

NEIGHBORHOOD GROUPS AND GUIDED HOME EXERCISE IN STRENGTH IN OLD AGE PROGRAM

Heli Starck, planner

Pirjo Kalmari, Sonja Iltanen, Teija Vihervaara, Elina Karvinen
Hepa Europe 29.8.2019 Odense

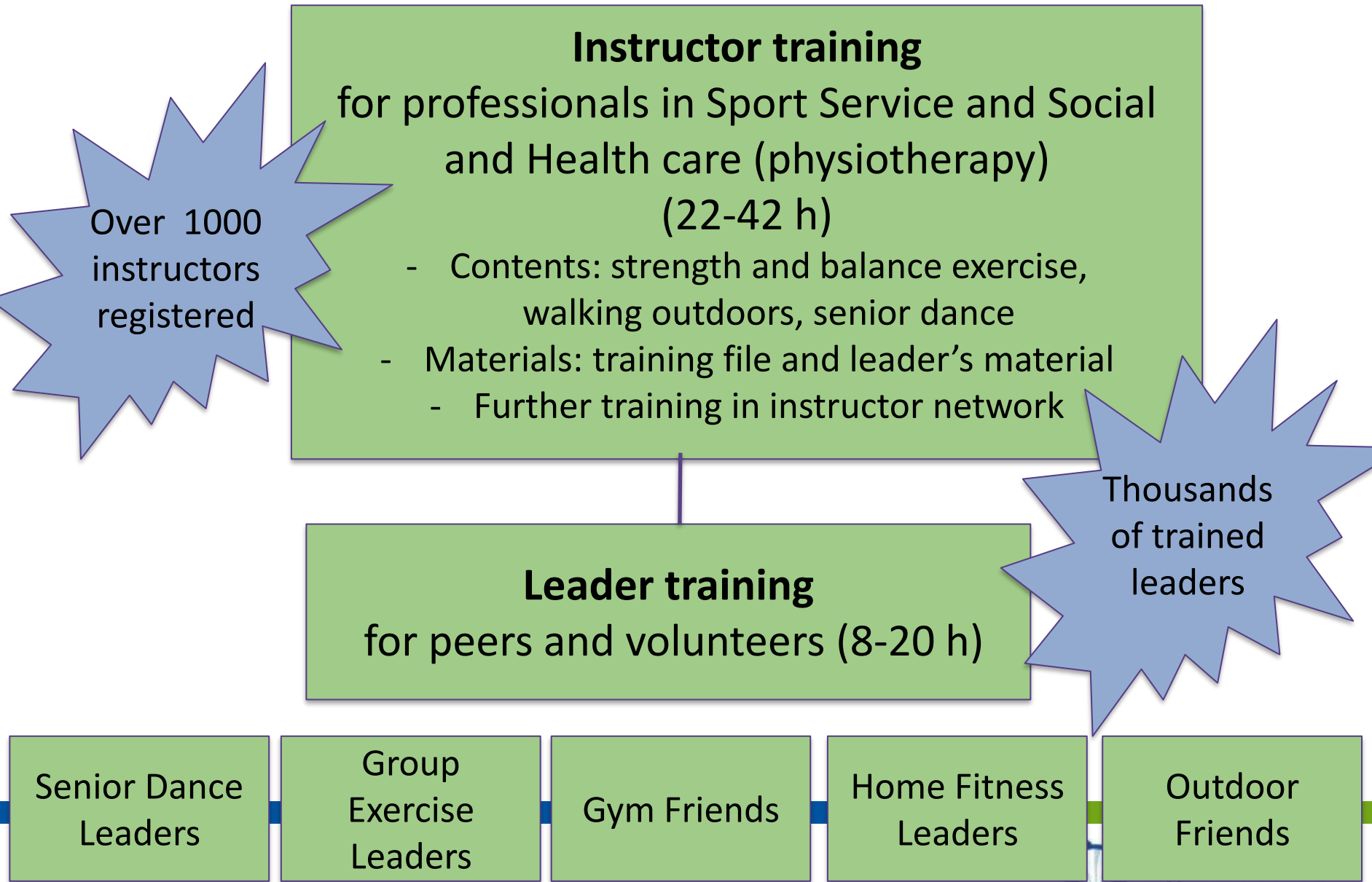


STRENGTH IN OLD AGE PROGRAMME

- Aims to launch guided strength and balance exercise
- Good practices are created in municipalities in intersectoral cooperation
- Target group: independently living older adults (75+) with decreased functional capacity
- Need for guidance and places to exercise at home or near home



