan

MIKSI

Liikkumissuunnitelma tukee ikäihmisen säännöllistä liikkumista ja liikunnan harrastamista hänen omien tavoitteidensa mukaisesti. Suunnitelmassa otetaan huomioon ikäihmisen elämäntilanne, toimintakyky, tavoitteet ja toiveet. Liikkumissuunnitelma voi olla osa hoito- ja palvelusuunnitelmaa tai liikuntaneuvonnassa yhdessä ikäihmisen kanssa laadittu sopimus. Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan myötä ikäihmiset liikkuvat enemmän ja sosiaali- ja terveyspalveluita käytetään vähemmän. Liikkumissuunnitelman laatimista korostetaan ikäihmisten liikuntaa koskevissa suosituksissa.

KENELLE

Iäkkäille liikuntaneuvonnan ja kotihoidon asiakkaille, jotka liikkuvat terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän ja tarvitsevat kannustusta liikunnan aloittamiseen tai lisäämiseen.

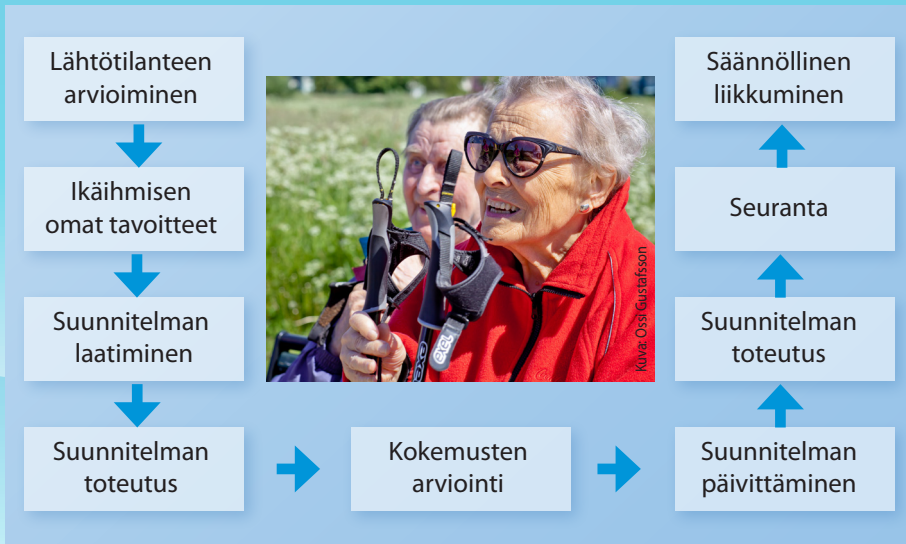
MITÄ

Liikkumissuunnitelma on asiakirja, joka sisältää tiedot, miten ja minkä verran ikäihmisen on tarkoitus liikkua tietyn ajanjakson aikana. Suunnitelmaan kirjataan esimerkiksi säännöllistä arki-liikkumista, ulkoilua, kotivoimistelua ja liikunta-harjoittelua ryhmässä. Suunnitelmaa seurataan ja päivitetään säännöllisesti.

MITEN

Liikunnan ja kuntoutuksen ammattilainen tai liikuntaneuvontaan koulutuksen saanut vanhustyöntekijä laatii yhdessä iäkkään kanssa yksilöllisen liikkumissuunnitelman. Sen laatimista ohjaavat ikäihmisen omat tavoitteet, terveystoimintasuositukset sekä käytännön toteutettavuus. Ikäihmisen kanssa keskustellaan, mitä vaikutuksia liikunnalla on hänen toimintakyvylleen ja mitä liikkuminen hänelle merkitsee. Konkreettiset sekä saavutettavat tavoitteet motivoivat liikkumaan suunnitelman mukaan.

Liikkumissuunnitelman vaiheet



Liikkumissuunnitelmaan kirjataan:

- ikäihmisen omat tavoitteet
- liikkumisen lisääminen arjen askareissa
- liikunnan harrastaminen (mitä, missä ja kuinka usein)
- suunnitelman seuranta ja päivittäminen
- yhteystiedot

Liikunnan lisäys arkeen voi tapahtua pienissä erissä ja vähitellen. Suositeltavaa on, että ikäihminen voi kokeilla erilaisia liikuntamuotoja. Liikunnan on oltava iäkkäälle mielekästä, jotta siitä muodostuisi säännöllinen tapa. Liikkumiskyvyn testeillä voidaan motivoida ja seurata liikuntaharjoittelun vaikutuksia. Ammattihenkilöitä ja läheisiä kannustetaan tukemaan ikäihmistä suunnitelman toteuttamisessa. Ikäihmisen kanssa sovitaan liikkumissuunnitelman seurannasta, esimerkiksi puhelinsoitoista parin viikon välein.

Haastattelu- ja liikkumissuunnitelmalomakkeen voi tulostaa voimaa vanhuuteen -verkkosivuilta.

KENEN KANSSA

Päävastuu liikkumissuunnitelman laatimisesta ja seurannasta on liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisella tai liikuntaneuvonnan koulutuksen saaneella vanhustyöntekijällä. On tärkeää, että suunnitelmasta ovat tietoisia ikäihmisen arjessa mukana olevat läheiset sekä liikkumista tukevat hoitajat ja vapaaehtoiset.

Liikkumissuunnitelmaan liittyviä yhteisiä toimintakäytäntöjä tulee kehittää sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen sekä järjestöjen kesken.

TUTUSTU AIHEESEEN TARKEMMIN:

Ikäntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuosittukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2014.

Starck H ym. (2/2010) Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 3 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Ikäinstituutti.

Säpyskä-Nordberg M ym. (1/2010) Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 2 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Ikäinstituutti.

www.voimaavanhuuteen.fi/fi/liikuntaneuvonta/liikkumissuunnitelma