



**Ikäinstituutti**

# **Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä**

## **opas ohjaustyöhön**

Anu Havas ja Annele Urtamo



**VOIMAA VANHUUTEEN**  
lääkkäiden terveysliikuntaohjelma

Ikäinstituutti / Voimaa vanhuuteen  
– iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)  
[www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)

ISBN 978-952-5968-54-5

Tekijät Anu Havas, Annele Urtamo

Kuvat Ossi Gustafsson, Krista Jännäri, Mika Kanerva,  
Krista Mattila, Maarit Oravakangas, Hilikka Pinola,  
Ulla Salminen, Heli Starck, Bo Stranden,  
Minna Säpyskä-Nordberg, Annele Urtamo

Taitto AD Krista Jännäri, Mainospalvelu Kristasta Oy

Paino Esa Print Oy, 2015

Copyright Ikäinstituutti, Helsinki 2015

# **Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä**

opas ohjaustyöhön

## Saatteeksi

**U**seimmat ikäihmiset tietävät, että liikunta on tärkeää terveydelle ja hyvinvoinnille. Tästä huolimatta vain muutama prosentti ikääntyneistä liikkuu sekä kestävyys- että lihaskunnon kannalta riittävästi (Husu ym. 2011). Ikäihmisten liikkumista voidaan edistää mm. matalan kynnyksen liikuntaneuvonnalla, ohjatuilla liikuntaryhmillä sekä tarvittavilla tukipalveluilla. Ikäihmiset tarvitsevat liikuntaneuvontaa, jossa otetaan huomioon heidän elämäkokemuksensa, tuetaan pystyvyyttä ja omia valintoja sekä kannustetaan liikkumaan.

Liikuntaneuvonnassa ammattihenkilön ja iäkkään ihmisen tasa-arvoisella keskustelulla vahvistetaan kiinnostusta omaehtoiseen liikuntaan. Ikäihmiselle jaetaan tietoa liikuntamahdollisuuksista ja liikunnan merkityksestä, otetaan puheeksi arjen liikkumisen mahdollisuuksia sekä laaditaan liikkumissuunnitelma. Yksilöllisen liikuntaneuvonnan lisäksi neuvontaa voidaan antaa myös ryhmämuotoisesti.

Ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan tavoitteena on tukea ja kannustaa ryhmään osallistuvia ikäihmisiä säännölliseen liikkumiseen. Liikuntaneuvontaryhmä voidaan toteuttaa pidempikestoisena jaksena tai esimerkiksi kolmen kerran kokoontumisina.

Liikuntaneuvontaryhmien ohjaajina voivat toimia liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset julkiselta, kolmannelta tai yksityiseltä sektorilta. Ohjaajina voivat toimia myös muut terveys- ja sosiaalialojen ammattilaiset, jotka ovat kouluttautuneet liikunta-asioihin ja ryhmien ohjaamiseen. Liikuntaneuvontaryhmä on tarkoitettu liikunnasta kiinnostuneille ikäihmisille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi. Parhaimmillaan liikuntaneuvontaryhmässä yhdistyvät ohjaajan kannustus, yksilölliset ohjeet, vertais-tuki ja liikkumisen ilo.



Ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa on tuloksekkaasti toteutettu Aivoliiton ja Suomen Parkinson -liiton Ryhmävoimaa! -konseptilla. Kiitämme Aivoliittoa ja Suomen Parkinson -liittoa yhteistyöstä tämän oppaan ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan sisällön ideoinnissa, erityiskiitokset Aivoliiton liikuntasuunnittelija Virpi Lumimäelle.

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä -materiaali sisältää diat ja oppaan ammattilaisen toteuttaman ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan toteuttamiseen. Tässä oppaassa perustellaan ikäihmisten liikuntaneuvontaa, kuvataan ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan toteuttamista sekä tarjotaan vaihtoehtoisia sisältömalleja.

Innostavia ja motivoivia ryhmätapaamisia liikuntaneuvonnan parissa!

Elina Karvinen  
toimialapäällikkö,  
ohjelmajohtaja

# Sisällys

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| <b>Liikuntaneuvontaa ikäihmisille</b>                           | 6  |
| Liikuntaneuvontaa monin tavoin                                  | 6  |
| Lait, suositukset ja tutkimukset kannustavat liikuntaneuvontaan | 8  |
| Motivoivalla haastattelulla tavoitteisiin                       | 8  |
| Muutosvaiheiden kautta liikkumaan                               | 9  |
| <b>Ryhmätoiminnan mahdollisuudet liikuntaneuvonnassa</b>        | 10 |
| Ryhmässä osallisuutta, vertaistukea ja -oppimista               | 10 |
| Ryhmäilmiöiden hallinta                                         | 10 |
| <b>Liikuntaneuvontaryhmän seitsemän tapaamiskerran malli</b>    | 12 |
| Ensimmäinen tapaamiskerta: Lähdetään liikkeelle                 | 12 |
| Toinen tapaamiskerta: Laaditaan liikkumissuunnitelma            | 17 |
| Kolmas tapaamiskerta: Vahvistetaan lihasvoimaa                  | 22 |
| Neljäs tapaamiskerta: Pysytään pystyssä                         | 27 |
| Viides tapaamiskerta: Kävellään kestävyyttä                     | 35 |
| Kuudes tapaamiskerta: Syödään sopivasti                         | 40 |
| Seitsemäs tapaamiskerta: Tavataan taas                          | 44 |
| <b>Liikuntaneuvontaryhmän kolmen tapaamiskerran malli</b>       | 48 |
| Ensimmäinen tapaamiskerta: Lähdetään liikkeelle                 | 48 |
| Toinen tapaamiskerta: Laaditaan liikkumissuunnitelma            | 52 |
| Kolmas tapaamiskerta: Tavataan taas                             | 57 |
| <b>Liikuntaneuvontaryhmän yhden tapaamiskerran malli</b>        | 61 |
| Lähteitä ja kirjallisuutta                                      | 72 |
| Liitteet                                                        | 74 |

# Liikuntaneuvontaa ikäihmisille

**R**yhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta hyötyvät liikunnasta kiinnostuneet, vähän liikkuvat ikäihmiset. Liikuntaneuvontamateriaalia voidaan soveltaa erikuntoisille ikäihmisille. Ryhmäneuvonnan teemoja voidaan räätälöidä ja painottaa ryhmäläisten kunnon ja voimavarojen mukaan.

lääkkeitä voidaan tavoittaa usealla tavalla ja toimintaa toteuttaa eri toimintaympäristöissä. Ryhmiä voivat perustaa niin järjestöt, yksityiset palveluntuottajat kuin kuntien liikunta- ja sosiaali- ja terveystoimet. Osallistujia löydetään ikätarkastuksista, hyvinvointia lisäävillä kotikäynneillä, lääkärin tai fysioterapeutin vastaanotolla tai vaikkapa lehtijutuilla. Liikuntaneuvontaryhmää kannattaa tarjota esimerkiksi kaikille niille iäkkäille, jotka ottavat ensimmäisen kävelyn apuvälineensä käyttöön tai ovat ilmaisseet olevansa huolissaan kaatumisesta.

Ryhmän kokoamisessa kannattaa hyödyntää jo olemassa olevia ryhmiä ja paikkoja, joissa iäkkäät muutenkin käyvät. Esimerkiksi kertaluonteista neuvontaa voidaan viedä ryhmiin, jotka eivät ole varsinaisia liikuntaryhmiä. Palvelutalot ja -keskukset, Ikäkeskukset, kirjastot, kylätalot sekä päivätoimintayksiköt voivat olla hyviä toimintaympäristöjä liikuntaneuvonnan järjestämiseen. Ryhmiä voidaan järjestää iäkkäiden erityisryhmille, esimerkiksi neurologisista sairauksista kärsiville.

Laadukkaaseen neuvontatoimintaan liittyy tiedottaminen. Toiminnasta on hyvä tiedottaa useiden kanavien kautta yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa liikuntakalenterissa ja paikallislehdissä.

## Liikuntaneuvontaa monin tavoin

Liikuntaneuvonta on osa terveysneuvontaa sekä laajempaa terveyden edistämistä. Liikuntaneuvonta voidaan määritellä ammattihenkilön ja asiakkaan keskusteluksi, jossa asiakkaalla on aktiivinen rooli. Neuvonnassa pyritään vahvistamaan asiakkaan kykyä ja voimavaroja tehdä valintoja omaan terveyteensä ja liikkumiseensa liittyen. Liikuntaneuvonta tukee elintapamuutosta kohti omaehtoista säännöllistä liikkumista. (Nupponen & Suni 2011) Matalan kynnyksen liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan helposti

saavutettavaa, ilman lähetettä toteutettavaa neuvontaa. Neuvontaa järjestetään paikassa, jonne on esteetön kulku ja jossa ikäihmiset liikkuvat muutenkin.

Ikäihmisten liikuntaneuvonnan erityispiirteitä ovat ikään-tymisen tuoman kokemuksen huomioiminen sekä toimintakyvyn voimavaralähtöinen tarkastelu. Liikuntaneuvonnan järjestämisessä korostuu yhteistyö eri toimijoiden kesken. Ikäihmisille tulee olla tarjolla liikuntaneuvontaa eri tavoin toteutettuna ja eri toimijoiden järjestämänä. Liikuntaneuvonta voidaan määritellä kolmella tasolla. (Havas 2009)

**1. Yleinen liikuntatiedon jakaminen** sisältää tietoisuutta liikunnan merkityksestä ja tietoa tarjolla olevista liikuntamahdollisuuksista. Käytännön työvälineinä ovat esimerkiksi toimijoiden yhteinen liikuntakalenteri ja liikuntaesitteet.

**2. Liikunta otetaan puheeksi** erilaisissa asiakas-tilanteissa ikäihmisen kanssa. Esimerkiksi kotihoidon henkilökunta on avainasemassa ikäihmisen arki-liikkumisen edistämässä. Aptekeissa tavoitetaan hyvin ikäihmisiä ja on luontevaa ottaa puheeksi myös liikunta-asioita.

**3. Liikkumissuunnitelma** laaditaan yhdessä ammattilaisen (fysioterapeutin, terveydenhoitajan, vanhustyöntekijän) ja iäkkään kanssa. Suunnitelman tekeminen edellyttää ikäihmisen elämäntilanteen kartoitusta, liikkumisen motiivien ja esteiden selvittämistä sekä konkreettisten tavoitteiden asettelua. Suunnitelma laaditaan tietyksi ajanjaksoksi kerrallaan ja sitä seurataan sekä päivitetään säännöllisesti.

Liikuntapalveluketjulla tarkoitetaan yhtäaikaista tai peräkkäisiä palveluja, jotka muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden ja ohjaavat asiakasta säännöllisen liikunnan pariin. Liikuntapalveluketju alkaa kohderyhmän tunnistamisesta ja tavoittamisesta. Palveluketjuun sisältyy liikunnan puheeksi ottaminen, liikuntaneuvontaan ja liikkumaan ohjaaminen sekä yksilöllinen liikuntaneuvonta. (Kivimäki & Tuunanen 2014) Liikuntapalveluketjuun kuuluvat myös ikäihmisten liikuntaryhmät, muut ikäihmisille tarjolla olevat liikuntapalvelut sekä arki-liikkumisen tukeminen.

## Liikkumiskyky ja koettu hyvinvointi paranee

### Arkiliikunta, ohjatut liikuntaryhmät, omaehtoinen liikunta, ulkoilu

Tukitoimet: kuljetus, liikuntakaveri, ulkoiluystävä, apuvälineet

Toimiva liikuntapalveluketju



#### Liikunnasta tiedottaminen

esim. kotiin jaettava liikuntakalenteri, tietoiskuja, liikuntaluentoja

#### Liikunnan puheeksi ottaminen

esim. kotikäynneillä, terveydenhoitajan vastaanotolla, apteekissa

#### Yksilöllinen neuvonta ja liikkumissuunnitelma

1. Alkuhaastattelu ja liikkumiskyvyn testit
2. Liikunnan tavoitteet ja liikkumissuunnitelma
3. Seurantakerta ja liikkumissuunnitelman päivitys

#### Yhteiset toimintakäytännöt

Tiedottaminen, palveluohjaus, suunnitelma, seuranta

#### Ikäihmisten osallisuus

Toiveet ja palautteet esim. liikuntaraadeissa

#### Voimaa vanhuuteen -koulutuksia ammattilaisille

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, Kunnon Hoitaja, Kunnon lääkäri ja Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus

Kuvio 1. Liikuntaneuvontaa ikäihmisille Voimaa vanhuuteen -työssä

## Lait, suositukset ja tutkimukset kannustavat liikuntaneuvontaan

Liikunnan puheeksi ottaminen kuuluu kaikkien ikäihmisiä kohtaavien ammattiryhmien työhön. Tähän ohjeistavat ja kannustavat muun muassa Muutosta Liikkeellä! – Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 (STM & OKM 2013). Yhtenä painopisteenä on liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Linjausten pohjalta on tehty toimeenpanosuunnitelma vuosille 2014–2020.

Terveydenhuoltolaki (2010) ohjeistaa terveysneuvonnan toteuttamista kunnissa. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (ns. vanhuspalvelulaki 2013) ohjaa kuntia järjestämään ikäihmisille hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia neuvontapalveluja. Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (STM 2013) kehoitetaan kunnissa yhteistyössä lisäämään ikäihmisten terveyttä edistävää ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa ja -toimintaa Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveysliikuntaohjelman mukaisesti. Erityisesti matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa ja liikuntatietoa tulee lisätä.

Ikäihmisten liikunnan kansallisessa toimenpideohjelmassa (2011) esitetään kuntiin lisää helposti saavutettavaa liikuntaneuvontaa. Neuvonnassa tulee ottaa huomioon toimintakyvyltään erilaiset, eri elämäntilanteissa ja ympäristöissä olevat ikäihmiset. Liikuntaneuvonta voidaan sisällyttää yleiseen neuvontaan esimerkiksi seniori-infoissa, terveyskeskusten vastaanottotilanteisiin (terveydenhoitaja, fysioterapeutti, lääkäri), terveyttä ja hyvinvointia edistäviin kotikäynteihin sekä hoito- ja palvelusuunnitelmiin. Laadukkaaseen liikuntaneuvontaan tulee sisältyä myös toimintaa ja liikkumiskyvyn arviointia. Kunnissa liikuntaneuvonnan koordinoinnista ja toteutuksesta vastaavat yleensä sosiaali- ja terveystoimi ja liikuntatoimi. Liikuntaneuvonnan järjestämiseen tarvitaan kuitenkin myös iäkkäitä tavoittavien järjestöjen työpanosta.

Terveydenhuoltohenkilökunnan antama liikuntaneuvonta edistää ikäihmisten liikuntaharrastuksen aloittamista (Hirvensalo 2003). Liikuntaneuvontatutkimusten kirjallisuuskatsauksen mukaan liikuntaneuvonnalla voidaan lisätä perusterveydenhuollon asiakkaiden fyysistä aktiivisuutta ja saada aikaan pysyviä vaikutuksia. Väestötasolla vähäinenkin liikunnan lisäys on merkittävää terveyden edistämistä.

Katsauksen mukaan liikuntaneuvonnassa saatiin tuloksia vähemmällä neuvontakerroilla verrattuna tupakoinnin lopettamisen neuvontaan. (Williams, Nathan & Wolfenden 2014)

Jyväskylän yliopistossa tehdyssä liikuntaneuvonta -tutkimuksessa havaittiin, että jo yhden kerran liikuntaneuvontatapaaminen kahden vuoden puhelinseurantajaksolla lisäsi ikäihmisten liikunta-aktiivisuutta ja edisti toimintakykyä. Liikuntaneuvontakäynnillä keskusteltiin liikkumisen motiiveista ja esteistä sekä tehtiin kirjallinen sopimus liikunnasta. Osallistujille jaettiin myös tietoa kaupungin liikuntatarjonnasta. Liikunta-aktiivisuuden myötä ikäihmiset kokivat liikkumiskykynsä paremmaksi ja tarvitsivat vähemmän kotihoidon palveluja vielä kolmen vuoden jälkeen liikuntaneuvontatapaamisesta. (Mänty 2010, von Bonsdorff 2009)

Iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisessa tarvitaan laaja-alaista yhteistyötä ja monipuolisia keinoja. Ikäihmisillä on vastuu oman terveytensä ja toimintakykynsä ylläpitämisestä, mutta he saattavat tarvita siinä ammattilaisten tukea ja motivointia. (STM & Kuntaliitto 2013)

Ikääntymiseen liittyy sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia ja asioita. Ikääntyessä toimintakyvyn rajoitukset ja sairaudet voivat aiheuttaa haavoittuvuutta monin tavoin. Haavoittuvuus voi ilmetä heikentyneenä terveystilana, raihnaisuutena, muistin huonontumisena ja sosiaalisina menetyksinä. Toisaalta ikäihmisellä on voimavaroina elämän tuomaa kokemusta, taitoa ja viisautta. Nämä auttavat selviytymään haasteista ja menetyksistä. (Sarvimäki & Heimonen 2010) Ammattilaisten tulee liikuntaneuvonnassa tukea säilyneitä kykyjä ja voimavaroja sekä vahvistaa ikäihmisen toimijuutta eli ikäihmisen oman osuuden tiedostamista oman elämän asiantuntijana ja valintojen teossa. Toimijuuden kokemus on keskeinen muutoksen voima.

## Motivoivalla haastattelulla tavoitteisiin

Liikuntaneuvonnassa motivoivan haastattelun keinoin pyritään, että iäkäs ihminen tulee tietoiseksi omista voimavaroistaan ja muutoksen mahdollisuuksista. Ammattihenkilö tukee ikäihmistä dialogisella vuorovaikutuksella sekä itsearvioinnin ja toiminnan uudelleen suuntaamisen keinoin. Motivoivassa haastattelussa havainnoidaan muutospuhetta ja edetään ratkaisukeskeisesti. (Miller & Rollnic 2012)

Kun neuvonta- ja ohjausprosesseissa otetaan huomioon iäkkään ihmisen sukupolvi- ja ikääntymiskokemukset sekä tuetaan yksilöllistä ikäidentiteettiä, ihminen mieltää paremmin ohjeet ja neuvot osaksi omaa arkeaan (Pikkarainen 2013). Liikuntaneuvonnassa yhdessä ikäihmisen kanssa asetetut konkreettiset ja realistiset liikuntatavoitteet edistävät liikunta-aktiivisuutta (2014 Saajanaho ym.). Saavutettavat osatavoitteet tuovat onnistumisen kokemuksia ja tukevat pystyvyyden tunnetta.

## Muutosvaiheiden kautta liikkumaan

Elintapojen muutosprosessia ja ikäihmisen valmiutta muutokseen voidaan kuvata muutosvaihemallilla (Prohaska & Velicer 1997), jossa muutos tapahtuu kuuden eri vaiheen kautta. Vaiheet kuvaavat motivaation tasoja matkalla muutokseen. Elintapojen muuttaminen etenee vähitellen ja siihen liittyy myös taantumavaiheita. Muutosvaihemallin mukaan elintapojen muutos alkaa **esiharkintavaiheella**. Tässä vaiheessa asiakas tiedostaa yleisellä tasolla terveellisemmät elintavat eli esimerkiksi liikunnan merkityksen terveydelle, mutta ei koe tämän koskettavan itseään. Asiakas on tässä vaiheessa vielä välinpitämätön asiaa kohtaan.

**Harkintavaiheessa** asiakas suunnittelee muuttavansa elintapojaan lähiaikoina. Hän on tietoinen muutoksen tärkeydestä ja kokee, että siitä voisi olla hyötyä. Tässä vaiheessa neuvonnassa keskustellaan liikkumisen merkityksestä ikäihmiselle itselleen. Voidaan myös pohtia, miten parempi liikkumiskyky mahdollistaa ikäihmiselle tärkeitä asioita.