INSTRUCTOR NETWORK IN OLDER PEOPLE'S EXERCISE



NEIGHBORHOOD GROUPS

Trained peer leaders start a group in the neighbourhood

- In rural areas:

Living room groups



Groups in village houses



- In towns and cities:

Groups in housing companies



Outdoor groups



VARIOUS MATERIALS TO SUPPORT PEER LEADERS



52 TASATYÖNNÖILLÄ HIIHTÄEN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Vie kädet edestä taakse kuin tasatyönäin hiihtäen, jouta polvista. Toista 10–20 kertaa rytmikkäästi ja pidä tauko. Tee muutama sarja, muista tasainen hengitys. Eläydy laskuun – tunnetko vauhdin hurmaa?

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä seisomalla jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Vaihda välillä jalkojen asentoa.

Liike parantaa tasapainoa ja jalkojen voimaa, jolloin pystyssä pysyminen varmentuu. Koko kehon verenkierto vilkastuu. Hengästyminen vahvistaa keuhkoja ja sydäntä.



 Ikäinstituutti


VOIMAA VANHUUTEEN
Eläkkeen tuen ja kunnallisten palveluiden

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilalla. Harjoittelu vaatii myös kunnan tukea. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai pumppaa. Mukavaa päivää!

RESULTS

"I'm not so lonely anymore"

"I feel better and stronger"



"I don't need to go out of the building, and I can meet friends here"

"Thanks to exercise I can crouch and kneel when doing chores at home"

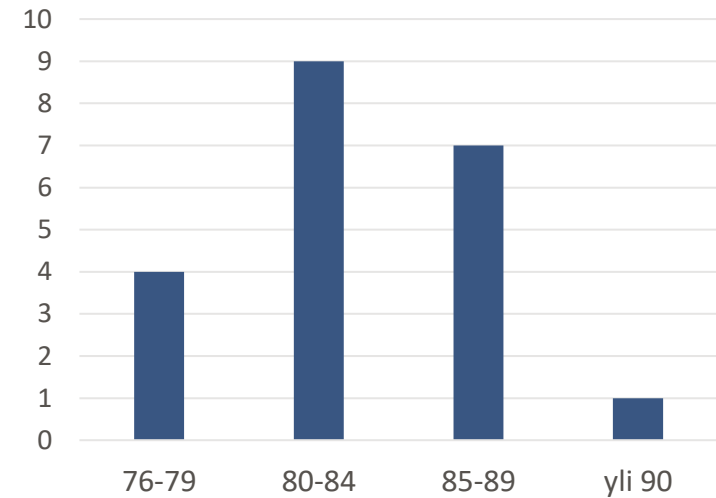
REMOTE COACHED HOME EXERCISE

Virtuaalisesti Voimaa Vanhuuteen

Digikunnat
Kolari
Utajärvi
Karstula
Hämeenlinna

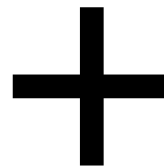


Age of participants (n=21)





Remote coached group
exercise 1 x/week



Individual home
exercise 1-2 x/week



RESULTS

| | Improved (n) | Remained the same (n) | Weakened (n) |
|----------------------|--------------|-----------------------|--------------|
| Grip strength, right | 12 | 3 | 6 |
| Grip strength, left | 14 | 4 | 3 |
| SPPB, total points | 15 | 4 | 2 |
| SPPB, tandem stand | 8 | 9 | 4 |
| SPPB, 5 x stand up | 17 | 1 (not tested) | 3 |
| SPPB, 4 m walk | 15 | 1 | 4 |

Self-estimation

- well-being improved
- functional capacity, mood and social contacts improved
- digital skills improved

Home and neighborhood exercise is an easy, safe and effective way to improve mobility



Heli Starck

heli.starck@ikainstituutti.fi

ikainstituutti.fi