



Ikäinstituutti

Tehoharjoittelu

Kooste Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostotapaamisiin osallistuneiden kuntien kokeiluista



VOIMAA VANHUUTEEN

Tehoharjoittelujakso auttaa pärjäämään kotona

1 Osallistujien valinta:

Yhdessä määritellyt kriteerit
Apuna esim. seulontalomake.

6

Uusille iäkkäille on tilaa
tehojaksolla.

Toiselle jaksolle pääsee
tarvittaessa.

5

Jatkoharjoittelu 1 x viikossa
esim. vertaisohjatuissa
ryhmissä.



Lihassoima
karttuu
kuntosalilla

2

Liikkumiskyvyn testaus
ja yksilöllinen
harjoitusohjelma.

3

Nousujohteinen harjoittelu
2–3 kk ajan, 2 x viikossa
Painopiste jalkalihasliikkeissä.

4

Liikkumiskyvyn testaus ja
ohjaus jatkoharjoitteluun.

Lisää laatua tehoharjoitteluun

- Yhtenäistettiin liikuntapalveluiden järjestämien kuntosaliryhmien sisältö.
- Määriteltiin pakolliset liikkeet, jotka tehdään jokaisella kerralla: jalkaprässi, ojennus/koukistus, loitonnus/lähennys. Lisäksi vaihdellen keskivartalo- ja käsiliikkeitä.
- Alku- ja lopputestaus.
- Harjoittelu 2x/vko, 10 viikon ajan.
- Mukaan pääsee non-stop –periaatteella.
- Maksuton ryhmä.
- Harjoittelun lisäksi keskusteltiin eri teemoista: kaatumisten ehkäisy, tasapaino, ravinto.



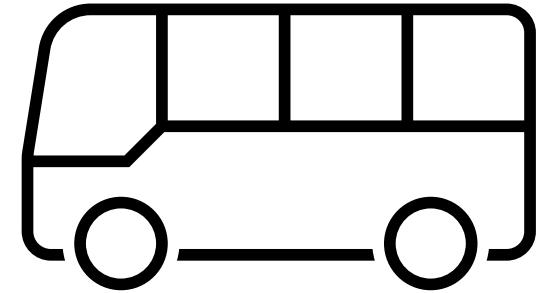
Ravitsemusneuvonta osaksi tehoharjoittelua

- Ravitsemussuositusten läpikäyminen ja keskustelu.
- Erityishuomio ikääntyvän ja voimaharjoittelijan ravitsemukseen.
- Proteiinimaistiaiset, kotiin oppaita ja helppoja ohjeita.
- Paikallislehdessä kuukauden ravitsemusvinkit.
- Tieto ja ymmärrys ravitsemuksen ja proteiinin merkityksestä on otettu käytäntöön myös arkielämässä kotona.



Taksikyyti kuntosalille testamenttivaroista

- Voima-tasapainoryhmä kuntosalilla kerran viikossa 10–12 viikon ajan.
- Uusi yhteistyö: ohjaajina terveystoimen ja sosiaalitoimen fysioterapeutit.
- Kaatumisvaaran arviointi, alku- ja lopputestaus SPPB.
- Taksikyyti tarvitseville, kunta maksoi testamenttivaroista.
- Kävely kevyemmäksi -kotiohje kannusti harjoitteluun, vaikka korona keskeytti ryhmän.
- Jatkoarjoittelu ikäihmisten kuntosalivuorolla.

