



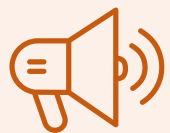
Ikäinstituutti

Liikkumaan ohjaus ja liikuntaneuvonta

Kooste Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostotapaamisiin osallistuneiden kuntien kokeiluista



VOIMAA VANHUUTEEN



Tavoittaminen ja asiakasohjaus

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ikäihmisten tavoittaminen yhteistyöllä



Liikkumaan ohjaus ja liikuntaneuvonta

- Yleinen liikuntatiedon jakaminen
- Liikunnan puheeksi ottaminen
- Yksilöllinen/ryhmäneuvonta
- Liikkumissuunnitelma ja liikuntakokeilut



Säännöllinen liikkuminen

LIIKUNTARYHMÄT

- Liikuntatoimi
- SOTE
- Kansalaisopisto
- Taloyhtiöt
- Kyläyhdistykset
- Eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöt
- Liikuntaseurat

OMAEHTOINEN LIKKUMINEN

- Koti- ja etäjumppa
- Ulkoiluystävät
- Kuntosalikaverit
- Ulkoilu

Liikuntalukkarin täydentäminen

- Tieto kootusti yhdessä paketissa: yhdistysten, kansalaisopiston, kunnan ja yritysten ryhmät.
- Lisättiin tietoja
 - Maksullisuus, ilmoittautuminen
 - Liikuntapaikkojen osoitetiedot
 - Järjestäjien yhteystiedot
 - Terveyskeskuksen fysioterapiaryhmiin pääsystä
- Ajan tasalla oleva liikuntalukkarin löytyy aina kunnan nettisivuilta.
- Lukujärjestyksen jakelu laajaa mm. kaupat, terveyskeskus, apteekki, kirkko, palvelutalo jne.
- Toimii myös ammattilaisten työväliseenä liikuntatoimintoihin ohjaamisessa.

SENIORIEN LIIKUNTALUKKARI 2019 - 2020					hattula Häädä vanha
<p>MAANANTAI</p> <p>SPR Hattulan osasto Juttutupa 10.00 Tuolijumppa 9.9.2019 alkaen</p> <p>Eläkeläisten Hattulan yhdistys Punojanportti 12.00-13.00 Kuntourikka</p> <p>Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset Hurtaltan liikuntasali 14.00-16.00 Boccia kuulapeli</p> <p>Parolan Visa Lukion kuntosali 17.00-18.00 Ikäihmisten kuntosali 2.9.-2.12.2019 ja 13.1.-20.4.2020</p> <p>Vanajaveden Opisto Parolan koulu, alasali 16.00-17.00 Kuntojumppa, seniorit 26.8.-25.11.2019 ja 13.1.-27.4.2020</p> <p>19.00-20.30 Hathajooga, jatko 27.8.-26.11.2019 ja 7.1.-14.4.2020</p>	<p>TIISTAI</p> <p>Parolan Visa Parolan nuorisotalo, vintti 13.00-14.00 Ikäihmisten jumppa 3.9.-3.12.2019 ja 14.1.-21.4.2020</p> <p>Marjahattu 17.30-18.30 Hikijumppa 3.9.-3.12.2019</p> <p>Hurtaltan liikuntasali 18.15 KKI-Miehet 3.9.-3.12.2019 ja 14.1.-21.4.2020</p> <p>Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset Lukion kuntosali 17.00-18.15</p> <p>Hattulan liikuntatoimi Lukion kuntosali / Marjahattu 18.30 Naiset #1 19.30 Naiset #2 3.9.-3.12.2019 ja 14.1.-21.4.2020</p> <p>Vanajaveden Opisto Parolan koulu, alasali</p>	<p>KESKIVIIKKO</p> <p>Sydänyhdistyksen Hattulan kerho Punojanportti 13.00-14.00 Kuntosali 4.9.2019 - 27.5.2020</p> <p>Parolan Visa Hurtaltan liikuntasali 18.15 Ikäihmisten jumppa 3.9.-3.12.2019 ja 14.1.-21.4.2020</p> <p>Vanajaveden Opisto Parolan koulu, yläsali 17.00-18.00 Lavatanssijumppa 28.8.-27.11.2019 ja 8.1.-15.4.2020</p> <p>Parolan koulu, alasali 19.30-20.30 Jomon- ja Shindo-venyttely 28.8.-27.11.2019 ja 8.1.-15.4.2020</p> <p>Hurtaltan liikuntasali 20.00-21.00 Reisi-vatsa-pakara-jumppa 28.8.-27.11.2019 ja 8.1.-15.4.2020</p>	<p>TORSTAI</p> <p>Eläkeläisten Hattulan yhdistys Parolan Kuntoklubi 9.00-10.00 Kuntosali 5.9.2019 - 30.7.2020</p> <p>Sydänyhdistyksen Hattulan kerho Punojanportti 11.00-12.00 Kuntosali 5.9.2019 - 28.5.2020</p> <p>Vanajaveden Opisto Nihattalan koulu 18.00-19.00 Kuntojumppa 29.8.-28.11.2019 ja 9.1.-23.4.2020</p> <p>19.10-20.10 Kuntotreeni 29.8.-28.11.2019 ja 9.1.-23.4.2020</p> <p>Parolan koulu, yläsali 19.30-20.30 Asahi, perus 29.8.-28.11.2019 ja 9.1.-23.4.2020</p>	<p>PERJANTAI</p> <p>Parolan Visa Hurtaltan liikuntasali 10.00-11.00 EloFolkJam -tanssillinen jumppa ikäihmisille 6.9.-13.12.2019</p> <p>Sydänyhdistyksen Hattulan kerho Hurtaltan liikuntasali 11.00-12.00 Seniorijumppa 6.9.-29.11.2019 ja 10.1.-29.5.2020</p> <p>Vanajaveden Opisto Pekolan koulu 17.00-18.00 Sololatinos ABC 30.8.-29.11.2019 ja 10.1.-20.4.2020</p> <p>LAUANTAI</p> <p>Pekolan Isku Hurtaltan liikuntasali 14.00-16.00 Miehet lentis</p>	

