

# Tehoharjoittelulla tuloksiin



# Tehoharjoittelujakso kuntosalilla ja jatkoryhmiin ohjaaminen

## Miksi

- Voimaa ja tasapainoa tarvitaan päivittäisissä toiminnoissa
- Vahvat jalat ja hyvä tasapaino lisäävät liikkumisvarmuutta ja ehkäisevät kaatumisia
- Tavoitteellisesta harjoittelusta hyötyvät erityisesti Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän iäkkäät
- Lihasten käyttö edistää laaja-alaisesti terveyttä
- Ryhmässä tapahtuva harjoittelu edistää ystävyysuhteita, virkistää mieltä ja ehkäisee muistihäiriöitä
- Puolen vuoden kuntosaliharjoittelu kahdesti viikossa parantaa iäkkään suorituskykyä yhtä paljon kuin ikääntymisen myötä menetetään 10 vuodessa

# Harjoittelujakson kulku



- **Ennen harjoittelua**
  - esitietokysely, liikkumiskyvyn testaus, henkilökohtainen harjoitusohjelma
- **Harjoituskerta** (60-90 min) sisältää alkuverryttelyn, harjoitusosan ja loppujäähdyttelyn, yhdistetään voima- ja tasapainoharjoitteita
- **Totuttelujakso** 2-3 viikkoa, jolloin harjoitellaan pienillä painoilla
- Määritellään toistotestien avulla **harjoituspainot (60-80 % maksimista)**
- **Vastusta nostetaan** säännöllisin väliajoin, kirjataan tulokset harjoituskorttiin
- **Keskeiset liikkeet** jalkaprässi, lonkan loitonnuks, polven ojennus ja koukistus
- **Harjoittelujakson lopussa** tehdään lopputestaukset, kerätään osallistujilta palaute ja ohjataan jatkoharjoitteluun

## lääkäiden tavoittaminen ja ohjaaminen harjoitteluun

- kotihoito, terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotto, hyvinvointia edistävät kotikäynnit, järjestöt, liikuntaneuvonnan vastaanotto, srk

## Tehoharjoittelu kuntosalilla 2-3kk, 2x/vko

- yksilöllinen, tavoitteellinen harjoitusohjelma

### Saattaen vaihto jatkoarjoitteluun

### Omatoiminen jatkoarjoittelu kuntosalilla

Yhteinen  
tutustumiskäynti  
jatkoarjoitteluryhmässä

Jatkoryhmän ohjaaja  
vierailee  
tehoarjoitteluryhmässä

Koulutettu  
kuntosalikaveri

Koulutettu  
VertaisVeturi

## Ylläpitoarjoittelu

- järjestön, liikuntatoimen tai terveyskeskuksen vertaisohjattu ryhmä 1-2x/vko
  - omatoiminen harjoittelu 1-2 x/vko
  - yksityinen kuntosalilla

# Voimaharjoittelun intensiiviryhmä Pihtiputaalla

- Järjestäjät ja ohjaajat: Pihtiputaan kunnan liikuntatoimi, kuntoutus, päivätoiminta
- **2 x viikossa 12 viikon ajan**
- Osallistujat (10 hlö) löydetty kuntotestien tai kuntoutuksen kautta
- Alkutestaus, henkilökohtainen harjoitusohjelma, nousujohteinen harjoittelu, lopputestaus
- Osallistujista 9:llä liikkumiskyky parantunut ja 1:llä pysynyt ennallaan
- Jakson jälkeen 8 henkilöä on jatkanut omatoimista harjoittelua kuntosalilla 2 x /vko
- Kuntosalin käyttö on ilmaista

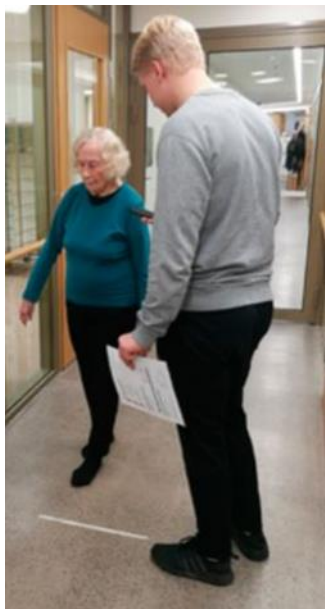


# Hangossa kuljetuksella tehoryhmään

- Uusi kuntosali: Lions ja säästöpankkisäätiö avustivat laitehankinnoissa, loput kaupungin budjetista
- 10 viikkoa, 2krt viikossa, 1 tunti
- Osallistujat valittiin kotihoidon, fysioterapiaoaston ja kotikäyntejä tekevän fysioterapeutin kautta.
- Alkutestaus (SPPB) ja haastattelu
- Kuljetus: **liikuntatoimi ja perusturva jakavat kustannukset**
- Alkulämmittely, kuntosali- ja tasapainoharjoittelua, loppuverryttely
- Kotivoimisteluohteet
- Lopputestaus, haastattelu ja kahvit
- Jatkoharjoittelu
  - koulutettujen vertaisohjaajien vetämät, kerran viikossa kokoontuvat kuntosaliryhmät
  - omatoiminen harjoittelu kotona tai ulkoiluystävän kanssa