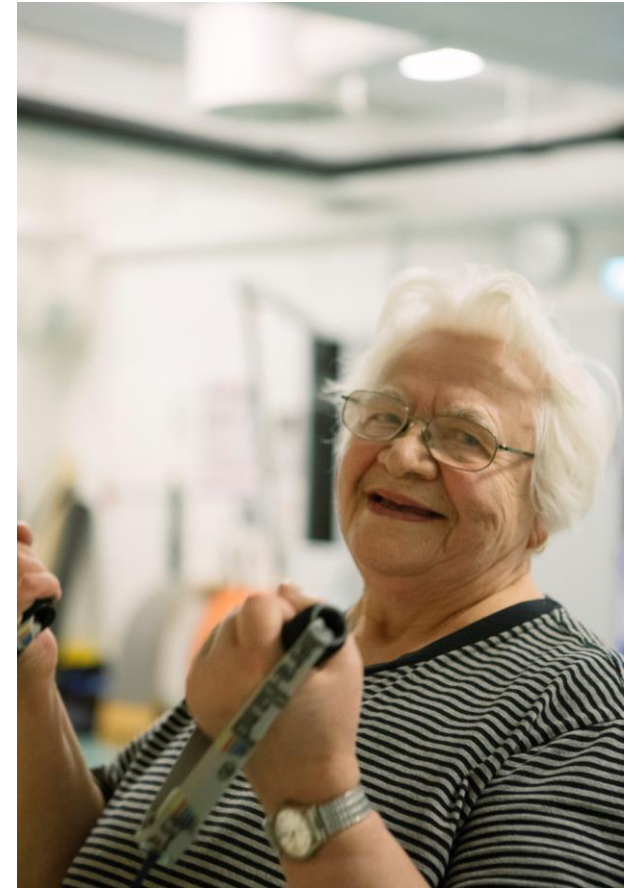


Tehoryhmä käyntiin yhteistyöllä

- Ohjaajina kuntayhtymän fysioterapeutit ja kunnan liikunnanohjaaja. Ryhmäläisten valinnassa mukana myös hyvinvointikoordinaattori ja palveluohjaaja.
- Tarkat valintakriteerit: Yli 75 v., yksin asuminen, huono fyysinen kunto, yksinäisyys tai muihin ryhmiin osallistumattomuus.
- Ryhmä kokoontui 2x/vko, 11 viikon ajan.
- SPPB-testit tehtiin alussa ja lopussa, liikkumiskyky parani.
- Osallistujapalautteen mukaan mielenvirkeys lisääntyi. Ryhmä toi mukavaa vaihtelua päivään, koska näki muita ihmisiä.
- Yhteistyö eri sektoreiden välillä oli tärkeää ja antoisaa. Ryhmien toimintaa pystyy helpommin kehittämään ja jatkoryhmiin ohjaaminen helpottuu.

Tehoryhmästä jatkoryhmäksi

- Tehoharjoittelujakson jälkeen koko ryhmä siirtyi kuntohoitajan vetämään jatkoryhmään, kokoontuminen kerran viikossa kuntosalilla.
- Lisäksi mahdollisuus osallistua viikoittain ohjattuun isompaan ikäihmisten kuntosaliryhmään.
- Kannustettiin omatoimiseen liikuntaan esim. kävely, hiihto, tanssi.
- Jatkoharjoittelun tueksi tulossa myös kävelyryhmiä eri tasoille kävelijöille.



Jatkoharjoittelu vertaisohjaajien ryhmissä

- Potentiaalisia osallistujia tehoharjoittelujaksolle kartoitettiin avofysioterapian vastaanotolla, kotikuntoutuksessa sekä muistihoitajan vastaanotolla.
- Fysioterapeutti valitsi ryhmäläiset.
- Ohjaajina fysioterapeutti (Siun sote) ja vapaa-aikakoordinaattori (kunta).
- Jatkoharjoittelu vertaisohjatuissa kuntosaliryhmissä tai fysioterapeutin vetämässä jumpassa.
- Tarvittaessa tutun ohjaajan kanssa tutustuminen uuteen ryhmään.
- Kesän jälkeen kannustussoitto tehoryhmään osallistuneille.



Muita onnistuneita tehoharjoitteluun liittyviä kokeiluja

- Harjoittelusta eniten hyötyvien valinta:
 - liikkumiskyvyn arviointi
 - kaatumisvaaran arviointi
 - fysioterapeutin arviointi
 - hyvinvointia edistävä kotikäynti
- Yhteistyön tiivistäminen tehoharjoittelun järjestämisessä
→ soten ja liikuntatoimen yhteisiä ryhmiä
- Yhteistyötä yksityisten kuntosalien kanssa
→ hyvät tilat ja osaavaa ohjausta
- Tehoharjoittelusta jatkoharjoitteluun
→ kartoitettu liikuntaryhmät, joihin ryhmäläiset ohjautuvat tehoharjoittelujakson jälkeen