**Suunnitteluvaiheessa** asiakas on päättänyt ryhtyä elintapojen muutokseen ja hän lähtee mielellään mukaan liikuntatoimintaan. Tämä on ihanteellinen vaihe liikuntaneuvonnalle, koska ikäihminen on motivoitunut muutokseen ja kaipaa tietoa sekä tukea valinnoilleen. Neuvonnassa on hyvä muistaa, että tietoa ja ohjeita annetaan sopiva määrä kerrallaan. Liika tietotulva ja liian korkeat tavoitteet voivat kaataa innostuksen.

**Toimintavaiheessa** asiakas on tehnyt elintavoissaan muutoksen. Hän on lisännyt arkiliikuntaa ja osallistuu liikuntatoimintaan säännöllisesti. Tässä vaiheessa läheisten, vertaisryhmän ja ammattilaisten tuki on tärkeää. Neuvonnassa on hyvä jakaa kokemuksia liikunnasta ja mahdollisesti ohjata kokeilemaan uusia liikkumisen tapoja.



**Ylläpitovaiheessa** uudet elintavat ovat jatkuneet jo jonkin aikaa. Ikäihminen on omaksunut liikkumisen ja liikunnan harrastamisen osaksi arkeaan. Liikuntaneuvonnassa jatketaan seurantaä sovitusti ja tuetaan ikäihmisen omaa aktiivisuutta. **Päätösvaiheessa** uudet elintavat on omaksuttu täysin. Ikäihminen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, omaehtoisesti ja säännöllisesti.

Liikuntaneuvonnassa voidaan soveltaa myös **Kuuden K:n mallia**. Mallissa edetään **Kysymisen**, **Keskustelun**, **suunnitelman** **Kirjaamisen**, **Kehottamisen**, **Kannustamisen** ja **Kontrolloinnin** kautta motivoivaan elintapamuutokseen. (Karvinen 2010)

Muutosprosessi liikkumattomuudesta itseohjautuvaan säännölliseen arkiliikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen vie aikaa. Ulkoinen motivaatio eli tietämys liikunnan tärkeydestä muuttuu prosessissa sisäiseksi motivaatioksi eli omia tavoitteita ja elämänlaatua lisääväksi toiminnaksi. Sisäisen motivaation syntyä edesauttavat pystyvyyden tunne, valinnan vapaus sekä sosiaalinen tuki. (Oksanen 2014)

Iäkkäille ihmisille liikkuminen ja liikunnan harrastaminen voivat merkitä erilaisia asioita kuin nuoremmille sukupolville. Ihmisten liikkumis- ja liikuntatavat ovat muuttuneet viime vuosikymmenten aikana. Tämän päivän eläkeikäisille liikkuminen on ollut enimmäkseen arkiliikuntaa. Liikunnan pariin ohjaamisessa on hyvä ottaa huomioon, että tämä liikunnan sukupolvi ei ole välttämättä tottunut käyttämään rakennettuja sisäliikuntapaikkoja, maksullisia liikuntapaikkoja tai liikuntavälineitä. Ikäihmiset tarvitsevat mahdollisesti enemmän opastusta, ohjausta ja liikunnan pariin saattamista kuin nuoremmat. Liikuntakaveri tai vertaisohjaaja voi olla tärkeä tuki. Liikuntaneuvonnassa on hyvä selvittää myös muiden tukipalveluiden kuten kuljetusten ja apuvälineiden tarve.

# Ryhmätoiminnan mahdollisuudet liikuntaneuvonnassa

## Ryhmässä osallisuutta, vertaistukea ja -oppimista

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on tukea ja kannustaa ikäihmisiä lisäämään fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa arkeensa. Ryhmässä toteutettava liikuntaneuvonta on toimintamalli, josta iäkkäät hyötyvät erityisen paljon. Läk-käiden yksinäisyys on yleistä Suomessa ja yksinäisyyden kielteiset kokemukset koskettavat suurta joukkoa iäkkäitä. Yksinäisyyden kokeminen vaikuttaa koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. Ryhmätyöskentely tuo iloa, mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja keskinäiseen keskusteluun. Yhdessä on mukavampaa. Ryhmässä saadaan ja annetaan vertaistukea sekä opitaan porukassa.

Uusien asioiden oppiminen harjoittaa kognitiivisia toimintoja, kuten muistia. Esimerkiksi ryhmässä toteutettaviin liikuntaharjoitteisiin voidaan liittää muistia harjoittavia tehtäviä.

Ryhmätoiminnan on todettu olevan vaikuttavinta silloin, kun iäkkäät ovat osallistuneet toiminnan suunnitteluun. (Dickens ym. 2011) Liikuntaneuvontaryhmissä voidaan esimerkiksi suunnitella ja sopia yhdessä ryhmän toimintatavoista ja pelisäännöistä. Iäkkäät voivat suunnitella liikuntaosuuksien sisältöjä, mahdollisia tutustumiskohteita ja vierailevia asiantuntijoita. Näin osallisuuden tunne vahvistuu, mikä voimaannuttaa ja tuottaa elämänhallinnan tunteita. Iäkkään elämänhallinnan ollessa kunnossa, motivaatio omahoitoon ja itsestä huolehtimiseen lisääntyy. On näyttöä, että ryhmätoimintaan osallistuvat iäkkäät käyttävät vähemmän sosiaali- ja terveyspalveluja. (Pitkälä ym. 2009, Pitkälä ym. 2011)

Ryhmän ohjaajalla on tärkeä rooli tavoitteiden saavuttamisessa. Kannustavan ja innostavan ohjaajan avulla toimintamalli tuo hyötyä ikäihmisen toimintakyvyn kaikille osaluille laaja-alaisesti.

## Ryhmäilmiöiden hallinta

Ryhmän toiminnassa on erilaisia vaiheita, joista ohjaajan on hyvä olla tietoinen. Vaiheita voidaan erottaa viisi. Ensimmäiselle vaiheelle, **muodostumisvaiheelle** on tyypillistä, että ryhmäläiset ovat epätietoisia siitä, mitä heidän tulisi tehdä ja miten toimia. Ryhmän tavoitteet saattavat aluksi olla epäselvät ja osallistujat ovat usein vieraita toiselleen. Ilmassa voi olla sekä jännitystä että innostusta. Muodostumisvaiheessa ryhmäläiset vähitellen tutustuvat toisiinsa. Tässä vaiheessa on tärkeää, että ohjaaja luo osallistujille turvallisuuden tunnetta ja toimii johdonmukaisesti. Ohjaajan avulla osallistujat saavat selkeän kuvan ryhmätoiminnan tavoitteista ja toimintatavoista.

Ryhmäprosessin toinen vaihe on **kuohuntavaihe**. Tässä vaiheessa ryhmän normit ja tehtävät ovat selkiytyneet, mutta ryhmäläisillä saattaa olla erilaisia käsityksiä ryhmän toiminnasta. Ryhmään voi syntyä ”kuppikuntia”. Kritiikkiä voi ilmetä ohjaajaa, ryhmän jäseniä tai ryhmän perustetävää kohtaan. Toisaalta kuohuntavaiheen ristiriidat voivat avata tunneilmastoa. Tässä vaiheessa ohjaajan on hyvä palata ryhmän tavoitteisiin ja muistuttaa niistä. Kuohuntavaiheesta ylipääseminen edellyttää ohjaajalta kykyä kohdata mahdollisia ristiriitoja.

**Yhdenmukaisuusvaiheelle** on tyypillistä, että ryhmäläiset jo tuntevat toisensa ja osaavat välttää erimielisyyksiä. Ryhmä alkaa kokea yhteisöllisyyden tunnetta. Avoimuus lisääntyy, jolloin ilmapiiri on vapaampi ja ryhmän tehokas toiminta mahdollistuu. Ohjaajan tulee huolehtia, että toiminta edelleen keskittyy oleelliseen.

**Toimivan työskentelyn vaiheessa** korostuu ryhmäläisten välinen hyvä vuorovaikutus, joka osaltaan mahdollistaa tehokkaan työskentelyn. Kaikki ottavat vastuuta tekemisestään ja yhteistyötä tehdään rakentavasti. Osallistujien erilaisuutta voidaan hyödyntää ryhmän tavoitteiden saavuttamiseksi.



**Lopettamisvaiheessa** osallistujat hyvästelevät toisensa. Lisäksi arvioidaan, mitä ryhmä on itselle antanut. Lopettamisvaiheeseen voi liittyä haikeutta, sillä joskus ryhmästä on saattanut tulla jäsenilleen tärkeä osa elämää. Ohjaajan tulee antaa näille tunteille ilmaisutapa. (Kataja ym. 2011)

Yleensä ryhmään kuin ryhmään mahtuu monenlaisia persoonallisuuksia. Ihmiset eroavat toisistaan sekä fyysisen toimintakyvyn että psykososiaalisten taitojen ja ominaisuuksien suhteen. Ryhmässä voi esiintyä erilaisia rooleja, joista ohjaajan on hyvä olla tietoinen voidakseen luotsata ryhmää tavoitteiden suuntaan myönteisessä hengessä. Ryhmässä joku voi ottaa johtajan roolin. Joskus ryhmässä on kriittinen henkilö, joka kyseenalaistaa toimintaa. Jokaisesta ryhmästä löytyy arkoja, hiljaisia ja vetäytyviä ihmisiä kuin myös puheliaita ja tilaa ottavia ihmisiä. Ikääntyneiden ryhmissä voi olla myös niitä, joita hoivataan ja jotka hoiavaat. (Salminen & Karvinen 2006)

Ohjaajan rooli ryhmätyössä on merkityksellinen. Ei ole kahta samanlaista ryhmän ohjaajaa. Jokaisella ohjaajalla on oma vuosien varrella rakentuva ja kehittyvä persoonallinen tapansa toimia ja ohjata ryhmiä. Ryhmän ohjaamisessa ohjaajalla tulee olla vähintään kolme perusröoliä: **ryhmän johtaja, ymmärtävä kuuntelija ja vaikuttaja.**

Ryhmän johtajana ohjaajalla on tärkeä rooli muun muassa ryhmässä syntyvään ilmapiiriin ja normien eli käyttäytymissääntöjen muodostumiseen. Ymmärtävänä kuuntelijana hän tiedostaa ryhmäilmiöt ja reflektoi ryhmäläisten kanssa. Vaikuttajan roolissa ohjaaja toimii siten, että kaikki tekeminen edesauttaa ryhmän tavoitteiden saavuttamista. (Kataja ym. 2011)

Ryhmän ohjaajan toiminta, tilannekohtaiset asiat sekä osallistujat vaikuttavat ryhmän muotoutumiseen itseohjautuvaksi. Ideaaliryhmässä on ominaispiirteitä, jotka luovat hyvän ilmapiirin ja saavat osallistujat toimimaan tavoitteiden saavuttamiseksi. Näitä piirteitä ovat mm. ryhmän identiteetti, selkeä ja salliva vuorovaikutus, huumori, erilaisuuden hyväksyminen, ristiriitojen sieto sekä osallistujien yhteinen vastuu ryhmätehtävästä. Ryhmän sosiaalinen tuki on keskeinen motiivi ryhmään osallistumiselle. (Pitkälä & Routasalo 2004)

# Liikuntaneuvontaryhmän seitsemän tapaamiskerran malli

Seuraavassa esitellään liikuntaneuvontaryhmän sisältöteemat seitsemälle kokoontumiskerralle. Ryhmä voi kokoontua viikoittain tai joka toinen viikko. Sopiva aika yhdelle kokoontumiselle on noin 1–1,5 tuntia. Jokaiseen tapaamiseen sisältyy alustus aiheeseen, keskustelua sekä liikuntaosuus. Seitsemäs tapaaminen on seurantakerta, joka pidetään noin 1–3 kuukauden kuluttua edellisestä tapaamisesta. Vinkit ohjeistavat teemojen toiminnalliseen ja keskustelemaan toteuttamiseen. Sopiva ryhmäkoko on noin 8–12 henkilöä.

## Ensimmäinen tapaamiskerta: Lähdetään liikkeelle

### Tarvittava materiaali

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille - valokuvat
- Liikuntahistoria-lomake (liite 1)
- Liikuntapäiväkirja (liite 2)
- Venyttelyn vetreäksi -jumpaohje (liite 6)

Toimintakyvyllä tarkoitetaan selviytymistä jokapäiväisestä elämästä. Se merkitsee itsenäisyyttä ja mahdollisuutta

### 1. Lähdetään liikkeelle



Ikäinstituutti



Opetus- ja kulttuuriministeriö

Sosiaali- ja terveysministeriö

## Dia 1 Lähdetään liikkeelle

Toivotetaan kaikki tervetulleiksi liikuntaneuvontaryhmään.

**Vinkki:** Tutustuminen valokuvien avulla

Kukin osallistuja saa vapaasti valita itselle mieluisan kuvan ja kertoa muille, kuka on ja miksi valitsi juuri kyseisen kuvan. Ohjaaja opastaa, että kuva voi liittyä esimerkiksi mieluisaan liikuntaharrastukseen tai -paikkaan. Se voi olla myös liikuntahaave tms.

### Tavoitteet tänään

- Tutustua ohjaajaan ja muihin ryhmäläisiin
- Sopia työskentelystä: aikataulu, työtavat ja pelisäännöt
- Perehtyä ryhmäneuvontakokonaisuuteen
- Saada tietoa toimintakyvystä ja liikunnan myönteisistä vaikutuksista siihen
- Hahmottaa liikunnan merkitys ja osuus eri elämänvaiheissa (liikuntahistoria)

Ikäinstituutti

## Dia 2 Tavoitteet tänään

Ensimmäisen kerran tavoitteena on, että ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa ja ohjaajaan. Ensimmäisellä kerralla virittäytyään asiaan, keskustellaan osallistujien omista ja ryhmän yhteisistä tavoitteista ja sisällöistä sekä sovitaan työtavoista ja yhteisistä pelisäännöistä. Tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa toimintakyvystä sekä siitä, millaisia positiivisia vaikutuksia liikunnalla on toimintakykyyn ja terveyteen. Ryhmäläiset pohtivat omaa liikkumishistoriaansa tehtävän avulla: millaista liikunta on ollut eri ikävaiheissa, mikä on kannustanut, mikä on estänyt liikkumista, millainen liikkuja haluaisi olla.

## Dia 3 Omat odotukset

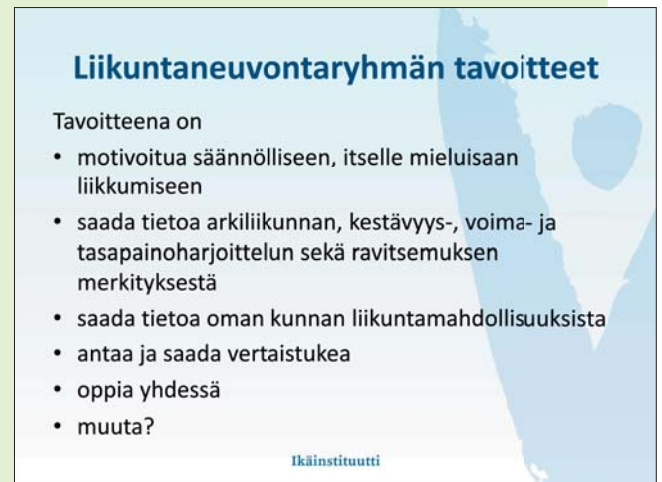
Esittelyn jälkeen ohjaaja pyytää ryhmäläisiä miettimään muutaman minuutin ajan, mitä he odottavat ryhmältä.

**Vinkki:** Odotukset voidaan koota esimerkiksi fläppitaululle. Niihin palataan viimeisellä kerralla ja arvioidaan, miten ne täyttyivät. Ryhmäläisten odotukset pyritään ottamaan huomioon mahdollisuuksien mukaan.



## Dia 4 Liikuntaneuvontaryhmän tavoitteet

Liikuntaneuvontaryhmän tavoitteena on, että ryhmäläiset motivoituvat säännölliseen, itselle mieluiseen liikkumiseen. Lisäksi tavoitteena on, että yhdessä oppien ryhmäläisten tiedot liikuntasuosituksen mukaisesta terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävästä kestävyys-, voima- ja tasapainoharjoittelusta sekä sopivasta ravitsemuksesta lisääntyvät. Ryhmäneuvonnan avulla oman paikkakunnan liikuntamahdollisuudet tulevat tutuiksi. Olennaista on vertaistuen antaminen ja saaminen.



## Dia 5 Tapaamisten teemat

Kerrotaan ryhmäläisille, millaisia teemoja ryhmässä käsitellään.

1. Lähdetään liikkeelle
2. Laaditaan liikkumissuunnitelma
3. Lisätään lihasvoimaa
4. Pysytään pystyssä
5. Kävellään kestävyyskuntoa
6. Syödään sopivasti
7. Tavataan taas



Teemoja esiteltäessä voidaan ryhmäläisten kanssa keskustella haluaisivatko he tutustua joihinkin liikuntakohteisiin. Jos paikkakunnalla on iäkkäille sopiva kuntosali, voisi esi-

merkiksi se olla mahdollinen tutustumiskohde. Lisäksi voidaan yhdessä miettiä, pyydetäänkö ryhmään vierailevia luennoitsijoita.



## Dia 6 Toimintakyky

**Vinkki:** Ennen diaa voidaan kysyä kuulijoilta, mitä toimintakyky on heidän mielestään. Kiinnitetään huomio toimintakyvyn eri osa-alueisiin; fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Dian avulla vedetään toimintakyvyn osa-alueet yhteen.

hallita omaa elämäänsä. Hyvä toimintakyky edistää elämänlaatua, sillä toimintakykyinen ikäihminen voi toteuttaa itselleen tärkeitä asioita. Ikääntyneen oma kokemus toimintakyvystään on tärkeä hyvinvoinnin mittari. Ikäihminen voi kokea toimintakykynsä hyväksi, vaikka hänellä olisi sairauksia tai liikkumiskyvyn rajoituksia.

Toimintakyky koostuu ihmisen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista voimavaroista. **Fyysiseen toimintakykyyn** kuuluu liikkumiskyky ja päivittäisistä toiminnoista selviytyminen, kuten esimerkiksi peseytyminen, pukeutuminen, ruoan laitto, siivous ja asiointi. Älylliset toiminnot (muisti, oppiminen) sekä tunne-elämä ja mieliala (esim. onnellisuus, ahdistuneisuus) kuuluvat **psyykkiseen toimintakykyyn**.

**Sosiaalista toimintakykyä** on kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa ja erilaiset roolit, esimerkiksi aviopuolison, isovanhemman tai vertaisohjaajan rooli.

Toimintakyvyn osa-alueet ovat vahvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja ikääntyessä niiden yhteisvaikutus korostuu entisestään. Jos yhdellä osa-alueella tapahtuu jotain, vaikutukset heijastuvat muillekin alueilla. Esimerkiksi liikkuminen ja liikuntaharjoittelu kohottavat fyysisistä toimintakykyä, jonka seurauksena mieli piristyy ja ikäihmisellä on enemmän voimia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Fyysinen aktiivisuus tukee siis kaikkia toimintakyvyn osa-alueita. (Karvinen ja Salminen 2009)



## Dia 7 Liikkuminen kannattaa

Vanhenemismuutoksia tapahtuu kaikilla, mutta toimintakyvyn heikkeneminen ei ole aina vanhenemista. Arvioidaan, että liikkumiskyvyn ongelmista 1/3 johtuu vanheneemisesta ja 2/3 harjoituksen puutteesta.