# Tehoharjoitteluryhmien toteutus Espoossa

**Kohderyhmän tavoittaminen liikunta- ja vanhuspalveluiden yhteistyönä**



**Osallistujien valinta - seulontalomake**

**Alkumittaus: SPPB, kyselylomake**

**2 ohjattua ryhmää (14 osallistujaa)**

Liikunnanohjaaja ja lähihoitaja (opiskelijat apuna)  
Nousujohteinen, yksilöllinen harjoittelu 10 viikkoa,  
20 harjoittelukertaa, 75 min/kerta

**Loppumittaus: SPPB, kyselylomake**

**Omaehtoinen kotiharjoittelu 5 kk**

**Seurantamittaus: SPPB, kyselylomake**



# Työkaluja käytäntöön

## Espoon pilotti:

- Seurantalomake oikean kohderyhmän tavoittamiseen
- Kyselylomake tehoharjoittelun koetuista vaikutuksista
- Kustannusten seurantalomake
  
- Lue lisää: [Tiiviisti tutkimuksesta TiiTu](#)

## Voimaa vanhuuteen -testaussuositukset:

- SPPB -testi vakiintunut ja luotettava
- Testitulosten kirjaamineen omaan taulukkoon



# Testauksella laatua liikuntaan

## Miksi

Liikkumiskyvyn testausten avulla voidaan

- selvittää lähtötilanne ennen liikuntaharjoittelun aloittamista
- ennustaa liikkumiskyvyn muutoksia
- havaita, mitkä toiminnot sujuvat ja mitkä ovat heikentyneet
- laatia yksilöllinen harjoitusohjelma
- valita omalle kunnolle sopiva liikuntaryhmä
- seurata liikkumiskyvyn muutosta

Testit motivoivat liikkumaan ja seuraamaan omaa liikkumiskykyä

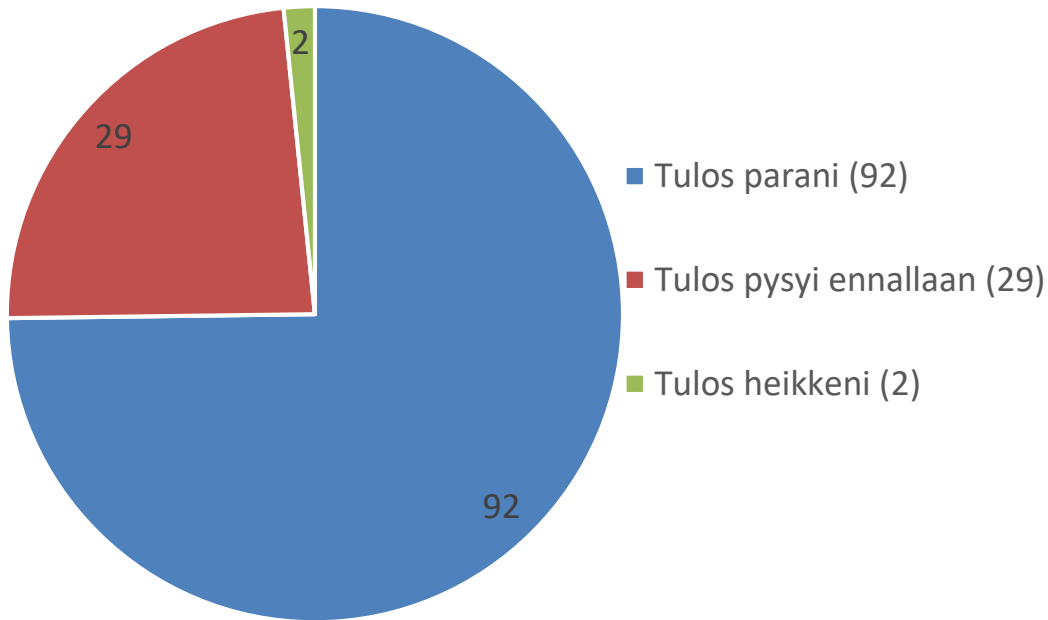
Testien tulokset myös päättäjien tietoon → resurssien oikea kohdentaminen