Liikkumissuunnitelman tekoa infotilaisuudessa

- Vanhustenviikolla infotilaisuus iäkkäiden liikunnasta.
- Paikkana ikäihmisten lähitori Setori.
- Iäkkäät saivat tietoa liikunnasta, oman hyvinvoinnin ylläpitämisestä, kannustusta liikkumiseen ja tietoa kaupungin tarjoamista palveluista.
- Tilaisuudessa oli mahdollisuus tehdä oma liikkumissuunnitelma ammattilaisen opastuksella.
- Jatkossa tilaisuuksia järjestetään neljä kertaa vuodessa eri teemoilla liikuntapalveluiden ja terveyskeskuksen kuntoutuspalveluiden yhteistyöllä.



Kuva: Pirkko Mäkelä

Liikuntaneuvonnan vastaanotto

- Uutena palveluna maksuton liikuntaneuvonta yli 65-vuotiaille.
- Ohjautuminen ottamalla itse yhteyttä tai ammattilaisten kautta (vanhus- ja vammaispalvelun asiakasohjaus/fysioterapeutti tai tk:n fysioterapeutti/sairaanhoitaja).
- Ajanvarauksella 1-4 kontaktia.
- Alkuhaastattelu puhelimitse, liikuntaneuvojan tapaaminen, starttiliikuntaryhmä, jatko muissa liikuntaryhmissä tai omatoimisesti.
- Neuvonnan jälkeen puolet jatkaneet harjoittelua liikuntaryhmissä, puolet omatoimisesti.