Fyysisen toimintakyvyn harjoitettavuus on hyvä kaikkein vanhimmillakin. Yläikärajaa ei ole. Ihmiset, jotka liikkumiskyvyn ongelmista huolimatta harrastavat liikuntaa, tarvitsevat vähemmän ulkopuolista apua. (Hirvensalo 2008)

## Dia 8 Liikunnan hyötyjä toimintakyvylle

**Vinkki:** Ennen diaa voidaan kysyä

- millaisia hyötyjä ryhmäläiset ovat kokeneet saaneensa liikunnasta?
- millainen liikunta on ollut mielekästä ja hyvää mieltä tuottavaa?

### Liikunnan hyötyjä toimintakyvylle

#### Fyysiset hyödyt

- Liikkumiskyky paranee
- Ennaltaehkäisee sairauksia, vähentää oireita
- Oman suorituskäytön tunteminen paranee, liikuntataidot kehittyvät

#### Psyykkiset hyödyt

- Mieli virkistyy, muisti saa harjoitusta
- Kaatumisen pelko vähenee
- Itsetunto paranee, koetaan iloa ja elämyksiä

#### Sosiaaliset hyödyt

- Yksinäisyys vähenee
- Ystävyyssuhteet lisääntyvät
- Vertaistuki

Ikäinstituutti

Liikunnan terveysvaikutuksista ikäihmisille on kertynyt vakuuttavaa näyttöä vuosien saatossa. Useissa niin kansainvälisissä kuin kotimaisissa tutkimuksissa on osoitettu liikuntaharjoittelun laaja-alaiset, myönteiset vaikutukset ikäihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta vaikuttaa positiivisesti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen toimintakykyyn. Arjessa tarvitaan voimaa, kestävyyttä ja notkeutta sekä ketteryyttä. Liikuntaharjoittelu hidastaa lihasvoiman heikkenemistä, säilyttää tasapainoa ja nivelten liikkuvuutta, parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä vahvistaa luustoa. Liikkuvat iäkkäät nukkuvat paremmin ja painokin pysyy helpommin hallinnassa. (Pitkälä ym. 2013, Chih-Hsuan ym. 2012, Lopopolo ym. 2006, Hirvensalo 2002)

Liikunta tuottaa ikäihmisille iloa, mielen hyvinvointia sekä lievittää masennuksen ja ahdistuksen oireita. Moni iäkäs kärsii yksinäisyydestä, jolloin esimerkiksi ryhmäliikunnan avulla voidaan lisätä sosiaalista kanssakäyntiä. Ryhmältä voi saada vertaistukea sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. On tutkimusnäyttöä, että liikuntaharjoittelu vaikuttaisi positiivisesti sekä ikäihmisten mielialaan, masennusoireisiin että muistitoimintoihin. (Pitkälä 2004) Lisäksi liikkuvat ikäihmiset ovat kokeneet itseluottamuksen, elämään tyytyväisyyden ja luottamuksen päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen lisääntyneen liikuntaharjoittelun myötä. (Sakari-Rantala 2004) Kaiken kaikkiaan liikuntaharjoittelu säilyttää liikkumiskykyä, lisää liikkumisvarmuutta ja edistää ikäihmisten omatoimisen elämän edellytyksiä ja mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnan tarjoamiin toimintoihin.

Liikunnan voidaankin ajatella olevan hyvin keskeinen terveyttä toimintakykyä ja hyvinvointia ylläpitävä tekijä ikäännyttäessä. Emeritusprofessori Ilkka Vuori toteaa, että ”Liikunnalla ei voida estää vanhenemista, mutta sen avulla on mahdollista vähentää tavanomaisen normaalin vanhenemisen aiheuttamien muutosten astetta ja seurauksia, edistää onnistuvaa vanhenemista ja vähentää tai kokonaan ehkäistäkin sairauksista johtuvaa vanhenemista”. Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä. (Vuori 2011)



## Liike on lääke

Liikunta on keskeinen

- sydän- ja verisuonitautien
  - tyypin 2 diabeteksen
  - keuhkosairauksien
  - tuki- ja liikuntaelinsairauksien (mm. kulumat) sekä
  - mielenterveysongelmien
- ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa yhdistettynä muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin  
(liikunnan Käypä hoito-suositus 2012)

Ikäinstituutti

## Dia 9 Liike on lääke

### Keskustelua

- Onko lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattilainen neuvonut sinua lisäämään liikuntaa sairauden hoidossa?
- Mitä mieltä olet, tulisiko terveydenhuollon ammattilaisten ottaa entistä enemmän liikunnan hyödyt puheeksi sairauksien hoidossa?

Ikääntyneillä saattaa olla sairauksia, jotka vaikeuttavat fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaharjoitteluun osallistumista. Useimmissa sairauksissa liikunnalla on kuitenkin parantava tai ainakin hyvinvointia edistävä vaikutus. (Vuori 2015)

Suomalainen lääkäriseura Duodecim on julkaissut vuonna 2012 Käypä hoito -suositukset liikunnasta, joissa tuodaan esille liikunnan laaja-alainen merkitys terveydelle.

Suosituksissa annetaan ohjeita liikunnasta sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, keuhkosairauksien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä mielenterveysongelmien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Myös liikuntaa lääkkeeksi -verkkosivustolla ([www.potilaanlaakarilehti.fi/palvelut/liikuntalaake](http://www.potilaanlaakarilehti.fi/palvelut/liikuntalaake)) löytyy lisätietoa liikunnan vaikutuksista eri sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa.

## Liikuntahistoria

Kirjoita tai piirrä lyhyt luonnehdinta itsestäsi liikkujana

- Muistele millainen liikkujat olet ollut:
  - lapsena
  - nuorena
  - aikuisena
- Millainen liikkujat olet tällä hetkellä?
- Millainen liikkujat haluaisit olla?

Voit käyttää luetteloa, aikajanaa, piirrosta, runoa...

- Aikaa 10min

Ikäinstituutti

## Dia 10 Liikuntahistoria

Osallistujat kirjoittavat tai piirtävät lyhyen luonnehdinnan itsestään liikkujana. He muistelevat millaisia liikkujia he ovat olleet lapsena, nuorena ja aikuisena sekä millaisia liikkujia he ovat tällä hetkellä. Apuna voi käyttää luetteloa, aikajanaa, piirrosta, runoa tai mitä tahansa heille mieltä olevaa tapaa.

Ryhmäläisille annetaan n. 10 min. aikaa tehdä tehtävä, jonka jälkeen tehtävä puretaan. Osallistujat voivat kertoa liikkumishistoriansa vierustoverille. Vaihtoehtoisesti voidaan liikkumishistoria kertoa koko ryhmälle.

Omaa liikuntahistoriaansa on hyödyllistä pohtia. Historian avulla voidaan löytää oman liikkumisen motivaatiotekijöitä ja toisaalta liikkumisen esteitä vuosien varrella.

### Liikuntaosuus:

Venytellen vetreäksi -jumppa (liite 6)  
Lopuksi jaetaan liikuntapäiväkirja (liite 2) osallistujille ja opastetaan sen täyttämisen.

## Toinen tapaamiskerta: Laaditaan liikkumissuunnitelma

### Tarvittava materiaali

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat
- Liikkumissuunnitelma liite 3, UKK-instituutin Liikuntapiirakkaa voi tulostaa ja tilata [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)
- Liikkumiskyvyn testaukseen SPPB-lomakkeet (tulostettavissa Ikinä-opas: [www.thl.fi](http://www.thl.fi)), sekuntikello, mitta
- Oman paikkakunnan liikuntakalenteri tai esitteitä liikuntaryhmistä ja liikuntapaikoista.



### Dia 1 Laaditaan liikkumissuunnitelma

Tällä kerralla testataan liikkumiskykyä ja laaditaan liikkumissuunnitelma.

Keskustellaan, millaisia kokemuksia osallistujilla on edellisellä kerralla jaetun liikuntapäiväkirjan käytöstä.

### 2. Laaditaan liikkumissuunnitelma



Ikäinstituutti



Opetus- ja kulttuuriministeriö

Sosiaali- ja terveysministeriö

### Dia 2 Tavoitteet tänään

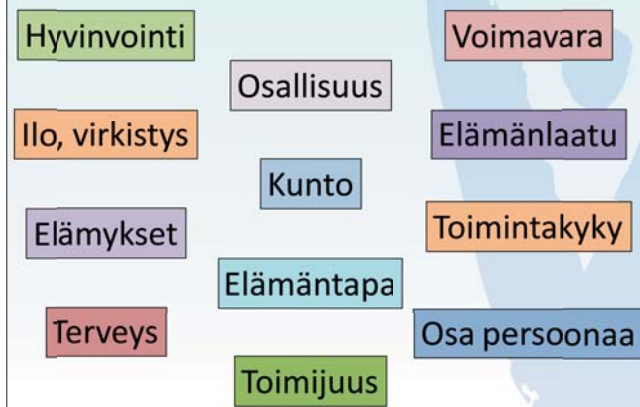
Tänään tavoitteena on tutustua iäkkäiden liikuntasuosituksiin, herättää kiinnostusta oman liikkumisen tarkasteluun ja seurantaan sekä katsastaa kuntoa liikkumiskyvyn testeillä. Lisäksi tavoitteena on, että osallistujat tiedostavat, mitkä asiat motivoivat heitä liikkumaan ja mitkä asiat edistävät tai rajoittavat liikkumista. Tällä kerralla laaditaan oma liikkumissuunnitelma.

### Tavoitteet tänään

- Tutustua iäkkäiden liikuntasuosituksiin
- Herättää kiinnostus oman liikkumisen tarkasteluun ja seurantaan
- Katsastaa kuntoa liikkumiskyvyn testeillä
- Tiedostaa, mitkä asiat motivoivat liikkumaan, mitkä asiat edistävät ja/ tai rajoittavat liikkumista
- Laatia oma liikkumissuunnitelma

Ikäinstituutti

### Miksi liikun tai haluan liikkua ?



### Dia 3 Miksi liikun tai haluan liikkua?

**Vinkki:** Ennen diaa kysytään osallistujilta, mikä motivoi heitä liikkumaan?

Liikkumisen motiivit ovat jokaisella henkilökohtaisia ja liittyvät siihen, mitä liikunta itselle merkitsee ja, mitä tavoitteita liikunnalle on asetettu. Usein liikunnalla on terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä edistävä merkitys.

Liikunnalla on myös kokemuksellisia merkityksiä. Liikunta voi olla elämys, josta nauttii fyysisesti ja psyykkisesti (esim. luontoliikunta). Liikunta antaa kokemusta osallisuudesta, jolloin yhteisö tai ryhmä on tärkeä. Liikuntalaji voi olla myös osa omaa elämäntyyliä ja persoonaa, jolloin liikun-

ta muodostaa kokemusta identiteetistä. Liikunta voi olla myös toimijuuskokemus, jolloin liikuntaa ei harrasteta vain itsensä vuoksi, vaan toiminnalla tuetaan muiden liikkumista (esim. vertaisohjaajuuksia). (Tiihonen 2014)

### Viikoittainen LIKUNTAPIIRAKKA yli 65-vuotiaille



### Dia 4 Viikottainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille

(UKK-instituutti)

**Vinkki:** Liikuntaneuvontaa ikäihmisille – valokuvat seinällä virittävät aiheeseen. Niiden avulla voidaan keskustella, millainen liikunta on arkiliikuntaa, kestävyysliikuntaa, lihasvoimaharjoittelua, tasapainoharjoittelua tai liikkuvuutta lisäävää liikuntaa.

Tällä kerralla ikäihmisten liikuntasuosituksia käydään läpi kokonaisuudessaan. Tulevilla kerroilla perehdytään tarkemmin voimaan, tasapainoon ja kestävyYTEEN.

Ikäihmisten (yli 65-vuotiaiden) kansainväliset liikuntasuositukset kannustavat välttämään liikkumattomuutta, harastamaan hyötyliikuntaa, ulkoilua ja arkiaskareita. Suositeltavaa on laatia yksilöllinen liikkumissuunnitelma ja päivittää sitä säännöllisesti. Iäkkäille suositellaan liikunnan harrastamista terveydentilan ja kunnon mukaan seuraavasti:

#### Arkiliikunta

Suosituksia kehottavat liikkumaan aktiivisesti arjessa. Päivittäiset askareet ovat hyvä keino ylläpitää toimintakykyä.

Lisäksi kannattaa kävellä ulkona päivittäin, nousta portaita ja tehdä pihatöitä.

#### Kestävyysliikunta

Kestävyysliikuntaa, esimerkiksi kävelyä suositellaan vähintään puoli tuntia viitenä päivänä viikossa. Vaihtoehtoisesti voi liikkua vähintään 25 minuuttia reippaammin (mm. reipas kävely, tanssi, pyöräily) kolmena päivänä viikossa. Liikkua voi myös lyhyemmissä jopa 10 minuutin jaksoissa.



### Voimaharjoittelu

Lihaskuntoa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa, ei kuitenkaan peräkkäisinä päivinä. Erityisesti suositellaan jalkojen ja vartalon suuria lihasryhmiä kuormittavia harjoituksia. Voimaharjoittelun voi toteuttaa kuntosalilaitteilla tai muilla voimaharjoitteluvälineillä (mm. tarrapainot, kuminauhut).

### Tasapainoa edistävä liikunta

Tasapainoa edistävää liikuntaa suositellaan kaikille 2–3 kertaa viikossa, mutta erityisesti henkilöille, joilla on suurentunut kaatumisen vaara (mm. aiempia kaatumisia, liikkumishäiriöitä). Yhdistetty voima- ja tasapainoharjoittelu vähentää tehokkaasti kaatumisia.

Tasapainoharjoituksia voi tehdä erilaisilla tasapainovälineillä (mm. tasapainolaudat ja -tyyny) tai harjoituksilla arjen askareiden lomassa.

**Vinkki:** Kysytään osallistujilta, ovatko venyttelleet edellisellä kerralla annetun kotiohjeen mukaan.

### Liikkuvuutta ja notkeutta edistävä liikunta

Ikäihmisille suositellaan nivelten liikkelaajuuksien ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi liikkuvuusharjoituksia ja venyttelyä. Käsien, jalkojen ja vartalon suuria lihaksia tulisi venyttää vähintään kahdesti viikossa.

Suosituksen mukainen liikuntamäärä ei ole kaikille ikäihmisille käytännössä mahdollista. Tällöin on hyvä muistuttaa, että vähäinenkin liikunnan lisäys on hyödyllistä. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaharjoittelua.

(Physical Activity Guidelines for Americans 2008, WHO 2010, Liikunnan Käypähoito -suositus 2012)

## Dia 5 Liikuntatarjonta omalla paikkakunnalla

Esitellään oman paikkakunnan liikuntatarjontaa ja jaetaan osallistujille liikuntakalenterit tai muita esitteitä liikuntaryhmistä ja -paikoista.

### Liikuntatarjontaa omalla paikkakunnalla



### Keskustelua

Mitkä asiat edistävät liikkumista?

Mitkä asiat rajoittavat liikkumista?

Mitä mahdollisuuksia liikkumiseen on rajoittavista tekijöistä huolimatta? Miten liikkumisen esteitä "ylitetään"?

Ikäinstituutti

## Dia 6 Liikkumista edistävät ja estävät tekijät

### Keskustelua:

- Mitkä asiat edistävät liikkumista?
- Mitkä asiat rajoittavat liikkumista?
- Mitä mahdollisuuksia liikkumiseen on rajoittavista tekijöistä huolimatta?
- Miten liikkumisen esteitä "ylitetään"?

Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat edistävästi tai heikentävästi monet yksilökohtaiset tekijät. Liikkumista edistää hyväksi koettu terveydentila, aikaisempi liikunnan harrastaminen, positiiviset kokemukset ja läheisten sekä ammattilaisten tuki.

Liikkumisen esteeksi koetaan usein huono terveydentila, kipu, liikapaino sekä kiinnostuksen puute. Liikkumista voi estää myös kaatumisen pelko sekä tiedon puute liikunnan hyödyistä ja sopivista liikuntamahdollisuuksista. Liikuntaharrastuksen esteenä voivat olla myös aikaisemmat ikävät kokemukset, liikuntakaverin tai välineiden, varusteiden ja käyttövarojen puute.

Ympäristötekijät vaikuttavat myös liikkumisaktiivisuuteen. Lähellä sijaitseva liikuntapaikka ja esteettömät kulkuyhteydet madaltavat osallistumiskynnystä. Pimeys, lumi, liukkaat kelit ja kylmyys estävät liikkumista syksy- ja talviaikaan.

Yhteiskunnallisilla tekijöillä on myös vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Ikäihmiset voivat kokea, että heidän tarpeitaan ei ole riittävästi otettu huomioon liikuntapaikkojen ja -palvelujen suunnittelussa ja käyttömahdollisuuksissa. (Vuori 2011)

Kun motivaatio on muuttunut sisäiseksi motivaatioksi, esteet ovat yleensä ratkaistavissa (Oksanen 2014).

### Katsastetaan kuntoa (SPPB –testit)

1. Tasapainon hallinta kolmessa seisoma-asennossa
  - a) Jalat rinnakkain -asento sekunteina
  - b) Puolitandem-seisonta sekunteina
  - c) Tandem-seisonta sekunteina
2. Omavauhtinen kävelyropeus (4 m)
3. Viiden kerran tuolista ylösnousu -testi

Kustakin osioista saa 0-4 pistettä, kokonaistulos on 0-12 pistettä.

Mitä suuremman pistemäärän saa, sitä parempi on liikkumiskyky.

Ikäinstituutti

## Dia 7 Katsastetaan kuntoa

(SPPB-testit)

Tehdään testit pareittain – toinen testaa ja toinen suorittaa. Tämän jälkeen osia vaihdetaan.

Tasapainotesti tehdään ilman kenkiä, tuolilta ylösnousu ja kävelytesti kengät jalassa. Tehdään ainakin tasapaino- ja tuolilta ylösnousu -osiot. Kävelynopeus mitataan, jos tilaa on riittävästi.

## Dia 8 Liikkumissuunnitelmaan kirjataan

**Vinkki:** Pareittain käydään läpi, mitä liikkumissuunnitelmaan kirjattiin. Lopuksi voidaan vielä yhteisesti keskustella suunnitelmista.

### Liikkumissuunnitelmaan kirjataan

- Mitä liikuntalajeja tai liikkumistapoja aion kokeilla?
- Miten lisään arkiliikkumistani?
- Missä liikun?
- Minkä verran aion liikkua?

Ikäinstituutti



Liikkumissuunnitelma sisältää tiedot, miten ja minkä verran on tarkoitus liikkua tietyn ajanjakson aikana. Suunnitelmaan kirjataan esimerkiksi säännöllistä arkiliikkumista, ulkoilua, kotiharjoittelua ja liikuntaharjoittelua ryhmässä.

Liikkumissuunnitelma tukee säännöllistä liikkumista ja liikunnan harrastamista itse asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Liikkumissuunnitelmassa otetaan huomioon mm. terveys ja omat liikuntamieltymykset.

Liikunnan lisäys arkeen voi tapahtua vähitellen. Suositeltavaa on kokeilla erilaisia liikkumisen tapoja. Liikunnan on oltava mielekästä, jotta siitä voisi tulla säännöllistä. Liikkumiskyvyn testeillä voidaan motivoida sekä seurata harjoittelun vaikutuksia. Liikkumissuunnitelmaa seurataan ja päivitetään säännöllisesti.

## Dia 9 Liikkumisen iloa!

Osallistujia kannustetaan kirjaamaan liikuntakerrat liikuntapäiväkirjaan.

