



# Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveystoimintaohjelma Liikuntaryhmän laatukriteerit

## Liikuntaryhmän laatukriteerit

Laatukriteerit on tarkoitettu Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa mukana olevien kuntien toimijoille, VoiTas -kouluttajille ja muille ikäihmisten terveysliikunnan parissa toimiville. Kriteerien tarkoituksena on lisätä iäkkäiden ryhmäliikunnan laatua olosuhteiden, ohjauksen ja harjoittelun osalta. Harjoittelua koskevat kriteerit on tehty erikseen intensiivijaksolle ja jatkuvasti kokoontuviin ryhmiin.

Kannustamme kehittämään ikäihmisten ryhmätoimintaa laatukriteerien mukaiseksi. Ryhmät voidaan nimetä Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmiksi, kun laatukriteerit täyttyvät.



## Lähtökohdat

- Kohderyhmänä ovat kotona asuvat, toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneet iäkkäät (esim. liikkumiskyky)
- Ryhmän ohjaajana toimii tehtävään koulutettu henkilö
- Painopiste on voima- ja tasapainoharjoittelussa
- Harjoittelu sisältää toiminnallisia osuuksia (esim. arkitilanteet ja eri liikuntamuodot)
- Toiminnasta ja sen tavoitteista on kirjallinen kuvaus
- Osallistumiskustannukset ovat kohtuulliset
- Tilat ja olosuhteet ovat turvalliset
- Liikuntapaikka on helposti saavutettavissa
- Ryhmäkoko perustuu osallistujien toimintakykyyn ja ohjaajien määrään
- Ensiapuvalmius on varmistettu

## Ohjaus

- Ohjaustilanne on hyvin suunniteltu ja turvallisesti organisoitu
- Iäkkäät saavat vaikuttaa toiminnan sisältöön ja tavoitteisiin
- Opetusmenetelmissä suositaan pari- ja ryhmätyöskentelyä
- Harjoitteita eriytetään osallistujien toimintakyvyn mukaan
- Ohjaus on havainnollista, selkeää ja kuuluvaa
- Vuorovaikutus on tasa-arvoista ja arvostavaa
- Motorinen oppiminen ja liikkeiden hallinta perustuvat toistoihin
- Oppimista tuetaan korjaamalla, kannustamalla ja konkreettisilla mielikuvilla
- Iäkkäitä innostetaan käyttämään voimavarojaan: muistamaan, keskustelemaan, ideoimaan ja keksimään ratkaisuja
- Ilmapiiri on hyväksyvä ja rohkaiseva

## Harjoittelu

### Intensiivijakso (2-3 kk, 2x viikossa)

- Kerrotaan ryhmän tavoitteista ja toimintatavoista
- Selvitetään osallistujien taustatiedot (esim. VV- ohjelman esitietolomake)
- Tehdään alkutestaukset (ks. VV- ohjelman liikkumiskyvyn testaussuositus)
- Laaditaan testitulosten perusteella yksilöllinen harjoitusohjelma
- Harjoittelu (60-90 min) sisältää alkuverryttelyn, harjoitusosan ja loppujäähdyttelyn
- Harjoittelua toteutetaan nousujohteisesti
- Harjoitusohjelmaa päivitetään tietyin väliajoin
- Tehdään lopputestaukset (ks. VV- ohjelman liikkumiskyvyn testaussuositus)
- Annetaan palaute testituloksista
- Opetetaan kotiharjoitteluohjelma
- Kannustetaan arkiliikuntaan ja ulkoiluun
- Ohjataan jatkoharjoitteluun
- Kerätään osallistujilta palaute ja hyödynnetään se

### Jatkuva harjoittelu (1-2 x viikossa)

- Kerrotaan ryhmän tavoitteista ja toimintatavoista
- Selvitetään osallistujien taustatiedot (esim. VV -ohjelman esitietolomakkeella)
- Liikkumiskykyä seurataan testeillä
- Harjoittelua toteutetaan nousujohteisesti
- Harjoitusohjelmaa päivitetään tietyin väliajoin
- Opetetaan kotiharjoitteluohjelma
- Kannustetaan arkiliikuntaan ja ulkoiluun
- Kerätään osallistujilta palaute ja hyödynnetään se

## **Voimaa vanhuuteen -ohjelma pähkinänkuoressa**

Valtakunnallinen Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelma (2005-2014) edistää kotona asuvien toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Tavoitteeseen edetään kehittämällä, lisäämällä ja juurruttamalla liikuntaneuvontaa, lihasvoimaa ja tasapainoa harjoittavaa liikuntatoimintaa, arkiliikunnan mahdollisuuksia ja ulkoilua kohderyhmän iäkkäille.

Toiminta järjestetään järjestöjen ja julkisen sektorin yhteistyönä. Mukaan kutsutaan myös yksityiset palvelun tuottajat ja muut ikäihmisten liikunnasta kiinnostuneet tahot. Työssä hyödynnetään ohjelmassa kehittyneitä iäkkäiden terveysliikunnan hyviä toimintatapoja.

Ohjelma on laaja yhteistyöhanke, jota koordinoi Ikäinstituutti. Ohjausryhmään kuuluvat: RAY, STM, OKM, THL, Gerontologian tutkimuskeskus, UKK-instituutti, Suomen Kuntaliitto, KKI -ohjelma (LIKES), Svoli, Vanhustyön keskusliitto ja Eläkeläisjärjestöjen edustaja. Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa rahoittavat RAY, OKM ja STM.