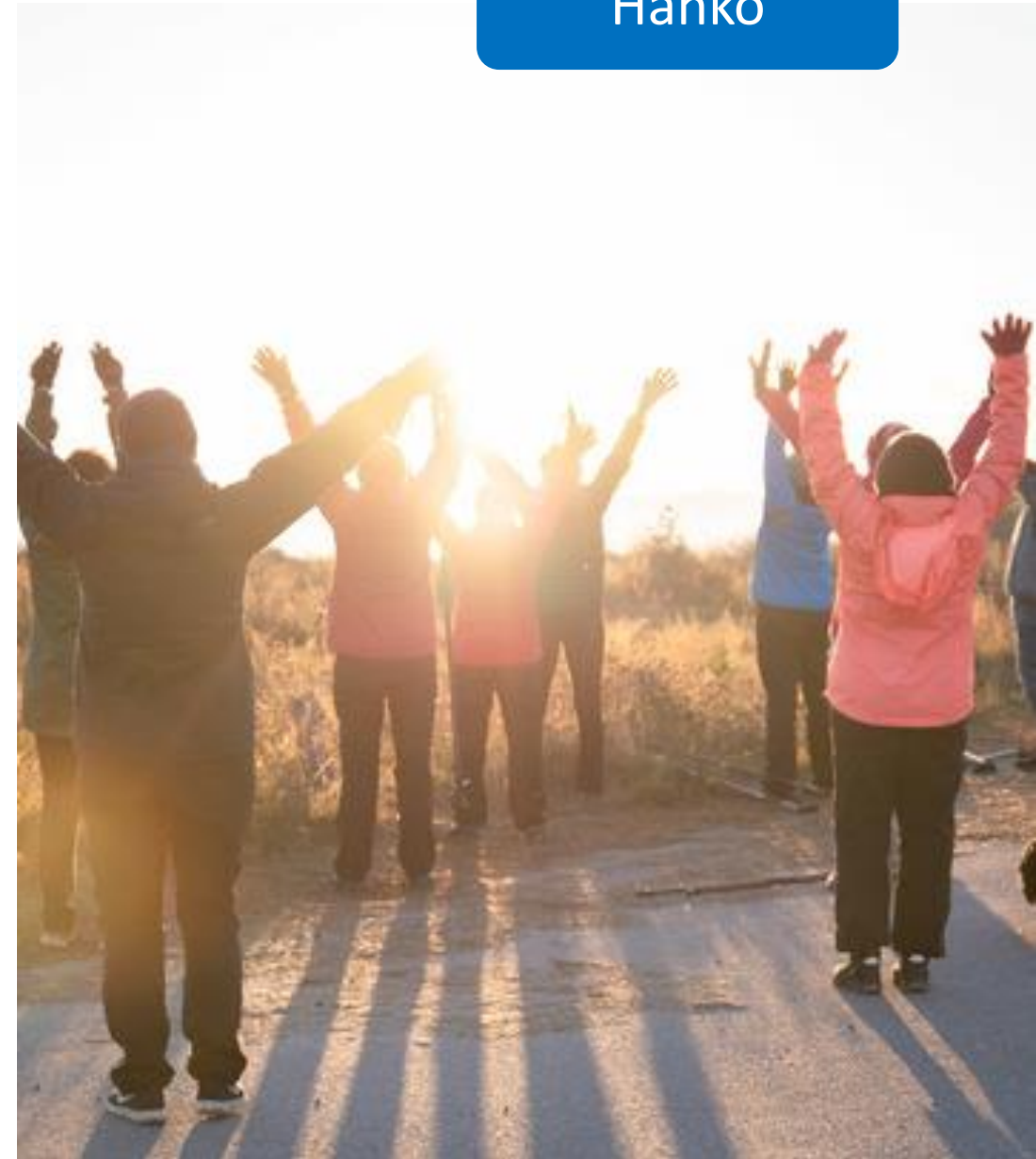
Liikkuva minä -opintopiiri

- Liikunnanohjaaja ohjasi kahta opintopiiriä.
- Kokoukset kerran viikossa, 14 viikkoa.
- Osallistujat löydettiin eläkeläisjärjestöjen, kyläyhdistysten, marttojen ja diakonin kautta, bingokerhosta sekä lehti-ilmoittelulla ja -jutulla.
- Omalla kylätalolla järjestettävään toimintaan helppo lähteä mukaan.
- Keskustelua, pohdintatehtäviä ja jumppaa, välillä myös ulkona lähiympäristöä hyödyntäen.
- Opintopiirin jälkeen liikunnanohjaaja on lähettänyt osallistujille kannustuskirjeitä ja jumppaohjelmia. Korona-aikana yhteyttä on pidetty myös puhelimitse.



Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta

- Osallistujat löydettiin erityisliikunnanohjaajan, terveydenhoitajan ja fysioterapeutin kontakteilla.
- Toteutus liikuntatoimen ja fysioterapian yhteistyöllä.
- Hyödynnettiin Ikäinstituutin liikuntaneuvontamateriaaleja.
- Seitsemän tapaamista. Teemoina mm. liikuntapäiväkirja, liikuntasuosituksset, kaupungin liikuntatarjonta, liikkumiskyvyn testaaminen, liikkumissuunnitelman laatiminen ja ravitseminen.
- Monipuolista liikuntaa mm. kuminauha- ja punttijumppa, porraskävely, ulkokuntolaitteilla harjoittelu, tutustuminen kuntosaliin, sauvakävely.
- Ryhmämuotoinen neuvonta osoittautui toimivaksi, sillä ryhmäläiset innostivat toisiaan liikkumaan.



Kuva: Pauliina Rökman

Senioreiden elintapaohjausryhmä

- Pilotissa 7 osallistujaa, kesto 6kk.
- Ohjautuminen diabeteshoitajan/elintapaohjaajien kautta tai kaverin vinkistä. Kriteereinä oma innostus, vähäinen liikkuminen, tyypin 2 diabetes tai tules-oireet. Kartoitus alkuhaastattelulla.
- 2kk tehokuntosalijakso, harjoittelu 2x/vko. Jatkoharjoittelu 1x/vko ohjatulla kuntosalivuorolla ja/tai senioriliikuntavuorolla ulkona. Alku-, väli- ja lopputestaukset: 0–2–4–6kk.
- Luennot mm. ravitsemuksesta, unesta ja kivusta 1x/kk.
- Osallistujien kommentteja: ”ryhmä auttaa innostumaan”, ”voimat lisääntyneet”, ”kivut vähentyneet”.
- Hyväksi havaitut elintapaohjausryhmät jatkuvat.



www.essote.fi

LÄHDE LIIKKEELLE

Seniöri-ikäisten elintapaohjaus Mikkeliissä

Teema: hyvinvointia ja elämänlaatua elämään liikunnan, hyvän unen ja maittavan ravitsemuksen avulla.

Toiminta tukee seniöri-ikäisen kotona asumista ja lisää toimintakykyä elämän perusaskareissa. Ryhmätoiminta lisää sosiaalisia kontakteja ja tuki- ja ystävöverkosto laajenee.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:
Päivi Meskanen
paivi.meskanen@essote.fi
puh. 050 311 7138

Aikataulu ja hinta

Kesto: 6 kk
Kenelle: seniörielle
Pilottijakso alkaa ma 31.8.2020
Ryhmän koko: 6-10 hlöä
Hinta: 40 € / hlö

Sisältö

- Kerran viikossa yhteistapaaminen teemoina uni, liikunta, ravitsemus ja kipu
- Tehokuntosaliharjoittelu (4.9.-2.11.2020)
Naisvuoren kuntosalilla
maanantaisin klo 10-12
Raviradantie 8:n kuntosalilla
perjantaisin klo 9-10
- Saimaa Stadiumin avoin liikuntavuoro
Osallistuminen oman jaksamisen mukaan
keskiviikkoina klo 9.30-11.00.