### Liikkumisen iloa!



Ikäinstituutti

## Kolmas tapaamiskerta: Lisätään lihasvoimaa

### Tarvittava materiaali

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat
- Vastuksesta voimaa -jumppaohje (liite 5)
- Vastuskuminauhat



### 3. Lisätään lihasvoimaa



 Ikäinstituutti



Opetus- ja kulttuuriministeriö

Sosiaali- ja terveysministeriö

### Dia 1 Lisätään lihasvoimaa

Tällä kerralla aiheena on lihasvoima ja sen merkitys liikkumiskykyyn.

**Vinkki:** Seinällä voi olla esillä valokuvia lihasvoima-harjoittelusta (Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat).

## Dia 2 Tavoitteet tänään

Tavoitteena tänään on, että osallistujat saavat tietoa voimaharjoittelun perusteista sekä lihasvoiman merkityksestä liikkumiskykyyn.

Liikuntaosuudessa tehdään yhdessä lihasvoimaharjoituksia vastuskuminauhoilla. Osallistujat saavat kuminauhajumppaohjeet kotiin.

### Tavoitteet tänään

- Saada tietoa lihasvoimaharjoittelusta ja sen vaikutuksista liikkumiskykyyn
- Saada vinkkejä kotiharjoitteluun

Ikäinstituutti

## Dia 3 Lihasvoima on liikkumiskyvyn perusta

**Vinkki:** Ennen diaa kysytään osallistujilta, mitä lihasvoima tarkoittaa heidän mielestään ja missä sitä tarvitaan. Tämän voi toteuttaa esim. pariporinana.

**Keskustelua:** Oletko huomannut muutoksia lihasvoimassa, esimerkiksi sairastumisen ja vuodelevon jälkeen?

### Lihasvoima on liikkumiskyvyn perusta

- Erityisesti jalkojen lihasvoima on tärkeää
- Ikääntyessä lihasvoima vähenee, osaksi harjoittelun puutteesta johtuen
- Lihasvoima vaikuttaa toimintakykyyn
  - voimaa tarvitaan varastoon
  - vuodelepo heikentää jopa 5 % päivässä

Ikäinstituutti



Ikäihmisten liikkumiskyvyn kannalta erityisesti jalkojen lihasvoima on tärkeää. Jalkojen lihasvoimaa tarvitaan esimerkiksi kävelyssä, tuolista seisomaan noustessa ja porraskävelyssä. Jalkojen lihasvoiman heikkeneminen rajoittaa liikkumista sisällä ja ulkona.

län myötä lihasvoima vähenee. Aluksi muutos on hidasta, mutta 50–60 ikävuoden jälkeen väheneminen kiihtyy. Tähän vaikuttaa mm. lihaksen rakenteen ja aineenvaihdunnan muutokset sekä hormonaaliset tekijät. Voima vähenee myös harjoittelun puutteesta. Lihasvoimaharjoittelu siis kannattaa.

Lihasvoima vaikuttaa toimintakykyyn. Lihasvoimaa tarvitaan varastoon esimerkiksi sairastumisen varalle. Vuodelevossa lihasvoima saattaa heiketä jopa 5 % päivässä ensimmäisen viikon aikana. Jos vuodelepo jatkuu riittävän pitkään, voidaan olla tilanteessa, jossa esim. sängystä ylösnousu ei enää onnistukaan.

## Lihaksen toiminta

### Maksimivoimaa

- esimerkiksi tuolilta ylösnousu

### Nopeusvoima

- esimerkiksi tasapainon korjaaminen horjattaessa

### Kestovoima

- esimerkiksi ostoskassin kantaminen



Ikäinstituutti



## Dia 4 Lihaksen toiminta

**Keskustelua:** Missä tilanteissa olet käytännössä tarvinnut maksimi-, nopeus- ja kestovoimaa?

Liikettä tuottavat lihakset ovat yksittäisten lihassolujen muodostamia lihassolukimppuja. Lihassoluja on kahdenlaisia. Hitaat lihassolut ovat kestävyystyyppisiä soluja, joita käytetään pitkäkestoisissa suorituksissa kuten kävelylenkeillä. Nopeat lihassolut pystyvät suureen työmäärään lyhyessä ajassa. Niitä tarvitaan nopeusvoimaa vaativissa suorituksissa kuten tasapainon korjaamisessa liukastuttaessa. Nopeat lihassolut väsyvät aikaisemmin kuin hitaat solut.

Ikääntyessä erityisesti nopeiden lihassolujen koko pienenee ja määrä vähenee. Tämän vuoksi esimerkiksi kävelyn vauhti ja asennon korjausliikkeet hidastuvat.

Lihaksen tekee työtä staattisesti, kun lihasta jännitetään, mutta nivelet eivät liiku. Esimerkkinä tästä on ostoskassin kantaminen. Dynaamisessa lihastyössä tapahtuu liikettä. Esimerkiksi ostoskassi nostetaan pöydälle. Jarruttavassa lihastyössä vastustetaan painovoimaa. Esimerkiksi kassi siirretään pöydältä takaisin lattialle hallitusti, ei anneta pudota. Nämä erilaiset lihastyötävät vuorottelevat normaaleissa lihasuorituksissa.

Kaikilla lihastyötavoilla tuotettava voima voidaan jakaa maksimi-, nopeus- ja kestovoimaan. Maksimivoima on suurin yksilöllinen voimataso. Esimerkiksi ikäihmiselle tuolilta ylösnousu voi olla maksimivoimasuoritus. Nopeusvoimalla tarkoitetaan lihaksen kykyä tuottaa suurin mahdollinen voima mahdollisimman lyhyessä ajassa tai suurimalla mahdollisella nopeudella. Esimerkiksi ikäihmiselle nopeusvoimaa vaativa suoritus on tien ylitys vihreän valon aikana. Kestovoima on lihaksen kykyä tehdä matalatehoista työtä jonkin aikaa. Esimerkiksi ostoskassin kantaminen on kestovoimaa vaativa suoritus.

## Lihaskuntoharjoittelulle ei ole yläikärajaa



Ossi Gustafsson

- Kuntosaliharjoittelu tehokkainta, mutta myös vapailla painoilla lisätään lihasvoimaa.
- Harjoittelun tulee olla:
  - nousujohteista
  - erityisesti jalkojen lihasvoimaharjoittelua
  - vastus (60-80% max), 2-3x 8-10 toistoa
  - 2-3 kertaa viikossa
  - 2-3 kk harjoittelujakso

Ikäinstituutti

## Dia 5 Lihaskuntoharjoittelulle ei ole yläikärajaa

**Keskustelua:** Millaisia kokemuksia sinulla on kuntosaliharjoittelusta?

Lihaskunto heikkenee iän myötä, mutta sopivalla harjoittelulla lihasvoimaa voidaan säilyttää tai jopa parantaa. Lihaskunnon lisääminen onnistuu parhaiten kuntosaliharjoittelulla, mutta myös vapailla painoilla (tarrapainot, vastuskumi) voi harjoitella tehokkaasti. Tärkeintä on säännöllinen ja tavoitteellinen harjoittelu, harjoittelun tehoa vähitellen nostaen.

Lihaskunto paranee iäkkäänäkin, kun harjoittelu toteutuu vähintään kaksi kertaa viikossa. Harjoitteluvastus täytyy säätää riittävän kuormittavaksi. Vastuksen tulee olla sellainen, että liikettä jaksaa tehdä noin 10 kertaa yhteen meenoon, ei enempää. Lepotauon (1–2 min) jälkeen liikettä tehdään 10 toistoa vielä kaksi tai kolme sarjaa. Harjoittelun edetessä vastusta nostetaan.

Lihanteellinen harjoitusvaikutus saadaan silloin, kun harjoituksen ja levon suhde on oikea. Peräkkäisinä päivinä ei kannata tehdä raskasta voimaharjoittelua. Intensiiviharjoittelujakson tulisi toteutua vähintään kahden kuukauden ajan vuosittain. Lihaskuntoa ylläpitäväksi harjoitteluksi riittää kevyempi tai kerran viikossa toteutettu voimaharjoittelu. Ikäihmisten liikkumiskyvyn kannalta tärkeimmät liikkeet ovat jalat vahvistavat liikkeet. Tällaisia ovat mm. polven ojennus ja koukistus, lonkan lähennys ja loitonutus sekä jalkapöytä ja erilaiset kyykkyliikkeet.

Harjoittelulle ei ole yläikärajaa. Liikkumiskykyä voi parantaa harjoittelulla vielä hyvinkin iäkkäänä. Voimaharjoittelua voi toteuttaa, jos rasitus ei aiheuta sydänoireita. (Koivula & Räsänen 2006)

## Dia 6 Ravitsemus lihasvoimaharjoittelun yhteydessä

**Keskustelua:** Miten voisit yhdistää lihaskuntoharjoitteluun proteiinipitoisen välipalan tai palautusjuoman?

Ikäihmisten kannattaa huolehtia säännöllisestä ateriaritmiästä. Tällöin vireystila säilyy koko päivän. Suositeltava ateriaritmi koostuu 5–6 ateriasta päivässä. Näistä vähintään kaksi on lämmintä ateriaa.

### Ravitsemus lihasvoimaharjoittelun yhteydessä



- Tärkeää säännöllinen ateriaritmi
- 1–1,5 h ennen harjoittelua proteiinipitoista ruokaa (aamupala tai lounas)
- Turnin sisällä harjoittelusta proteiinipitoinen välipala tai palautusjuoma
- Harjoittelupäivänä kolme lasia tavallista enemmän vettä

Ikäinstituutti



Aterioiden väli ei saa venyä liian pitkäksi. Monipuolinen ruokavalio sisältää riittävästi energiaa, proteiinia, kuitupitoista hiilihydraattia, hyvälaatuista rasvaa sekä runsaasti kasviksia.

1–2 tuntia ennen lihaskuntoharjoittelua syöty proteiinipitoinen välipala suojaa lihasta (esim. rahka marjojen tai hedelmien kera sekä leipä, levite ja leikkele).

Palautusjuoma, joka sisältää 20 g heraproteiinia, edistää lihasten kehittymistä. Palautusjuoma tulisi nauttia juuri ennen ja jälkeen harjoittelun. Palautusjuoma voi olla esimerkiksi rahkaan ja maitoon tehty smoothie, jossa on marjoja. Nestetasapainosta on tärkeä huolehtia. Nestettä tulee nauttia ainakin 1,5 l /vrk.

(Jyväkorpi ym. 2014)

## Kotiharjoittelu on helppoa ja tehokasta!



Ikäinstituutti

## Dia 7 Kotiharjoittelu on helppoa ja tehokasta

Tehokasta ja jalkojen lihasvoimaa lisäävää harjoittelua voi tehdä myös kotona. Lisää tehoa harjoitteluun tuovat esimerkiksi tarrapainot ja vastuskuminauhat. Harjoittelun edetessä kannattaa siirtyä suurempiin painoihin ja enemmän vastusta antaviin kuminauhoihin.

**Keskustelua:** Miten voit lisätä lihasvoimaharjoittelua arkeesi?

**Vinkki:** Vaihtoehtoisesti liikuntaosuudessa voidaan käydä tutustumassa ikääntyneille soveltuvaan kuntosaliin tai ulkokuntoilulaitteisiin.

Verkkosivulta [www.liikkeellavoimaavuosiin.fi](http://www.liikkeellavoimaavuosiin.fi) löytyy tulostettava Voimaa ja tasapainoa liikuntapuistossa -opas, johon on koottu erilaisia liikuntapuistossa toteutettavia voimaliikkeitä.

### Liikuntaosuus:

Vastuksesta voimaa -jumppa (liite 5)



## Neljäs tapaamiskerta: Pysytään pystyssä

### Tarvittava materiaali

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat
- Kunnon eväät -kortit

### Dia 1 Pysytään pystyssä

Tällä kertaa aiheena on tasapainoharjoittelu ja kaatumisten ehkäisy.

**Vinkki:** Seinällä voi olla esillä valokuvia tasapainoharjoittelusta.

#### 4. Pysytään pystyssä



Ikäinstituutti



Opetus- ja kulttuuriministeriö

Sosiaali- ja terveysministeriö

### Dia 2 Tavoitteet tänään

Tällä kerralla tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa tasapainon hallinnasta sekä siitä, miten tasapainoa voi harjoittaa. Lisäksi tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa kaatumisten ehkäisystä ja ymmärtävät tasapainon merkityksen liikkumis- ja toimintakyvylle.

#### Tavoitteet tänään

- Saada tietoa
  - tasapainon hallinnasta
  - miten tasapainoa voi harjoittaa
  - kaatumisten ehkäisystä
- Ymmärtää tasapainon merkitys liikkumis- ja toimintakykyyn

Ikäinstituutti

### Tasapainoa tarvitaan arjessa

- Käveltäessä eri ympäristöissä
- Tuolilta ylösnoustessa
- Tavaroiden nostelussa
- Kurkotteluissa
- Horjahdettaessa
- Peseytymisessä ja pukeutumisessa
- Arkiaskareissa



→ Tasapaino on taitoa pysyä pystyssä sekä hallita asentoja paikalla ja liikkeessä

Ikäinstituutti

### Dia 3 Tasapainoa tarvitaan arjessa

**Vinkki:** Ennen diaa voidaan yhdessä pohtia, mihin tasapainoa tarvitaan arjessa. Tämä voidaan toteuttaa pariporinana. Keskustelu voidaan purkaa niin, että jokainen pari kertoo vähintään yhden esimerkin.

Tasapaino ei ole erillinen ilmiö vaan aina läsnä arkitoiminnossa. Tasapaino on taitoa pysyä pystyssä sekä hallita asentoja paikalla (staattinen tasapaino) ja liikkeessä (dynaaminen tasapaino).

Asennon hallintaa paikalla tarvitaan esimerkiksi seisten ruokaa laitettaessa, kaupan kassajonossa seistessä tai liikennevaloissa. Liikuttaessa tasapainon hallinta vaikeutuu. Itsenäinen seisomaan nousu, kävelemään lähteminen ja kävely sekä esimerkiksi kurkottaminen lattiaa kohti edellyttävät tasapainon säilyttämistä. Ulkona liikuttaessa tasapainoa tarvitaan vielä enemmän, sillä vaihtelevat maastonmuodot vaikeuttavat tasapainon hallintaa ja pystyssä pysymistä.

Ulkoisten voimien horjuttaessa haasteet edelleen kasvavat. Tasapainon hallinta ja suojarahktioiden (esimerkiksi sivuskeleen ottaminen) nopea aktivoituminen ovat tällöin pystyssä pysymisen edellytyksiä. Esimerkiksi jonkun tönnäistessä tai alustan liikuessa äkillisesti (esim. nytkähtäen liikkeelle lähtevät rullaportaat tai bussi), nopeat suojarahktiot ovat tarpeen. (Sihvonen ym. 2010)

### Harjoituksia

1. Seiso hyvässä perusasennossa → siirrä painoa päkiöille – kantapäille
2. Seiso jalat yhdessä → jalat peräkkäin
3. Seiso yhdellä jalalla → miltä tuntuu?
4. Seiso hyvässä asennossa → sulje silmät → kierrä päätä oikealle/ vasemmalle
5. Haara-asento → piirrä toisella kädellä isoa ympyrää → kavenna haara-asentoa ja jatka käden pyöritystä → sulje silmät ja jatka vielä käden pyöritystä

Ikäinstituutti

### Dia 4 Harjoituksia

Kokeillaan käytännössä seuraavia tasapainoa vaativia harjoituksia. Huomiodaan turvallisuus: ryhmäläiset voivat ottaa tarvittaessa tukea esim. tuolista, pöydästä, seinästä.

- Seistään hyvässä perusasennossa jalat lantion levyisessä haara-asennossa. Tunnistetaan, että paino on tasaisesti jalkapohjilla. Siirretään painoa hitaasti vuoroin päkiöille, kantapäille niin paljon, että joudutaan ottamaan korjaava askeleen eteen/taakse (=suojarahkti).

- Kokeillaan seisten erilaisia jalkojen kavennettuja asentoja ja tarkkaillaan, miten tasapainon hallinta vaikeutuu: jalat yhdessä, etummaisen jalan kantapään sisäsyrjä kiinni takimmaisen jalan isovarpaan ulkosyrjässä, jalat peräkkäin "viivalla".

- Koetetaan seistä yhdellä jalalla tunnistaen, miten jalkaterä ja nilkka "elävät" (jalkapohjan tuntosolut ovat aktiivisia).
- Seistään jalat perusasennossa (tai valitussa kavenne- tussa asennossa). Suljetaan yksi tai molemmat silmät, ja tunnustetaan, miten tasapainon hallinta vaikeutuu, kun nä- köaistin toimintaa häiritään.
- Seistään jalat perusasennossa (tai valitussa kavenne- tussa asennossa) ja käännetään päätä vuoroin oikealle, vasemmalle, jolloin korvan tasapainoelimet aktivoituvat. Näköaistin toiminta häiriintyy, kun ei voi ottaa mistään katsekontaktia.

- Seistään jalat lantion levyisessä haara-asennossa. Piirretään toisella kädellä etukautta laajaa ympyrää ja seu- rataan katseella sormia. Viedään jalat lähemmäs toisiaan ja jatketaan käden pyörittämistä. Kokeillaan sulkea vielä silmät ja jatketaan edelleen harjoitusta. Keskitytään tunte- maan, miten tasapainon hallinta muuttuu eri vaiheissa.

## Dia 5 Tasapainon hallinta

Tasapainon hallinta on monitahoinen järjestelmä.

Karkeasti se voidaan jakaa seuraavasti:

1. Aistijärjestelmien toiminta (näköaisti, sisäkorvien tasapainoelinjärjestelmä, tuntojärjestelmä: nivelten, lihasten, jänteiden ja ihon asentoa ja liikettä aistivat solut, erityisesti jalkapohjissa ja nilkan alueella)
2. Keskushermoston tietojen käsittely ja toiminnan suunnittelu
3. Liikkeen tuottaminen (tuki- ja liikuntaelimistö)



Aistijärjestelmien kautta kulkee tieto ihmisen asennois- ta ja liikkeistä keskushermostoon. Keskushermostossa tiedot yhdistetään ja laaditaan suunnitelma tarvittavista toimenpiteistä tasapainon ylläpysymiseksi. Käskyt lähte- vät lihaksille ja liikkeiden tuottaminen tapahtuu. Edelleen aistijärjestelmien kautta aistitaan tapahtuneet liikkeet, lä- hetetään palautetieto keskushermostolle, ja näin toiminta jatkuu.

### Aistijärjestelmät

#### Näköaisti

Näön avulla saamme tietoa ympäristöstämme sekä pystymme hahmottamaan itsemme ja asentomme suhteessa siihen. Näön avulla ennakoimme tulevat esteet ja maastomuutokset, kuten kynnykset, maton reunat ja kuopat. Näköön tukeutuminen pystyssä pysymiseksi kas- vaa iän myötä.

### Tuntojärjestelmä

Nivelissä, lihaksissa, jänteissä ja iholla on paljon asen- toa aistivia soluja. Silmät suljettuinakin tiedämme melko tarkasti, missä asennossa olemme ja seisommeko kovalla vai pehmeällä alustalla. Jalkapohjissa on painetta aistivia soluja. Esimerkiksi eteenpäin kallistuksessa paino siir- tyy päkiöille ja keskushermostolle lähtee tieto asennon muutoksesta. Tuntojärjestelmällä on parhaimmat edelly- tykset toimia silloin, kun ryhti on normaali, nivelet liikku- vat hyvin ja lihakset toimivat. Tasapainon kannalta tärkeitä niveliä ovat nilkat ja niska. Ne toimivat herkästi ja aistivat kehon asennon muutoksia.