# Kiuruveden testaustuloksia 2018

- 4 liikuntatoimen ryhmää, 10 viikon jakso, 2 krt /vko, 60 min

- 5 päivätoiminnan ryhmää, 1 krt /vko, 60-95 min

Testattuja yhteensä 123 henkilöä



# Koulutusta ja materiaalia

- VoiTas –kouluttajakoulutukset  
9.-11.4.2019 Tampere  
29.-31.10.2019 Espoo  
26.-28.11.2019 Oulu
- Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään -opas
- Testaus tavaksi -opas
- Liikuntaryhmän laatukriteerit
- Liikkumiskyvyn testaussuositus (SPPB)
- Esitteet: Tehoharjoittelujakso kuntosalilla
  - Sukupolvet kohtaavat kuntosalilla
  - Kuntosalikaveri kannustaa harjoittelemaan

Katso myös

- Ikäinstituutin YouTube-kanavan -videot
- Ikinä-opas
- [www.toimia.fi](http://www.toimia.fi)





**VOIMAA VANHUUTEEN** Suonenjoella  
lääkkäiden terveystoimintaohjelma



## **Tehoharjoittelu kuntosalilla STARTTAA SYKSYYN**

- toteutettu kaksi kertaa v. 2017 ja 2018
- 2 krt/vko, 10 viikkoa, maksuton, UUSILLE, + 75v kuntosalikävijöille, joilla alkavaa tai olemassa olevaa toiminnanvajakautta

## **Tiedottaminen**

- järjestöille suoraan, tk:n aluehoitajille, kotihoidon henkilökunnalle
- yleisillä ilmoitustauluilla
- VV-lehtijutussa paikallislehdessä

## **Haasteita**

- oikean kohderyhmän löytäminen: ”epäilyttää oma pärjääminen”, ”kuntosaliharjoittelu on liian vaikeaa tai raskasta”, ”en ole riittävän hyväkuntoinen”
- kuntosali kellarikerroksessa, ei hissiä, kyydin puute
- osaan laitteista hankala päästä ja käyttää säätöjä



**VOIMAA VANHUUTEEN** Suonenjoella  
lääkäiden terveystoimintaohjelma



## Harjoittelun toteutus

- alussa ja lopussa SPPB-testi, erit. liikunnanohjaaja ja vanhuspalveluiden fysioterapeutti
- ryhmänohjaajana erityisliikunnanohjaaja
- ryhmäläisiä 5-8 hlöä
- henkilökohtainen harjoitusohjelma, huomioiden rajoitteet
- palautekysely lopussa keväällä 2019





**VOIMAA VANHUUTEEN** Suonenjoella  
lääkäiden terveystoimintaohjelma



## Osallistujien kokemuksia

- testeissä tasapainossa heikkoutta, kävelynopeus ja seisomaannousu-osio useimmilla hyvällä tasolla.
- osalla kehittyi, osalla pysyi samana
- testit motivoivat osallistujia
- porraskävely helpottunut, kompastelu vähentynyt, ikäihmisille sopivaa, hyvä juttu
- ryhmäytyminen, sosiaalisuus tärkeitä, ohjaajan paikallaolo tärkeä (turvallisuuden tunne, varmuus)

## Ohjaajan kokemuksia

- 10 hlöä max, koska ryhmäläiset eritasoisia, kuntosali uusi kokemus = vaatii hlökohtaista ohjausta
- tasapaino-osioita lisätty
- yksilöllisesti huomioitavia asioita esim. keinonivelet



**VOIMAA VANHUUTEEN** Suonenjoella  
lääkäiden terveysliikuntaohjelma



## Jatkoharjoittelu

- tarkoituksena oli ohjata osallistujat olemassa oleviin muihin ryhmiin, MUTTA...
- jatkoa toivotaan omassa ryhmässä
- ensimmäinen ryhmä jatkoi 1krt/vko itsenäisesti, ohjaaja joillakin kerroilla paikalla.

## Suunnitelmia tulevalle

- toinen ryhmä tavoitteena ohjata yhteiseen, omatoimiseen ulkoliikuntaryhmään ja syksyllä oma VV- jatkoryhmä
- syksyllä tavoitteena aloittaa uusi ryhmä: uusia keinoja löytää "oikeat" osallistujat, selkeä sopimus siitä, että ryhmä päättyy ja sitten siirrytään muihin ryhmiin.