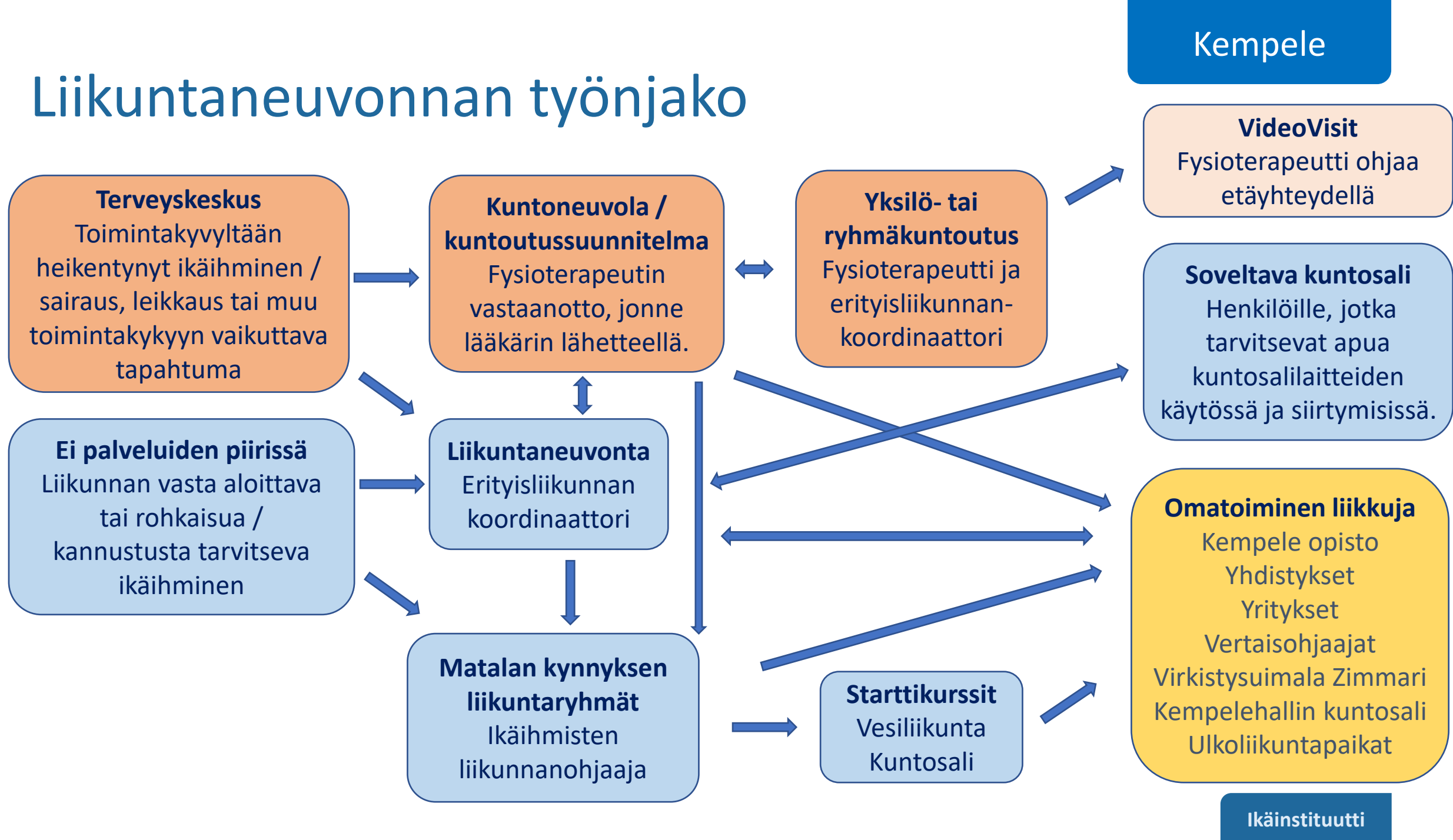
Tule mukaan!

MIKKELI

ELINTAPAOHJAUS



Liikuntaneuvonnan työnjako



Muita onnistuneita liikkumaan ohjaukseen ja liikuntaneuvonnan kokeiluja

- Liikuntaneuvonnan laadun parantaminen
→ tuotettu ammattilaisen palveluopas.
- Liikuntaneuvonnan hakeneet kutsuttiin liikunta- ja ravitsemusneuvontatilaisuuteen.
- Avoin liikkumiskyvyn testaustilaisuus ikäihmisille.
- Liikkumiskyvyn testausta ja neuvontaa rokotuspäivissä ja muissa tapahtumissa.