### Tasapainoelinjärjestelmä

Tasapainoelimet sijaitsevat sisäkorvassa ja ne toimivat, kun päätä liikutellaan. Tasapainoelimessä on kolme kaarikäytä- vää, joissa kulkee nestettä, joka yhdessä tasapainokivien kanssa aistii pään liikkeitä ja välittää tiedon tasapainoher- moa pitkin keskushermostolle. Tasapainoelinjärjestelmä siis aktivoituu, kun päätä käännellään.

## Keskushermosto

Keskushermosto säätelee koko tasapainojärjestelmän toimintaa. Se ottaa vastaan aistitiedot, käsittelee ne aikaisempaan tietoon ja kokemukseen verraten sekä valitsee tarvittavat kehon liikkeet. Lisäksi keskushermosto säätelee liikkeiden voiman ja nopeuden tarvittavaan toimintaan sopivaksi. Tästä toiminnasta lähtee jälleen aistitieto keskushermostolle ja tasapainon säätely jatkuu.

## Liikkeen tuottaminen

Tuki- ja liikuntaelimestö tuottaa tasapainon hallintaan tarvittavan lihastyön ja liikkeet. Tarvittava lihastyö ja liikelajisuudet vaihtelevat tuskin havaittavasta jännityksestä isoihin ja nopeisiin koko kehossa tapahtuviin liikkeisiin, esimerkiksi seisoma-asennon ylläpitäminen ja liukastumisesta selviytyminen. Tasapainon hallinnassa korostuu lantion tukevien lihasten hallinta. Lantion hallinta antaa mahdollisuuden vartalon ja käsien käyttöön päivittäisissä toiminnoissa. (Sihvonen ym. 2010, Pitkänen 2010)

### Ikääntymisen vaikutuksia tasapainoon

#### Aistijärjestelmät:

- näköaisti heikkenee
- tuntopalaute muuttuu epätarkemmaksi
- tasapainoelimien toimintahäiriöt (esim. kiertohuimaus) lisääntyvät

#### Keskushermosto

- Kyky yhdistää aisteista tulevaa tietoa, a tarkoituksenmukaisten liikkeiden valinta heikkenee ja hidastuu

#### Tuki- ja liikuntaelimestö

- Lihastoiminta vähenee
- Nivelet kangistuvat

→ Tasapaino paranee harjoittelulla!

Ikäinstituutti

## Dia 6 Ikääntymisen vaikutuksia tasapainoon

**Keskustelua:** Onko tasapainosi heikentynyt ikääntymisen myötä? Jos on, millaisissa tilanteissa sen huomaat?

Tasapaino kehittyy lapsuuden ja nuoruuden aikana, ja parhaimmillaan se on varhaisessa aikuisuudessa. Useat ikääntymiseen liittyvät muutokset vaikeuttavat tasapainon hallintaa ja altistavat kaatumistapaturmille.

Aistitoiminnot heikentyvät ja erityisesti näköaistissa tapahtuvat muutokset vaikuttavat tasapainon hallintaan. Näön tarkkuus ja kyky havaita syvyyseroja heikkenee. Tällöin esimerkiksi portaissa on vaikeampi kävellä. Tuntopalaute kehon asennosta ja liikkeistä muuttuu epätarkemmaksi. Jalapohjien tuntosolujen reagoivat huonommin, jolloin keskushermostolle menevä tieto kehon asennosta heikkenee. Kiertohuimaus on yksi tasapainoelimen toimintahäiriö ikääntyessä. Huimaus voi tehdä liikkumisesta epävarmaa.

Ikääntyessä keskushermoston toiminta hidastuu. Ikääntyminen vaikuttaa sen kykyyn yhdistää aistien tuomaa tietoa vartalon asennosta. Myös kyky valita tarkoituksenmukaiset liikkeet tasapainon säilymiseksi heikkenee.

Myös tuki- ja liikuntaelimestön ikääntymismuutokset vaikuttavat tasapainoon. Esimerkiksi ryhdin huononeminen, lihasten heikentyminen ja nivelten kangistuminen vaikeuttavat tasapainon hallintaa ja pystyssä pysymistä.

Ikääntymismuutokset ovat aina yksilöllisiä. Kukin vanhe-  
nee tavallaan. Ei ole kahta samanlaista ikääntynyttä, mutta  
molemmat hyötyvät tasapainoharjoittelusta.



## Dia 7 Kaatumisia voi ehkäistä vaikuttamalla vaaratekijöihin

Kaatuminen on iäkkäiden yleisin tapaturma. Kotona asuvista yli 65-vuotiaista henkilöistä joka kolmas ja yli 80-vuotiaista joka toinen kaatuu vähintään kerran vuodessa.

Aina kaatumisesta ei seuraa vammoja, mutta iän myötä ne ovat kohtalokkaampia. Ikääntymiseen liittyvistä fysiologisista muutoksista johtuen keho haurastuu eikä enää kestä kaatumisia yhtä hyvin kuin nuorena. Kaatumisvammoista toivutaan nuoria hitaammin. Pahimmillaan kaatumisesta voi seurata paljon inhimillistä kärsimystä sekä toiminta- ja liikkumiskyvyn pysyvää heikentymistä. (Pajala 2012)

| Kaatumisia voi ehkäistä vaikuttamalla vaaratekijöihin                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sisäisiä vaaratekijöitä                                                                                                                                                                                                                    | Ulkoisia vaaratekijöitä                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• liikkumisvaikeudet</li> <li>• aiemmat kaatumiset</li> <li>• sairaudet</li> <li>• lääkitys</li> <li>• kivut</li> <li>• kaatumisen pelko</li> <li>• heikentynyt näkö</li> <li>• alkoholi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• liukas tai epätasainen kävelypinta sisällä tai ulkona</li> <li>• mattojen reunat, kynnykset</li> <li>• vähäinen valaistus</li> <li>• tilanteeseen sopimattomat jalkineet</li> <li>• epäsopiva tai huonokuntoinen apuväline</li> </ul> |

Ikäinstituutti

**Vinkki:** Ennen diaa voidaan kysyä: Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana? Oletko huolestunut kaatumisesta?

Kaatumiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa henkilöön itseensä liittyviin eli **sisäisiin vaaratekijöihin** ja ympäristöön liittyviin eli **ulkoisiin vaaratekijöihin**. Lähes aina kaatumiseen vaikuttavat sekä ulkoiset että sisäiset vaaratekijät, mutta mitä vanhempi ihminen on, sitä suurempi osuus on sisäisillä tekijöillä. Alle 80-vuotiaiden kotona asuvien ikäihmisten kaatumiset aiheutuvat useammin ulkoisista vaaratekijöistä.

Kaatumisille altistavat myös henkilöön itseensä liittyvät **persoonallisuuden piirteet**. Toiset ovat luonteeltaan hätäisempiä, ja toiset ottavat herkemmin tietoisia riskejä esimerkiksi liukkaalla kelillä.

Kaatumisen sisäisiä vaaratekijöitä on useita. **Tasapainon sekä jalkojen lihasvoiman heikentymisen** seurauksena liikkumiskyky heikkenee ja alttius kaatumisille lisääntyy. Ensimmäisen kaatumisen estäminen on tärkeää, sillä on todettu, että aiemmat kaatumiset ennustavat toistuvia kaatumisia.

**Sairaudet** eivät välttämättä kuulu ikääntymiseen, mutta ne yleistyvät mitä enemmän ihmisellä on ikää. Useat sairaudet, esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöistä aiheutuvat sairaudet, Parkinsonin tauti ja muistisairaudet lisäävät kaatumisriskiä. Akuutit lyhytaikaiset sairaudet, kuten hengitystie- ja virtsatulehdukset, heikentävät kuntoa tilapäisesti ja voivat myös lisätä kaatumisriskiä. Jo muutaman päivän **vuodelepo** minkä tahansa sairauden vuoksi heikentää tasapainon hallintaa ja pystyssä pysymistä.

**Useaa lääkettä käyttävien** ikäihmisten alttius kaatumisille kasvaa. Jo kolmen lääkkeen yhtäaikainen käyttö lisää kaatumisriskiä. Suomalaiset ikäihmiset syövät paljon lääkkeitä. 40 % kotona asuvista ikäihmisistä käyttää viittä tai useampaa lääkettä, kun mukaan lasketaan sekä lääkärin määräämät että ilman reseptiä ostettavat lääkkeet. Ikääntyessä niin lääkkeiden vaikutukset kuin haitatkin voimistuvat. Kaatumisalttiutta lisäävät muun muassa keskushermostoon ja sydän- ja verenkiertoelimistöön vaikuttavat lääkkeet. Kipulääkkeet voivat aiheuttaa uneliaisuutta ja sekavuutta.

Ikäihmisillä saattaa olla erilaisia kipuja aiheutuen esimerkiksi nivelten kulumisesta. **Kipujen** vuoksi liikkuminen voi vähentyä, jolloin toimintakyky entisestään heikentyy ja kaatumisriski lisääntyy. Moni pelkää kaatumisia, vaikka niitä ei olisi tapahtunutkaan. Naiset ovat miehiä useammin huolissaan pystyssä pysymisestä ja iän karttuessa kaikkien ikäihmisten kaatumispelko yleensä lisääntyy. Myös **kaatumispelon** vuoksi ikäihminen saattaa vähentää fyysistä aktiivisuuttaan arjessaan, joka johtaa edellä mainittuun toimintakyvyn heikentymiseen vaikuttaen myös elämänlaatuun.

Ikääntyessä aistitoiminnot heikentyvät. Kaatumisriskin lisääntymiseen vaikuttaa erityisesti **näkökyvyssä** tapahtuvat muutokset. Näköaistilla on suuri merkitys tasapainon hallinnassa, kuten edellisellä kerralla opittiin. Myös heikentynyt kuulo voi lisätä kaatumisvaaraa. Kaikenikäisten **alkoholin käyttö** on lisääntynyt, myös ikäihmisten. Alkoholin

käyttö lisää kaatumisriskiä. Se vaikuttaa keskushermoston toimintaan heikentäen tasapainon hallintaa sekä keskittymis- ja reaktiokykyä.

Kuten sisäisiä, myös ulkoisia kaatumisen vaaratekijöitä on useita. Suurin osa niistä liittyy **asuin- ja lähiympäristöön**. Ulkoisia vaaratekijöitä ovat **liukkaat kävelypinnat** niin sisällä kuin ulkona. Joskus voivat kodin mattojen reunat ja kynnykset aiheuttaa ikäihmiselle vaaratilanteita. Suomessa on paljon hämärää vuodenaikaa, jolloin **heikko valaistus** niin sisällä kuin ulkona voi altistaa kaatumisille. Tilanteeseen **sopimattomat kengät**, esimerkiksi kengät, joissa on liukas pohja, lisäävät osaltaan kaatumisvaaraa.

Liikkumiskyvyn heikentyessä, ikäihmisellä saattaa olla käytössä kävelykeppi tai rollaattori kulkemisen helpottumiseksi. Jos **apuväline** ei ole ikäihmiselle sopiva tai se on huonokuntoinen, kaatumisriski lisääntyy. (Pajala 2012)

**Vinkki:** Dian läpikäymisen jälkeen voidaan yhdessä pohtia, miten esiteltuihin vaaratekijöihin voitaisiin itse ennalta ehkäisevästi vaikuttaa.

Verkkosivulta [www.kotitapaturma.fi/ikaihminen-tarkistuslista](http://www.kotitapaturma.fi/ikaihminen-tarkistuslista) voi tulostaa ryhmäläisille tarkistuslistan tapaturmien ehkäisemiseksi.

## Liikunnalla kaatumiset kuriin

**Liikuntaharjoittelu on tärkein yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino:**

- voimaharjoittelua
- tasapainoharjoittelua
- kestävyysharjoittelua
- liikkuvuus- ja ketteryysharjoittelua



Ikäinstituutti

## Dia 8 Liikunnalla kaatumiset kuriin

Kaatumisten ehkäisyssä tärkein yksittäinen keino on liikunta. Monipuolinen, säännöllinen ja tehokas liikuntaharjoittelu parantaa liikkumiskykyä vähentäen kaatumisten määrää ja kaatumisriskiä.



Liikuntaharjoittelun avulla säilytetään ja parannetaan arkielämän tilanteissa tarvittavaa fyysistä suorituskykyä. Kaatumisia ehkäisevään harjoitteluun tulee kuulua tasapaino-, lihasvoima- ja kestävyysharjoittelua. Voima- ja tasapainoharjoittelun yhdistäminen tuottaa tutkimusten mukaan tulosta. Reipas kävely sauvoilla tai ilman on oivallista kestävyysharjoittelua. Kävely vaihtelevissa maastoissa harjoittaa myös tasapainoa.

Myös ryhtiä, nivelten notkeutta ja liikkuvuutta edistävä harjoittelu on hyödyllistä. Keholla on parhaimmat edellytykset toimia silloin, kun ryhti on normaali, nivelet liikkuvat hyvin ja lihaksissa on riittävästi voimaa. Nousujohteisella harjoittelulla tasapainon hallinta paranee. (Pajala 2012, Pitkänen 2010)



## Dia 9 Monipuolista tasapainoharjoittelua

**Vinkki:** Dian kuviin liittyen voidaan keskustella, mikä olisi itselle mieluisin tapa harjoittaa tasapainoa.

Ikääntynyt voi harjoittaa tasapainoa usealla tavalla. Säännöllisen harjoittelun varmistamiseksi jokaisen olisi tärkeää löytää itselle mieluisa tapa harjoitella. Tasapaino on opittu taito, jota voi parantaa tietoisesti harjoittelemalla iästä riippumatta.

### Monipuolista tasapainoharjoittelua



Tasapainoa voi harjoittaa tavoitteellisesti arkitoimintojen yhteydessä. Esimerkkejä: tiskatessa nouseaan välillä varpaille, keittiöstä olohuoneeseen siirryttäessä ”kävellään viivaa pitkin”, television katselun lomassa nouseaan istumasta seisomaan, pestään hampaat seisten yhdellä jalalla tai jalat yhdessä jne. Australialaisessa LiFE-ohjelmassa kotona asuvien iäkkäiden kaatumiset vähenivät, kun he toimivat edellä mainitulla tavalla. Harjoitteita tuli tehtyä päivän mittaan paljon ja se tuotti tulosta. (Clemson ym. 2012)

Tasapainosisältöinen kotivoimisteluojelma on oiva tapa harjoitella ja lisäksi voidaan osallistua erilaisiin liikuntaryhmiin. Tasapainoryhmissä saadaan monipuolista taitoharjoittelua. Monet liikuntamuodot kuten tanssi ja pallopelit kehittävät liikesujuvuutta ja tasapainon hallintaa. Kävely epätasaisessa maastossa haastaa ja harjoittaa tasapainoa.

Monipuolinen liikkuminen ylläpitää hyvää ryhtiä. Liikkuminen lisää verenkiertoa aivoissa, jolloin vireystila nousee ja koko keskushermoston toiminta tasapainon säätelyssä paranee. Muistikin paranee. Sisäkorvan tasapainoelimen toimintaa voidaan harjoittaa ottamalla pään ja silmien liikkeet harjoitteluun ja arjen toimintoihin. Yksinkertaisesti sanottuna päätä kannattaa liikutella eri suuntiin ja päätä liikutellessa kohdistaa katsetta kulloiseenkin liikesuuntaan.

Ikäihmisten tasapainoharjoitteluun kuuluu jalkojen ja vartalon lihasvoimien harjoittaminen. Monet ikäihmiset ovat löytäneet tiensä kuntosalille. Riittävän vahvojen jalkojen avulla hallitut painonsiirrot kävellessä ja askeleet esteiden yli sujuvat vaikeuksista. Nilkkajumppa (nilkkojen koukistaminen ja ojentaminen, varpaillenousut) on hyödyllistä, sillä vetreät, liikkuvat nilkat ylläpitävät omalta osaltaan tuntojärjestelmän toimintaa.

Monipuolisen harjoittelun avulla tuntemus omasta kehosta sekä sen liikkeistä parantuu ja liikkumisvarmuus kasvaa. Tasapainoharjoittelun avulla tunnistetaan oman tasapainokyvyn mahdollisuudet ja myös rajoitukset. (Sihvonen ym. 2010, Pitkänen 2010)



### Keskustelua

- Huolestuttaako sinua kaatuminen?
- Miten voit itse vaikuttaa kaatumisten vaaratekijöihin
- Teetkö tasapainoharjoittelua?
- Millainen tasapainoharjoittelu sopisi sinun arkeesi?

Ikäinstituutti

## Dia 10 Keskustelua

Keskustellaan kaatumisten ehkäisystä ja tasapainoharjoittelusta.

Kerrotaan ryhmäläisille, että seuraavan kerran liikuntaosuus on kävelylenkki. Mukaan voidaan ottaa kävelysauvat. Sovitaan yhdessä, mihin lähdetään kävelemään.

**Liikuntaosuus:** Ohjaaja koostaa Kunnon eväät -korteista osallistujille soveltuvan tasapainoradan.

## Viides tapaamiskerta: Kävellään kestävyyskuntoa

### Tarvittava materiaali

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat
- Borgin asteikko (tulostettavissa [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi))
- Oman paikkakunnan ulkoilureittioppaita

### Dia 1 Kävellään kestävyyskuntoa

Tällä kerralla keskustellaan kestävyyskunnon merkityksestä arjessa jaksamiselle ja terveydelle.

Kestävyydellä tarkoitetaan elimistön kykyä vastustaa väsymystä pitkäkestoisessa, vähintään minuutteja kestävässä lihastyössä. Kestävyyskuntoon vaikuttavat pääasiassa hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto. (Kallinen 2008)

**Vinkki:** Seinällä voi olla esillä valokuvia kestävyysharjoittelusta.



### Dia 2 Tavoitteet tänään

Tällä kerralla tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa kestävyysliikunnan merkityksestä toimintakykyyn sekä vinkkejä, miten kestävyyskuntoa voi harjoittaa iäkkäänä. Lisäksi tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa ulkoilun hyödyistä ja oman paikkakunnan ulkoilumahdollisuuksista.



### Mihin kestävyyttä tarvitaan?

#### Arkitoimintoihin

- liikkuminen sisällä ja ulkona
- kävely
- rappukävely
- siivoaminen ja muut kodinhoitotyöt
- peseytyminen ja pukeutuminen
- piha- ja puutarhatyöt

#### Yleiseen jaksamiseen

- hengitys- ja verenkiertoelimistö vahvistuu
- vireystila ja mieliala kohenevat
- unen laatu paranee
- stressinsietokyky kohoaa

Ikäinstituutti

## Dia 3 Mihin kestävyyskuntoa tarvitaan?

Ikääntynyt tarvitsee arjessaan riittävän lihasvoiman ja tasapainokyvyn lisäksi myös kestävyyskuntoa. Kestävyyydestä on hyötyä, kun jokin toiminto kestää useita minuutteja ja jossa tarvitaan useita lihasryhmiä. Tällaisia kestävyystyyppejä arkitoimintoja ovat esimerkiksi liikkuminen sisällä tasaisella tai rappusissa, ulkona kävely, pyöräily, siivoaminen ja muut kodinhoitotyöt, peseytyminen ja pukeutuminen sekä piha- ja puutarhatyöt. Kestävyyskunto vaikuttaa yleiseen jaksamiseen.

Hengästyttävä liikunta harjoittaa ja vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Keuhkot toimivat paremmin ja sydän vahvistuu. Kestävyyskunnon kohentuessa vireystila ja mieliala paranevat ja näin jaksetaan esimerkiksi osallistua harrastuksiin. Iäkkäät, jotka harjoittavat kestävyyskuntoa nukkuvat paremmin ja kokevat vähemmän stressiä.

Ikääntymisen myötä kestävyyskunto laskee. Suurimmaksi osaksi tämä johtuu liikunnan määrän ja tehon vähenemisestä. Osaltaan kestävyyskunnon heikentymiseen vaikuttavat rakenteelliset ja toiminnalliset muutokset hengitys- ja verenkiertoelimistössä sekä sydämen ja verenkiertoelinten sairaudet. Sairauksiin liittyvä vuodelepo voi romahduttaa nopeasti iäkkään kestävyyskunnon. (Kallinen 2008)

### Keskustelua

- Jaksatko kävellä levähtämättä 500 m?
- Jaksatko marssia paikalla kaksi minuuttia?
- Hengästytkö nykyisin helpommin?

Ikäinstituutti

## Dia 4 Keskustelua

Keskustellaan pariporinana tai yhteiskeskusteluna diassa olevista aiheista.

## Dia 5 Terveyttä kestävyysharjoittelusta

Kestävyysharjoittelu vähentää rasvan määrää kehossa (erityisesti sisäelinten ympärillä olevaa terveydelle haitallista rasvaa) ja vaikuttaa edullisesti rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan.

### Terveyttä kestävyysharjoittelusta

- kehon rasvan määrä pienenee
- edulliset vaikutukset rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan
- vähentää riskiä lihavuuteen, metaboliseen oireyhtymään, verenpainetautiin, tyypin 2 diabetekseen, sepelvaltimotautiin, syöpiin
- kestävyysharjoittelu on edellä mainittujen sairauksien tärkeä hoitomuoto

Ikäinstituutti

Kestävyysharjoittelun todettu alentavan riskiä sairastua lihavuuteen, metaboliseen oireyhtymään, verenpainetautiin, tyypin 2 diabetekseen, sepelvaltimotautiin, aivohalvaukseen sekä eräisiin syöpiin (paksusuolen syöpä, rintasyöpä). Toisaalta kestävyystyypistä liikuntaa käytetään useiden edellä mainittujen sairauksien tärkeänä hoitomuotona. (Vuori 2015, Kallinen 2008)

## Dia 6 Miten ja millaista kestävyys- harjoittelua ikääntyneenä

Liikuntasuositusten mukaan yli 65-vuotiaiden tulisi harjoittaa kestävyyskuntoa reippaalla teholla vähintään 2h 30min tai liikkumalla rasittavasti 1h 15 min viikossa (tai näitä yhdistellen). Harjoittelua voi toteuttaa 10 minuutin pätkissä. Borgin 10-luokkaisella asteikolla reipas teho tarkoittaa luokkia 5–6 ja rasittava teho luokkia 7–8.

**Keskustelua:** Oletko tehnyt kestävyysharjoittelua, millaista? Hengästytkö arjen toiminnoissa?

### Miten ja millaista kestävyysharjoittelua ikääntyneenä?

- Viikossa 2 h 30 min reippaasti tai 1 h 15 min rasittavasti  
- Harjoittelua voi toteuttaa 10 min. pätkissä
- Rauhallinen aloitus, nousujohteisuus
- Tarvittaessa terveydentilan tarkistus
- ”Kolmen p:n sääntö”:  
Pitää Pystyä Puhumaan



Ikäinstituutti

Reippaalla teholla harjoittelu aiheuttaa selvän sydämen syketiheyden lisääntymisen ja hengästymisen. Rasittavalla teholla harjoittelu aiheuttaa voimakkaan nousun sydämen syketiheydessä ja hengitystiheydessä.

Hyvä ohje kestävyysharjoittelun sopivan tehon tarkistamiseksi on myös ”kolmen p:n” sääntö. Eli harjoittelun aikana ”Pitää Pystyä Puhumaan”. Harjoittelukerta voidaan jakaa tarvittaessa useisiin 10 minuuttia kestäviin jaksoihin kokonaispituuden säilyessä samana päivää kohden.

Kestävyysharjoittelua aloitettaessa on syytä kiinnittää huomiota myös turvallisuuskysymyksiin. Tärkeää on aloittaa kestävyysharjoittelu asteittain, nousujohteisesti ja tarvittaessa terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisten tukena.

Joskus voi olla hyvä saada ”lääkärin lupa” harjoittelun aloittamiseen. Terveydentilan tarkistaminen on oleellista etenkin sellaisilla iäkkäillä, joilla on rasituksen sietoa rajoittavia hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauksia tai

oireita. Myös tuki- ja liikuntaelimestön ongelmat tulee ottaa huomioon. Vaivoista huolimatta kestävyysharjoittelu on useimmiten turvallista iäkkäänäkin. Iäkkäät tarvitsevat neuvoja ja kannustusta harjoittelun aloittamiseen. Liiallista varoittamista tulee välttää. (Kallinen 2008, Hirvensalo 2002)

Iäkkäille sopivia lajeja ovat esimerkiksi kävely sauvoilla tai ilman, tanssi, hölkkä, pyöräily, uinti. Tehokkaamman liikunnan ohella kaikella arkiaktiivisuudella, päivittäisiin asioihin liittyvällä kävelyllä ja kotiaskareilla on tärkeä merkitys kestävyyskunnan muodostumisessa.

On hyvä muistaa, että kaikki liikkuminen on iäkkäänä hyväksi. Hyvin haurailia iäkkäillä pelkkä seisominen tai hidas kävely tasaisella alustalla saattavat aiheuttaa hengästymistä ja ovat siten jo kestävyysharjoittelua.

Kestävyyskunnan kehittymisen huomaa siitä, että esimerkiksi rappukävelyssä hengästyminen on vähäisempää tai aikaisemmin uuvuttavalta tuntunut kävelymatka vaikkapa postilaatikoille sujuu helpommin.

### Ulkoilun monet hyödyt

- Oivallista kestävyysharjoittelua
- Virkistää mieltä
- Kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa
- Parantaa liikkumisvarmuutta
- Luo mahdollisuuksia omien asioiden hoitamiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen
- Vähentää sairauksien aiheuttamaa haittaa
- Parantaa unen laatua
- Tuo vaihtelua ja kokemuksia

Ikäinstituutti



## Dia 7 Ulkoilun monet hyödyt

Ulkoilu on mitä mainiota kestävyysharjoittelua ja lisäksi monen iäkkään mieluisin harrastus. Ulkona liikkumisen ajatellaan olevan perusedellytys iäkkään ihmisen itsenäiselle suoriutumiselle päivittäisistä toiminnoista.

Ulkoilu on hyödyllistä terveysliikuntaa. Kestävyyskunnan lisäksi se parantaa liikkumisvarmuutta, harjoittaa tasapainoa, vahvistaa jalkojen lihasvoimaa ja luustoa. Ulkoilun ajatellaan vähentävän sairauksien aiheuttamaa haittaa esimerkiksi vähentämällä kipuja.

Ulkona aivot saavat happea ja mieli virkistyy. Liikkuminen luonnossa ja viherympäristössä antaa voimia arjen askareisiin. Raittiissa ilmassa tehdyn kävelylenkin jälkeen väsymys on luonnollista ja unen saanti helpottuu.

Ulkona liikkuminen tuo vapauden ja itsenäisyyden tunteita, mutta tarjoaa samalla mahdollisuuden muiden ihmisten tapaamiseen. Lisäksi ulkoilu voi tarjota runsaasti myönteisiä tunteita, onnistumisen kokemuksia ja muistoja. (Säpyskä-Nordberg ym. 2008, Rappe 2005)





## Dia 8 Keskustelua

Keskustellaan ulkoilusta ja mielisistä ulkoilupaikoista.

### Keskustelua

- Minkä verran liikut ulkona?
- Miten ulkona liikkumisesi on muuttunut?
- Mikä on mieluisin ulkoilupaikkasi?
- Millaisia ulkoilumahdollisuuksia paikkakunnallasi on?
- Mistä paikkakunnallasi saa ulkoiluapua?

Ikäinstituutti

**Liikuntaosuus:** Kävelylenkki. Lenkillä voidaan kävellä eri tehoilla.

Ohjaajalla voi olla mukana Borgin asteikko, josta tarkistetaan, millä teholla liikutaan.

## Kuudes tapaamiskerta: Syödään sopivasti

### Tarvittava materiaali

- Kunnon eväät -kortit ja peliohjeet
- Ravitsemuksen itsearviointilomake (liite 4)

### 6. Syödään sopivasti



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Ikäinstituutti



Opetus- ja kulttuuriministeriö

Sosiaali- ja terveysministeriö

### Dia 1 Syödään sopivasti

Tällä kerralla aiheena on ravitsemus. Fyysinen aktiivisuus ja monipuolinen liikkuminen ovat toiminta- ja liikkumiskyvyn perusta, mutta ikääntyneen kunnon säilyminen ja kohentuminen edellyttää myös täysipainoista ravitsemusta.

Hyvä ravitsemus tukee ikäihmisten terveyttä, nopeuttaa sairauksista toipumista sekä mahdollistaa liikuntaharjoittelun. Voimaa vanhuuteen saadaan ruuastakin.

### Tavoitteet tänään

- Saada tietoa:
  - ikäihmisten ravitsemuksesta
  - ravitsemussuosituksista
  - ravitsemuksen merkityksestä liikkumiskykyyn
- Liikkumissuunnitelman päivittäminen

Ikäinstituutti

### Dia 2 Tavoitteet tänään

Tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa ikäihmisten ravitsemuksesta, ravitsemussuosituksista sekä ravitsemuksen merkityksestä liikkumiskykyyn. Lisäksi tänään päivitetään liikkumissuunnitelma.

## Dia 3 Ikäihmisen ravitsemuksesta

Ikääntyessä energiankulutus ja ruokahalu pienenevät fyysisen aktiivisuuden vähentyessä. Ravintoaineiden kuten proteiinien, vitamiinien ja muiden suojaravintoaineiden tarve ei kuitenkaan vähene, vaan voi päinvastoin kasvaa. Tahattoman laihtumisen tai ruokavalion huonon laadun seurauksena ravitsemustila voi heiketä.

Riittämätön ravintoaineiden saanti ja huono ravitsemustila voivat johtaa lihaskatoon eli sarkopeniaan, toimintakyvyn heikkenemiseen, ravintoaineiden puutoksiin ja infektiokierteeseen. Hyvällä ravitsemuksella on siis suuri merkitys ikääntyneiden toiminta- ja liikkumiskyvyn säilymiselle, hyvinvoinnille ja elämänlaadulle. Iäkkäiden on tärkeää huolehtia hampaiden ja suun kunnosta.

### Ikäihmisten ravitsemuksesta

- Ravitsemus vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin
- Ikääntyessä ravintoaineiden tarve ei pienene, vaikka energiantarve pienenee
- Lihasvoiman säilymiseksi tarvitaan riittävästi valkuaisainepitoista ruokaa
- Pienestä ylipainosta ei ole terveydelle haittaa
- Suun ja hampaiden kunto tärkeää



Ikäinstituutti

## Dia 4 Ikääntyneiden ravitsemussuositukset (1)

Iäkkäille on laadittu omat *ravitsemussuositukset*. Suosituksissa tuodaan esille, että ikääntyneiden ravitsemuksen haasteet muuttuvat sairauksien lisääntyessä ja toimintakyvyn heikentyessä. Suosituksissa painotetaan myös liikunnan tärkeyttä.

### Ikääntyneiden ravitsemussuositukset (1)

1. 4-6 aterialla päivässä
2. Lautasmalli ja joka aterialla proteiineja
3. Täysjyväviljaa: mielellään viljatuote joka aterialle
4. Kalaa 2-3 kertaa viikossa
5. Maitotuotteita vähintään 3-4 annosta päivässä



Ikäinstituutti

Ikäihmisten kannattaa huolehtia säännöllisestä **ateriaritmistä**. Silloin vireystila pysyy hyvänä koko päivän. Suosituksissa kehoitetaan syömään 4–6 kertaa päivässä. **Lautasmallin** avulla on helppo varmistaa, että ruoka-aineita tulee aterialla nautittua sopivassa suhteessa. **Proteiinien** saanti tulee turvata. Joka aterialla on hyvä olla proteiinipitoista ruokaa.

**Viljavalmisteen** käyttöä suositellaan. Ne ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinien lähteitä. Kannattaa suosia täysjyväviljavalmisteen, joista varsinkin ruisleipä ja täysjyväpuurot ovat hyviä kuidun lähteitä. Lisäksi ne sisältävät runsaasti B-vitamiineja ja kivennäisaineita.

**Kalaa** olisi hyvä syödä vähintään kahtena päivänä viikossa. Kalassa on runsaasti hyvänlaatuista proteiinia sekä A- ja B-vitamiineja. Kala on myös tärkeä D-vitamiinin lähde ja siinä on välttämättömiä omega-3-rasvahappoja.

**Maitotuotteita** ikääntyneen suositellaan käyttävän 3–4 annosta päivässä. Niistä saadaan proteiinia ja kalsiumia. Kalsium on luuston rakennusaine, ja lisäksi se osallistuu hermoston ja lihasten toimintaan. Riittävä kalsiumin saanti on hyvä saada ruoasta. Liiallista kalsiumin käyttöä tulee välttää. Yläraja kalsiumin saannille on 2500 mg/vrk.

(Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010)

### Ikääntyneiden ravitsemussuositukset (2)

6. Joka aterialla jotain kasvista
7. Rasva-asiat kuntoon –  
hyvälaatuista rasvaa leivälle  
ja öljypohjaista kastiketta  
salaattiin
8. Suolaa kohtuullisesti,  
alkoholia kohtuullisesti
9. Lisää D-vitamiinia purkista,  
20 mikrogrammaa/päivä
10. Riittävästi C-vitamiinia  
(75 mg/pv)

Ikäinstituutti



### Dia 5 Ikääntyneiden ravitsemussuositukset (2)

Joka aterialla tulisi olla **kasviksia**. Kasviksissa, perunoissa, marjoissa ja hedelmissä on paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja muita terveyttä edistäviä aineita. Lisäksi niissä on ravintokuitua.

Ruoan rasvojen tulisi olla koostumukseltaan pääosin **tydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja**. Kasviöljyt, kala, avokado, pähkinät ja siemenet ovat hyviä pehmeän rasvan lähteitä. Kala- ja kasvirasvat sisältävät välttämättömiä omega 3- ja omega 6-rasvahappoja sekä rasvaliukoista E-vitamiinia.

Suolaa tulee käyttää kohtuullisesti. Alkoholia ikääntyneen suositellaan käyttävän enintään kaksi annosta kerralla ja korkeintaan seitsemän annosta viikossa. Yksi annos on esimerkiksi 12 cl punaviiniä.

Ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa korostetaan **D-vitamiinin** saantia ympärivuotisesti. Suomalainen saantisuositus ikääntyneille on 20 mikrogrammaa vuorokaudessa. D-vitaminoidut maitovalmisteet varmistavat osaltaan riittävää saantia. D-vitamiinin puute heikentää kalsiumin imeytymistä ja lisää kalsiumin vapautumista luustosta.

Pitkään jatkuvana D-vitamiinin puute haurastuttaa luustoa. Tällöin kaatumis- ja murtumavaara kasvaa. Alhainen D-vitamiinitaso voi heikentää myös lihasvoimaa. Kalsiumin ja D-vitamiinin riittävä saanti sekä liikunta ehkäisevät osteoporoosia eli luukatoa. Tärkeää on myös **C-vitamiinin** saanti. Se on antioksidanttitiamiini ja sen saannilla on merkitystä vireystilaan. Se antaa puhtia myös liikkumiseen. C-vitamiinia tulisi saada 75 mg vuorokaudessa. Yhdestä appelsiinista saa tarvittavan vuorokausiannoksen.

(Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010)

### Keskustelua

- Miten lautasmalli toteutuu arjessasi?
- Käytätkö maitovalmisteita?
- Montako aterialla syöt päivittäin?
- Millaista rasvaa käytät?
- Käytätkö D-vitamiinivalmistetta?
- Saatko riittävästi C-vitamiinia?
- Milloin olet käynyt hammaslääkärissä?

Ikäinstituutti

### Dia 6 Keskustelua

Keskustellaan pariporinana tai yhteiskeskusteluna diassa olevista aiheista.

## Dia 7 Proteiinin merkitys

**Vinkki:** Keskustellaan saavatko ryhmäläiset riittävästi proteiinia. Apuna voidaan käyttää Maito ja Terveys ry:n esitettä "Ikääntynyt tarvitsee vähintään 80 g proteiinia päivässä". Sen voi tulostaa verkkosivulta [www.gery.fi/julkaisut.fi](http://www.gery.fi/julkaisut.fi) (Gerontologinen ravitsemus Gery ry)

Osallistujat täyttävät ravitsemuksen itsearviointilomakkeen (liite 4). Keskustellaan yhdessä tuloksista.

### Proteiinin merkitys

- Välttämättömiä rakennusaineita lihaksissa, luustossa ja sisäelimissä
- Proteiinin tarve kasvaa ikääntyessä ja liikkuesssa
- Ikääntyessä elimistön kyky käyttää proteiineja heikkenee
- Riittävä proteiinin saanti auttaa säilyttämään lihasmassaa, nopeuttaa sairauksista toipumista ja haavojen paranemista

Ikäinstituutti

Puhutaan vielä erikseen proteiineista. Proteiinien tarve kasvaa ikääntyessä ja liikkuesssa. Proteiinit toimivat välttämättöminä rakennusaineina lihaksissa, luustossa ja sisäelimissä.

Ruoasta saatavia proteiineja tarvitaan lihaskunnan ja voiman säilyttämiseen sekä kudosten uudistumiseen ja kasvuun. Ikääntyessä elimistön kyky käyttää proteiineja heikkenee. Ikääntynyt tarvitseekin proteiineja suhteellisesti enemmän kuin nuoremmat. **Ikäihmisen proteiinin saantisuositus on noin 1,2–1,4 g proteiinia /kg/ vrk.**

Riittävä proteiinien saanti auttaa säilyttämään lihasmassaa ja siten edesauttaa liikkumiskyvyn säilymistä. Lisäksi riittävä proteiinien saanti nopeuttaa sairauksista toipumista ja haavojen paranemista. (Jyväkorpi ym. 2014)

## Dia 8 Päivitetään liikkumissuunnitelma

Liikkumissuunnitelmahan kirjataan: Mitä liikuntalajeja tai liikkumistapoja jatkan, mitä uusia kokeilen? Miten jatkan tai lisään arkiliikkumistani? Missä liikun? Minkä verran aion liikkua?

### Päivitetään liikkumissuunnitelma

- Mitä liikuntalajeja tai liikkumistapoja jatkan, mitä uusia kokeilen?
- Miten jatkan tai lisään arkiliikkumistani?
- Missä liikun?
- Minkä verran aion liikkua?

Ikäinstituutti

Tämän tapaamisen jälkeen on noin parin kuukauden tauko, jonka noin puolessa välissä ohjaaja voi soittaa kannustavan puhelinsoiton osallistujille.

**Liikuntaosuus:** Pelataan Kunnon eväät -korteilla ohjaajan ja osallistujien yhdessä valitsema peli.

## Seitsemäs tapaamiskerta: Tavataan taas

### Tarvittava materiaali

- Kunnon eväät -kortit
- SPPB-testilomakkeet, sekuntikello, mittanauha
- Osallistujilla omat liikkumissuunnitelmat, edelliset SPPB-testitulokset

### 7. Tavataan taas



Ikäinstituutti

### Dia 1 Tavataan taas

**Vinkki:** Aloitetaan yhdessä Kunnon eväät korteilla. Jokainen ottaa yhden kortin viuhkasta tai pakasta. Jumpataan kaikki yhdessä valittujen korttien liikkeet.

### Tavoitteet tänään

- Jakaa kokemuksia liikkumisesta
- Katsastaa kuntoa liikkumiskyvyn testeillä
- Päivittää liikkumissuunnitelma
- Sopia jatkosta

Ikäinstituutti

### Dia 2 Tavoitteet tänään

Tällä kerralla tavoitteena on jakaa kokemuksia viime kuukausien liikkumisesta, katsastaa kuntoa liikkumiskyvyn testeillä sekä päivittää liikkumissuunnitelma. Tavoitteena on myös sopia, miten yhteyttä pidetään jatkossa.

## Dia 3 Keskustelua ja kokemusten jakamista

Käydään läpi ryhmäläisten kanssa kuulumiskierros, jossa jokainen voi kertoa omista liikkumiskokemuksistaan.

Keskustellaan, miten oma liikkuminen on toteutunut suhteessa liikkumissuunnitelmaan ja liikuntasuosituksiin.

Lisäksi pohditaan yhdessä, mikä on edistänyt ja mikä estänyt liikkumista.

### Keskustelua ja kokemusten jakamista

- Miten liikkumissuunnitelmasi on toteutunut?
- Miten olet liikkunut suhteessa liikuntasuosituksiin?
- Miten olet lisännyt arkiliikuntaa?
- Mikä on edistänyt, mikä estänyt liikkumista?

Ikäinstituutti

## Dia 4 Keskustelua ja kokemusten jakamista

Keskustellaan yhdessä ulkoilusta ja liikunnan antamista kokemuksista.

Ryhmäläiset voivat arvioida, millaiseksi kokevat oman liikkumiskykynsä tällä hetkellä. Yhdessä voidaan pohtia jatkotavoitteita.

**Vinkki:** Kokemuksia voidaan jakaa myös ensin parin kanssa ja keskustella sitten yhteisesti ryhmässä.

### Keskustelua ja kokemusten jakamista

- Minkä verran olet liikkunut ulkona?
- Millaisia kokemuksia liikkuminen on antanut?
- Millaiseksi koet liikkumiskykysi?
- Pystytkö kävelemään 500 m / 2 km?
- Mitkä ovat tavoitteesi jatkossa?

Ikäinstituutti

## Dia 5 Katsastetaan kuntoa

(SPPB-testit)

Tehdään seurantatestinä lyhyt suorituskyvyn testistö (SPPB) pareittain – toinen testaa ja toinen suorittaa, jonka jälkeen vaihdetaan osia. Tasapainotesti tehdään ilman kenkiä, tuolilta ylösnousu ja kävelytesti suoritetaan kengät jalassa.

Verrataan tuloksia alkutestaukseen: Ovatko tulokset parantuneet, pysyneet samana vai heikentyneet?

### Katsastetaan kuntoa (SPPB -testit)

1. Tasapainon hallinta kolmessa seisoma-asennossa
  - a) Jalat rinnakkain -asento sekunteina
  - b) Puolitandem-seisonta sekunteina
  - c) Tandem-seisonta sekunteina
2. Omavauhtinen kävelynopeus (4 m)
3. Viiden kerran tuolista ylösnousu -testi

Kustakin osiosta saa 0-4 pistettä, kokonaistulos on 0-12 pistettä.

Mitä suuremman pistemäärän saa, sitä parempi on liikkumiskyky.

Ikäinstituutti



### Päivitetään liikkumissuunnitelma

- Mitä liikuntalajeja tai liikkumistapoja jatkan, mitä uusia kokeilen?
- Miten jatkan tai lisään arkiliikkumistani?
- Missä liikun?
- Minkä verran aion liikkua?

Ikäinstituutti

### Dia 6 Päivitetään liikkumissuunnitelma

Liikkumissuunnitelmään kirjataan: Mitä liikuntalajeja tai liikkumistapoja jatkan, mitä uusia kokeilen? Miten jatkan tai lisään arkiliikkumistani? Missä liikun? Minkä verran aion liikkua?

#### Pohdittavaksi:

- Mikä motivoi minua liikkumaan? Mikä on tavoitteeni?
- Millaisia kokemuksia toivon saavani liikkumisesta?
- Mitkä asiat edistävät liikkumistani?
- Miten ratkaisen mahdollisia liikkumisen esteitä?

## Dia 7 Palautetta ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta

Keskustellaan ryhmäläisten kanssa, miten he ovat kokeneet ryhmätapaamiset ja millaisia kehittämisideoita heillä olisi. Osallistujat voivat antaa myös kirjallista palautetta. Ryhmäläiset kertoivat ensimmäisellä tapaamiskerralla odotuksistaan, joihin voidaan nyt palata ja keskustella, miten ne toteutuivat.

### Palautetta ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta

- Mitä ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta on sinulle antanut?
- Mitä kehittämisideoita sinulla on?
- Miten odotuksesi toteutuivat?

Ikäinstituutti

## Dia 8 Miten tästä eteenpäin?

Lopuksi voidaan sopia, miten ryhmäläisten kesken pidetään yhteyttä jatkossa. Ovatko osallistujat kiinnostuneita jatkamaan liikuntaharrastusta yhdessä?

Lisäksi voidaan sopia, miten ohjaaja voisi olla ryhmäläisiin yhteydessä esim. seuraavan puolen vuoden aikana. Toivovatko ryhmäläiset seuranta- ja kannustussoittoja tai -viestejä?

### Miten tästä eteenpäin?

- Liikkumisen ja liikunnan harrastamisen jatkaminen yhdessä?
- Puhelinsoittoja ja viestejä?

Ikäinstituutti

## Dia 9 Koskaan ei ole liian myöhäistä

... aloittaa liikuntaa.

Aina on liian aikaista lopettaa.

Kiitos kaikille osallistujille.

Liikunnallista ja hyvää jatkoa!

*Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa.  
Aina on liian aikaista lopettaa.*



Lisätietoja:  
[www.voimaavanhuuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuuteen.fi)

Ikäinstituutti

# Liikuntaneuvontaryhmän kolmen tapaamiskerran malli

Useamman tapaamiskerran liikuntaneuvontaryhmän lisäksi tuloksekasta liikuntaneuvontaa voidaan toteuttaa myös lyhyempikestoisessa ryhmässä. Seuraavassa on malli kolmen kerran liikuntaneuvontaryhmän toteuttamiselle. Kokonaisuus on koostettu edellisistä osioista. Käsikirjoitukseen on poimittu ydinkohdat ja viittaus lisätietoihin aikaisempaan tekstiin.

Tapaamiset voivat olla esimerkiksi joka toinen viikko. Sopiva aika yhdelle kokoontumiselle on noin 1–1,5 tuntia. Kolmas tapaaminen on seurantakerta, joka pidetään noin 1–2 kuukauden kuluttua edellisestä tapaamisesta. Käsikirjoituksessa on vinkkejä ryhmäläisten osallistamiseen ja keskusteluiden tueksi. Sopiva ryhmän koko on noin 8–12 henkilöä.

## Ensimmäinen tapaamiskerta: Lähdetään liikkeelle

### Tarvittava materiaali

- Liikuntaneuvonnan valokuvat seinälle
- Liikkumiskyvyn testaukseen SPPB-lomakkeet (tulostettavissa Ikinä-opas: [www.thl.fi](http://www.thl.fi)), sekuntikello, mitta
- Liikuntapäiväkirja (liite 2)

### 1. Lähdetään liikkeelle



Ikäinstituutti



Opetus- ja kulttuuriministeriö

Sosiaali- ja terveysministeriö

### Dia 1 Lähdetään liikkeelle

Toivotetaan osallistujat tervetulleiksi liikuntaneuvontaryhmään.

**Vinkki:** Tutustuminen valokuvien avulla (s.12).



## Dia 2 Tapaamisten teemat

Ensimmäisellä kerralla tutustutaan, pohditaan toimintakykyä ja liikkumisen merkitystä. Toisella kerralla saadaan tietoa ikäihmisten liikkumissuosituksista ja oman paikkakunnan liikkumismahdollisuuksista. Tällöin tehdään myös oma liikkumissuunnitelma.

Kolmas kerta on seurantatapaaminen noin 1–2 kuukauden kuluttua (ajankohta sovitaan tällä kerralla). Seurantatapaamisessa jaetaan kokemuksia ja katsastetaan kuntoa.

### Tapaamisten teemat

1. Lähdetään liikkeelle
2. Laaditaan liikkumissuunnitelma
3. Tavataan taas

Ikäinstituutti

## Dia 3 Tavoitteet tänään

Tänään tavoitteena on, että ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa ja ohjaajaan. Tällä kerralla keskustellaan ryhmän sisälöstä, osallistujien omista ja ryhmän yhteisistä tavoitteista sekä sovitaan työtavoista. Tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa toimintakyvystä ja liikunnan myönteisistä vaikutuksista. Lisäksi tänään katsastetaan kuntoa liikkumiskyvyn testeillä.

**Vinkki:** Esittelyn jälkeen ryhmäläiset voivat miettiä odotuksiaan ja toiveitaan muutaman minuutin ajan esim. pariporinana. Käydään läpi kierros, jossa jokainen voi lyhyesti kertoa odotuksistaan.

### Tavoitteet tänään

- Tutustua ohjaajaan ja muihin ryhmäläisiin
- Sopia työskentelystä: aikataulu ja työtavat
- Perehtyä ryhmäneuvontakokonaisuuteen
- Saada tietoa toimintakyvystä ja liikunnan myönteisistä vaikutuksista siihen
- Katsastaa kuntoa liikkumiskyvyn testeillä

Ikäinstituutti

## Dia 4 Liikuntaneuvontaryhmän tavoitteet

Liikuntaneuvontaryhmän tavoitteena on, että ryhmäläiset motivoituvat säännölliseen, itselle mieluiseen liikkumiseen ja saavat tietoa terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävästä kestävyys- voima- ja tasapainoharjoittelusta sekä sopivasta ravitsemuksesta.

Ryhmäneuvonnan avulla oman paikkakunnan liikuntamahdollisuudet tulevat tutuiksi. Ryhmässä olennaista on vertaistuen antaminen ja saaminen. Tavoitteena on, että keskustellaan ja opitaan yhdessä.

### Liikuntaneuvontaryhmän tavoitteet

Tavoitteena on

- motivoitua säännölliseen, itselle mieluiseen liikkumiseen
- saada tietoa arkiliikunnan, kestävyys-, voima- ja tasapainoharjoittelun sekä ravitsemuksen merkityksestä
- saada tietoa oman kunnan liikuntamahdollisuuksista
- antaa ja saada vertaistukea
- oppia yhdessä
- muuta?

Ikäinstituutti



## Dia 5 Toimintakyky

**Vinkki:** Ennen diaa ohjaaja voi kysyä kuulijoilta, mitä toimintakyky on heidän mielestään. Toimintakyky koostuu ihmisen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista voimavaroista. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu liikkumiskyky ja päivittäisistä toiminnoista selviytyminen, kuten esimerkiksi peseytyminen, pukeutuminen, ruoan laitto, siivous ja asiointi. (Katso lisää s 14)

Älylliset toiminnot (muisti, oppiminen) sekä tunne-elämä ja mieliala (esim. onnellisuus, ahdistuneisuus) kuuluvat psyykkiseen toimintakykyyn. Sosiaalista toimintakykyä on kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa ja erilaiset roolit, esimerkiksi aviopuolison, isovanhemman tai vertaisohjaajan rooli.

Toimintakyvyn osa-alueet ovat vahvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja ikääntyessä niiden yhteisvaikutus korostuu entisestään. Jos yhdellä osa-alueella tapahtuu jotain, vaikutukset heijastuvat muillekin alueilla. Esimerkiksi liikkuminen ja liikuntaharjoittelu kohottavat fyysistä toimintakykyä, jonka seurauksena mieli piristyy ja ikäihmisellä on enemmän voimia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Fyysinen aktiivisuus tukee siis kaikkia toimintakyvyn osa-alueita. (Karvinen ja Salminen 2009)



## Dia 6 Liikkuminen kannattaa

Vanhenemismuutoksia tapahtuu kaikilla, mutta toimintakyvyn heikkeneminen ei ole aina vanhenemisesta. Arvioidaan, että liikkumiskyvyn ongelmista 1/3 johtuu vanhenemisesta ja 2/3 harjoituksen puutteesta. Fyysisen toimintakyvyn harjoitettavuus on hyvä kaikkein vanhimmillakin. Sille ei ole ylärajaa. Ihmiset, jotka liikkumiskyvyn ongelmista huolimatta harrastavat liikuntaa, tarvitsevat vähemmän ulkopuolista apua.

## Dia 7 Liike on lääke

Ikääntyneillä saattaa olla sairauksia, jotka vaikeuttavat fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaharjoitteluun osallistumista. Useimmissa sairauksissa liikunnalla on kuitenkin parantava tai ainakin hyvinvointia edistävä vaikutus. (Katso lisää s. 16)

### Liike on lääke

Liikunta on keskeinen

- sydän- ja verisuoni:autien
  - tyypin 2 diabeteksen
  - keuhkosairauksien
  - degeneratiivisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien (kulumat) sekä
  - mielenterveysongelmien
- ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa yhdistettynä muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin  
(Liikunnan Käypä hoito-suositus 2012)

Ikäinstituutti

## Dia 8 Katsastetaan kuntoa

(SPPB-testit)

Tällä kerralla liikuntaosuutena on liikkumiskyvyn testaus. Testit tehdään pareittain - toinen testaa ja toinen suorittaa. Tämän jälkeen osia vaihdetaan. Ohjaaja on apuna tarvittaessa.

Tasapainotesti tehdään ilman kenkiä, tuolilta ylösnousu ja kävelytesti kengät jalassa. Tehdään ainakin tasapaino- ja tuolilta ylösnousu -osiot. Kävelynopeus mitataan, jos tilaa on riittävästi.

**Keskustelua:** Miten testit sujuivat? Millaisia tuloksia osallistujat saivat?

### Katsastetaan kuntoa (SPPB -testit)

1. Tasapainon hallinta kolmessa seisoma-asennossa
  - a) Jalat rinnakkain -asento sekunteina
  - b) Puolitandem-seisonta sekunteina
  - c) Tandem-seisonta sekunteina
2. Omavauhtinen kävelynopeus (4 m)
3. Viiden kerran tuolista ylösnousu -testi

Kustakin osiosta saa 0-4 pistettä, kokonaistulos on 0-12 pistettä.

Mitä suuremman pistemäärän saa, sitä parempi on liikkumiskyky.

Ikäinstituutti

## Dia 9 Liikkumisen iloa!

Osallistujille jaetaan liikuntapäiväkirja (liite 2) ja opastetaan, miten sitä täytetään.

### Liikkumisen iloa!



Ikäinstituutti

## Toinen tapaamiskerta: Laaditaan liikkumissuunnitelma

### Tarvittava materiaali

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat
- Liikkumissuunnitelma liite 3, UKK-instituutin Liikuntapiirakkaa voi tulostaa ja tilata [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)
- Oman paikkakunnan liikuntakalenteri tai esitteitä liikuntaryhmistä ja liikuntapaikoista.
- Vastuksesta voimaa -jumpaohje (liite 5)

### 2. Laaditaan liikkumissuunnitelma



Ikäinstituutti



Opetus- ja kulttuuriministeriö

Sosiaali- ja terveysministeriö

### Dia 1 Laaditaan liikkumissuunnitelma

Tällä kerralla laaditaan liikkumissuunnitelma.

**Vinkki:** Aluksi voidaan keskustella, millaisia kokemuksia osallistujilla on edellisellä kerralla jaetun liikuntapäiväkirjan käytöstä.

### Tavoitteet tänään

- Tutustua iäkkäiden liikuntasuositukseen
- Tiedostaa, mitkä asiat motivoivat liikkumaan, mitkä asiat edistävät ja/ tai rajoittavat liikkumista
- Laatia oma liikkumissuunnitelma

Ikäinstituutti

### Dia 2 Tavoitteet tänään

Tänään tavoitteena on tutustua iäkkäiden liikuntasuositukseen ja saada tietoa voima- ja tasapainoharjoittelusta. Tavoitteena on myös, että osallistujat tiedostavat, mitkä asiat motivoivat heitä liikkumaan ja mitkä asiat edistävät tai rajoittavat liikkumista. Tällä kerralla laaditaan oma liikkumissuunnitelma.

## Dia 3 Miksi liikun tai haluan liikkua?

**Vinkki:** Ennen diaa, kysy osallistujilta, mikä motivoi heitä liikkumaan?

Liikkumisen motiivit ovat jokaisella henkilökohtaisia ja liittyvät siihen, mitä liikunta itselle merkitsee ja, mitä tavoitteita liikunnalle on asetettu. Usein liikunnalla on terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä edistävä merkitys. Liikunnalla voi olla myös kokemuksellisia merkityksiä.

(Katso lisää s. 18)



## Dia 4 Viikottainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille

(UKK-instituutti)

Ikäihmisten (yli 65-vuotiaiden) kansainväliset liikuntasuosittelukset kannustavat välttämään liikkumattomuutta, harrastamaan hyötyliikuntaa, ulkoilua ja arkiaskareita. Suositeltavaa on laatia yksilöllinen liikkumissuunnitelma ja päivittää sitä säännöllisesti.

lääkälle suositellaan liikunnan harrastamista terveydentilan ja kunnon mukaan seuraavasti:



### Arkiliikunta

Suosittelukset kehottavat liikkumaan aktiivisesti arjessa.

### Kestävyysliikunta

Kestävyysliikuntaa, esimerkiksi kävelyä suositellaan vähintään puoli tuntia viitenä päivänä viikossa. Vaihtoehtoisesti voi liikkua vähintään 25 minuuttia reippaammin (mm. reipas kävely, tanssi, pyöräily) kolmena päivänä viikossa. Liikkua voi myös lyhyemmissä jopa 10 minuutin jaksoissa.

### Voimaharjoittelu

Lihasvoimaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa (ei kuitenkaan peräkkäisinä päivinä). Erityisesti suositellaan jalkojen ja vartalon suuria lihasryhmiä kuormittavia harjoituksia.

### Tasapainoa edistävä liikunta

Tasapainoa edistävää liikuntaa suositellaan kaikille 2–3 kertaa viikossa. Yhdistetty voima- ja tasapainoharjoittelu vähentää tehokkaasti kaatumisia.

### Liikkuvuutta ja notkeutta edistävä liikunta

Ikäihmisille suositellaan nivelten liikelaajuuksien ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi liikkuvuusharjoituksia ja venyttelyä vähintään kahdesti viikossa.

Suosittelusten mukainen liikuntamäärä ei ole kaikille ikäihmisille käytännössä mahdollista. Tällöin on hyvä muistuttaa, että vähäinenkin liikunnan lisäys on hyödyllistä. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaharjoittelua.

(Physical Activity Guidelines for Americans 2008, WHO 2010, Liikunnan Käypähoito -suositus 2012)

### Lihasvoimaharjoittelulle ei ole yläikärajaa



- Kuntosaliharjoittelu tehokkainta, mutta myös vapailla painoilla lisätään lihasvoimaa.
- Harjoittelun tulee olla:
  - nousujohteista
  - erityisesti jalkojen lihasvoimaharjoittelua
  - vastus (60-80% max), 2-3x 8-10 toistoa
  - 2-3 kertaa viikossa
  - 2-3 kk harjoittelujakso

Ikäinstituutti

### Dia 5 Lihasvoimaharjoittelulle ei ole yläikärajaa

Lihaskunto heikkenee iän myötä, mutta sopivalla harjoittelulla lihasvoimaa voidaan säilyttää tai jopa parantaa. Lihaskuntoutumisen onnistuminen onnistuu parhaiten kuntosaliharjoittelulla, mutta myös vapailla painoilla (tarrapainot, vastuskumi) voi harjoitella tehokkaasti. Tärkeintä on säännöllinen ja tavoitteellinen harjoittelu, harjoittelun tehoa vähitellen nostaen.

Lihaskunto paranee iäkkäänäkin, kun harjoittelu toteutuu vähintään kaksi kertaa viikossa. Harjoittelua tulee jatkaa vähintään kahden kuukauden ajan vuosittain. Harjoitteluvastus täytyy säätää riittävän kuormittavaksi. Vastuksen tulee olla sellainen, että liikettä jaksaa tehdä noin 10 kertaa yhteen menoon, ei enempää. Lepotauon (1–2 min) jälkeen liikettä tehdään 10 toistoa vielä toisen ja mahdollisesti vielä kolmannen kerran. Harjoittelun edetessä vastusta nostetaan.

Ikäihmisten liikkumiskyvyn kannalta tärkeimmät liikkeet ovat jalkoja vahvistavat liikkeet. Tällaisia ovat mm. polven ojennus ja koukistus, lonkan lähennys ja loitonus sekä jalkaprässi ja erilaiset kyykkyliikkeet. Harjoittelulle ei ole yläikärajaa. Liikkumiskykyä voi parantaa harjoittelulla vielä hyvinkin iäkkäänä.

(Katso lisää s. 25)

### Ravitseminen lihasvoimaharjoittelun yhteydessä



- Tärkeää säännöllinen ateriaritmi
- 1–1,5 h ennen harjoittelua proteiinipitoista ruokaa (aamupala tai lounas)
- Tunnin sisällä harjoittelusta proteiinipitoinen välipala tai palautusjuoma
- Harjoittelupäivänä kolme lasia tavallista enemmän vettä

Ikäinstituutti

### Dia 6 Ravitseminen lihasvoimaharjoittelun yhteydessä

Ikäihmisten kannattaa huolehtia säännöllisestä ateriaritmistä. Tällöin vireystila säilyy koko päivän. Suositeltava ateriaritmi koostuu 5–6 ateriasta päivässä. Näistä vähintään kaksi on lämmintä ateriaa. Aterioiden väli ei saa venyä liian pitkäksi. Monipuolinen ruokavalio sisältää riittävästi energiaa, proteiinia, kuitupitoista hiilihydraattia, hyvälaatuisia rasvaa sekä runsaasti kasviksia.

1–2 tuntia ennen lihaskuntoharjoittelua syöty proteiinipitoinen välipala suojaa lihasta (esim. rahka marjojen tai hedelmien kera sekä leipä, levite ja leikkele). Palautusjuoma, joka sisältää 20 g heraproteiinia, edistää lihasten kehittymistä. Palautusjuoma tulisi nauttia juuri ennen ja jälkeen harjoittelun. Palautusjuoma voi olla esimerkiksi rahkaan ja maitoon tehty smoothie, jossa on marjoja. Nestetasapaino

on tärkeä huolehtia. Nestettä tulee nauttia ainakin 1,5 l /vrk.

**Keskustelua:** Miten voisit yhdistää lihaskuntoharjoitteluun proteiinipitoisen välipalan tai palautusjuoman?

## Dia 7 Tasapainon hallinta

Tasapainon hallinta on monitahoinen järjestelmä.

Karkeasti se voidaan jakaa seuraavasti:

1. Aistijärjestelmät (näköaisti, sisäkorvien tasapainoelinjärjestelmä, tuntojärjestelmä)
2. Keskushermoston tietojen käsittely ja toiminnan suunnittelu
3. Liikkeen tuottaminen (tuki- ja liikuntaelimestö)



Aistijärjestelmien kautta kulkee tieto ihmisen asennoista ja liikkeistä keskushermostoon. Keskushermostossa tiedot yhdistetään ja laaditaan suunnitelma tarvittavista toimenpiteistä tasapainon ylläpysymiseksi. Käskyt lähtevät lihaksille ja liikkeiden tuottaminen tapahtuu. Edelleen

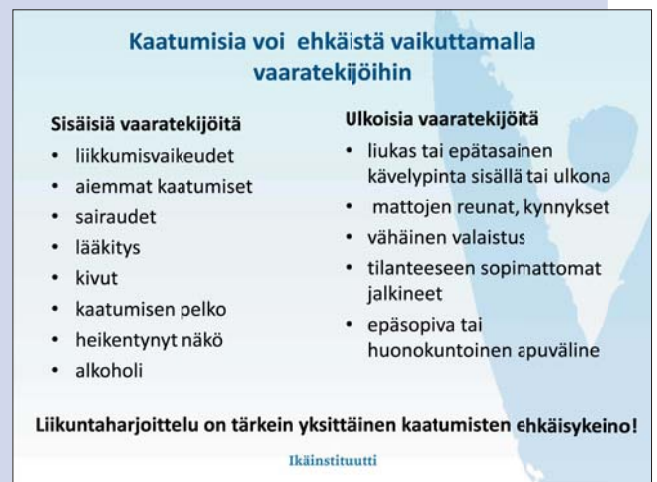
aistijärjestelmien kautta aistitaan tapahtuneet liikkeet, lähetetään palautetieto keskushermostolle, ja näin toiminta jatkuu.

(Katso lisää s. 29–30)

## Dia 8 Kaatumisia voi ehkäistä vaikuttamalla vaaratekijöihin

**Vinkki:** Ennen diaa voidaan kysyä: Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana? Oletko huolestunut kaatumisesta?

Kaatumiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa henkilöön itseensä liittyviin eli sisäisiin vaaratekijöihin ja ympäristöön liittyviin eli ulkoisiin vaaratekijöihin. Lähes aina kaatumiseen vaikuttavat sekä ulkoiset että sisäiset vaaratekijät, mutta mitä vanhempi ihminen on, sitä suurempi osuus on sisäisillä tekijöillä. Alle 80-vuotiaiden kotona asuvien ikäihmisten kaatumiset aiheutuvat useammin ulkoisista vaaratekijöistä.



Liikuntaharjoittelu on tärkein yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino.

(Katso lisää s. 31–32)

**Vinkki:** Dian läpikäymisen jälkeen voidaan yhdessä pohtia, miten esitelyihin vaaratekijöihin voitaisiin itse ennalta ehkäisevästi vaikuttaa.

### Liikuntatarjontaa omalla paikkakunnalla



## Dia 9 Liikuntatarjonta omalla paikkakunnalla

Esitellään oman paikkakunnan liikuntatarjontaa ja jaetaan osallistujille liikuntakalenterit tai muita esitteitä liikuntaryhmistä ja -paikoista.

### Liikkumissuunnitelmaan kirjataan

- Mitä liikuntalajeja tai liikkumistapoja aion kokeilla?
- Miten lisään arkiliikkumistani?
- Missä liikun?
- Minkä verran aion liikkua?

Ikäinstituutti

## Dia 10 Liikkumissuunnitelmaan kirjataan

Liikkumissuunnitelma sisältää tiedot, miten ja minkä verran on tarkoitus liikkua tietyn ajanjakson aikana. Suunnitelmaan kirjataan esimerkiksi säännöllistä arkiliikkumista, ulkoilua, kotiharjoittelua ja liikuntaharjoittelua ryhmässä. (Katso lisää s. 21)

**Vinkki:** Pareittain käydään läpi, mitä liikkumissuunnitelmaan kirjattiin. Lopuksi voidaan vielä yhteisesti keskustella suunnitelmista.

Tämän kerran jälkeen seuraava tapaaminen on noin 1–2 kuukauden jälkeen.

### Liikuntaosuus:

Vastuksesta voimaa -jumppa (liite 5)

## Kolmas tapaamiskerta: Tavataan taas

### Tarvittava materiaali

- Kunnon eväät -kortit
- SPPB-testilomakkeet, sekuntikello, mittanauha
- Osallistujilla omat liikkumissuunnitelmat, edelliset SPPB-testitulokset

### Dia 1 Tavataan taas

**Vinkki:** Jumpataan aluksi yhdessä Kunnon eväät -korteilla (Katso s. 44)



### Tavoitteet tänään

- Jakaa kokemuksia liikkumisesta
- Katsastaa kuntoa liikkumiskyvyn testeillä
- Päivittää liikkumissuunnitelma
- Sopia jatkosta

Ikäinstituutti

## Dia 2 Tavoitteet tänään

Tällä kerralla tavoitteena on jakaa kokemuksia viime kauden liikkumisesta, katsastaa kuntoa liikkumiskyvyn testeillä sekä päivittää liikkumissuunnitelma. Tavoitteena on myös sopia, miten yhteyttä pidetään jatkossa.

### Keskustelua ja kokemusten jakamista (1)

- Miten liikkumissuunnitelmasi on toteutunut?
- Miten olet liikkunut suhteessa liikuntasuosituksiin?
- Miten olet lisännyt arkiliikuntaa?

Ikäinstituutti

## Dia 3 Keskustelua ja kokemusten jakamista (1)

Käydään läpi ryhmäläisten kanssa kuulumiskierros, jossa jokainen voi kertoa omista liikkumiskokemuksistaan.

Keskustellaan, miten oma liikkuminen on toteutunut suhteessa liikkumissuunnitelmaan ja liikuntasuosituksiin.

Lisäksi pohditaan yhdessä, mikä on edistänyt ja mikä estänyt liikkumista.

### Keskustelua ja kokemusten jakamista (2)

- Mikä on edistänyt, mikä estänyt liikkumista?
- Minkä verran olet liikkunut ulkona?
- Millaisia kokemuksia liikkuminen on antanut?
- Millaiseksi koet liikkumiskykyysi?
- Pystytkö kävelemään 500 m / 2 km?
- Mitkä ovat tavoitteesi jatkossa?

Ikäinstituutti

## Dia 4 Keskustelua ja kokemusten jakamista (2)

Keskustellaan yhdessä ulkoilusta ja liikunnan antamista kokemuksista.

Ryhmäläiset voivat arvioida, millaiseksi kokevat oman liikkumiskykynsä tällä hetkellä. Yhdessä voidaan pohtia jatkotavoitteita.

**Vinkki:** Kokemuksia voidaan jakaa myös ensin parin kanssa ja keskustella sitten yhteisesti ryhmässä.

## Dia 5 Katsastetaan kuntoa

(SPPB-testit)

Tehdään seurantatestinä lyhyt suorituskvyn testistö (SPPB) pareittain. Ensin toinen testaa ja toinen suorittaa, tämän jälkeen vaihdetaan osia. Tasapainotesti tehdään ilman kenkiä, tuolilta ylösnousu ja kävelytesti suoritetaan kengät jalassa.

Verrataan tuloksia alkutestaukseen: Ovatko tulokset parantuneet, pysyneet samana vai heikentyneet?

### Katsastetaan kuntoa (SPPB -testit)

1. Tasapainon hallinta kolmessa seisoma-asennossa
  - a) Jalat rinnakkain -asento sekunteina
  - b) Puolitandem-seisonta sekunteina
  - c) Tandem-seisonta sekunteina
2. Omavauhtinen kävelynopeus (4 m)
3. Viiden kerran tuolista ylösnousu -testi

Kustakin osioista saa 0-4 pistettä, kokonaistulos on 0-12 pistettä.

Mitä suuremman pistemäärän saa, sitä parempi on liikkumiskyky.

Ikäinstituutti

## Dia 6 Päivitetään liikkumissuunnitelma

Liikkumissuunnitelmaan kirjataan: Mitä liikuntalajeja tai liikkumistapoja jatkan, mitä uusia kokeilen? Miten jatkan tai lisään arkiliikkumistani? Missä liikun? Minkä verran aion liikkua?

### Pohdittavaksi:

- Mikä motivoi minua liikkumaan? Mikä on tavoitteeni?
- Millaisia kokemuksia toivon saavani liikkumisesta?
- Mitkä asiat edistävät liikkumistani?
- Miten ratkaisen mahdollisia liikkumisen rajoitteita?

### Päivitetään liikkumissuunnitelma

- Mitä liikuntalajeja tai liikkumistapoja jatkan, mitä uusia kokeilen?
- Miten jatkan tai lisään arkiliikkumistani?
- Missä liikun?
- Minkä verran aion liikkua?

Ikäinstituutti

## Dia 7 Palautetta ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta

Keskustellaan ryhmäläisten kanssa, miten he ovat kokeneet ryhmätapaamiset ja millaisia kehittämisideoita heillä olisi. Osallistujat voivat antaa myös kirjallista palautetta. Ryhmäläiset kertoivat ensimmäisellä tapaamiskerralla odotuksistaan, joihin voidaan nyt palata ja keskustella, miten ne toteutuivat.

### Palautetta ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta

- Mitä ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta on sinulle antanut?
- Mitä kehittämisideoita sinulla on?
- Miten odotuksesi toteutuivat?

Ikäinstituutti

### Miten tästä eteenpäin ?

- Liikkumisen ja liikunnan harrastamisen jatkaminen yhdessä?
- Puhelinsoittoja ja viestejä?

Ikäinstituutti

### Dia 8 Miten tästä eteenpäin?

Lopuksi voidaan sopia, miten ryhmäläisten kesken pidetään yhteyttä jatkossa. Ovatko osallistujat kiinnostuneita jatkamaan liikuntaharrastusta yhdessä? Toivovatko ryhmäläiset seuranta- ja kannustussoittoja tai -viestejä ohjaajalta?

*Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa.*

*Aina on liian aikaista lopettaa.*

Lisätietoja:

[www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)



Ikäinstituutti

### Dia 9 Koskaan ei ole liian myöhäistä

... aloittaa liikuntaa.

Aina on liian aikaista lopettaa.

Liikunnan iloa!

# Liikuntaneuvontaryhmän yhden tapaamiskerran malli

Liikuntaneuvontaa voidaan antaa tietoisuudella, kun halutaan jakaa liikuntatietoa iäkkäille kertaluonteisesti. Tietoiskuja voidaan pitää esimerkiksi eläkeläiskerhoissa, palvelukeskuksissa tai erilaisten tapahtumien yhteydessä. Suositeltavaa on, että tietoisuudella toteutuksessa on toiminnallisuutta ja ikäihmisiä osallistavia elementtejä.

Tietoisku voidaan toteuttaa diojen kanssa 45 minuutissa. Jos mukaan otetaan enemmän toiminnallisia harjoituksia, kesto voi olla 1,5 tuntia. Kokonaisuus on osaksi koostettu edellisistä osioista, joista käsikirjoitukseen on poimittu ydinkohdat. Lisäksi viitataan lisätietoihin aikaisempaan tekstiin.

## Dia 1 Liikkumalla voimaa vanhuuteen

Ohjaaja esittelee itsensä ja toivottaa kuulijat tervetulleiksi Liikkumalla voimaa vanhuuteen -tietoiskutilaisuuteen.



## Dia 2 Tapaamisen teemoja

Kerrotaan kuulijoille millaisia teemoja tilaisuudessa tullaan käsittelemään.



### Tunnistatko?

- liikut vähemmän ulkona
- tuolista nousu on vaikeutunut
- kävelysi on hitaampaa
- olet ottanut kävelyn apuvälineen käyttöön
- hengästyit helpommin
- rappukävelyssä on vaikeuksia
- nojaat ostoskärryyn
- väsyit helpommin arkiaskareissa
- olet huolissasi kaatumisesta



Liikuntaharjoittelu auttaa!

Ikäinstituutti

### Dia 3 Tunnistatko?

**Vinkki:** Kysytään kuulijoilta tunnistavatko he itsessään dialla olevia liikkumiskyvyn heikentymistä ennakoivia merkkejä. Jokaisen merkin kohdalla sen itsessään tunnistava voi nostaa käden ylös. Mikäli ennakoivia merkkejä on, liikunnan lisääminen on tarpeen ja hyödyllistä. Hälyttävän merkki on ulkoilun väheneminen. Itsenäisen ulkoilun vähentyessä, liikuntaharjoitteluun tulisi erityisesti kiinnittää huomiota.

### Toimintakyky



Ikäinstituutti

### Dia 4 Toimintakyky

**Vinkki:** Ennen diaa voidaan kysyä kuulijoilta, mitä toimintakyky on heidän mielestään. Kiinnitetään huomio toimintakyvyn eri osa-alueisiin; fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Dian avulla vedetään toimintakyvyn osa-alueet yhteen.

Toimintakyvyllä tarkoitetaan selviytymistä jokapäiväisestä elämästä. Se merkitsee itsenäisyyttä ja mahdollisuutta hallita omaa elämäänsä. Hyvä toimintakyky edistää elämänlaatua, sillä toimintakykyinen ikäihminen voi toteuttaa itselleen tärkeitä asioita. Ikääntyneen oma kokemus toimintakyvystään on tärkeä hyvinvoinnin mittari. Ikäihminen voi kokea toimintakykynsä hyväksi, vaikka hänellä olisi sairauksia tai liikkumiskyvyn rajoituksia.

Toimintakyky koostuu ihmisen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista voimavaroista. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu liikkumiskyky ja päivittäisistä toiminnoista selviytyminen, kuten esimerkiksi peseytyminen, pukeutuminen, ruoan laitto, siivous ja asiointi. Älylliset toiminnot (muisti, oppiminen) sekä tunne-elämä ja mieliala (esim. onnellisuus, ahdistuneisuus) kuuluvat psyykkiseen toimintakykyyn.

Sosiaalista toimintakykyä on kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa ja erilaiset roolit, esimerkiksi aviopuolison, isovanhemman tai vertaisohjaajan rooli.

Toimintakyvyn osa-alueet ovat vahvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja ikääntyessä niiden yhteisvaikutus korostuu entisestään. Jos yhdellä osa-alueella tapahtuu jotain, vaikutukset heijastuvat muillekin alueilla. Esimerkiksi liikkuminen ja liikuntaharjoittelu kohottavat fyysisistä toimintakykyä, jonka seurauksena mieli piristyy ja ikäihmisellä on enemmän voimia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Fyysinen aktiivisuus tukee siis kaikkia toimintakyvyn osa-alueita. (Karvinen ja Salminen 2009)

## Dia 5 Liikkuminen kannattaa

Vanhenemismuutokset koskettavat kaikkia, mutta toimintakyvyn heikkeneminen ei ole aina vanhenemista. Arvioidaan, että liikkumiskyvyn ongelmista 1/3 johtuu vanhenemisestä ja 2/3 harjoituksen puutteesta. Fyysisen toimintakyvyn harjoitettavuus on hyvä kaikkein vanhimmillakin. Sille ei ole ylärajaa. Ihmiset, jotka liikkumiskyvyn ongelmista huolimatta harrastavat liikuntaa, tarvitsevat vähemmän ulkopuolista apua.

### Liikkuminen kannattaa



Liikkumiskyvyn ongelmista 1/3 johtuu vanhenemisestä ja 2/3 harjoituksen puutteesta.

Ikäinstituutti

## Dia 6 Liikunnan hyötyjä toimintakyvylle

**Vinkki:** Ennen diaa voidaan kysyä

- millaisia hyötyjä ryhmäläiset ovat kokeneet saaneensa liikunnasta?
- millainen liikunta on ollut mielekästä ja hyvää mieltä tuottavaa?

### Liikunnan hyötyjä toimintakyvylle

#### Fyysiset hyödyt

- Liikkumiskyky paranee
- Ennaltaehkäisee sairauksia, vähentää oireita
- Oman suorituskäytön tunteminen paranee, liikuntataidot kehittyvät

#### Psyykkiset hyödyt

- Mieli virkistyy, muisti saa harjoitusta
- Kaatumisen pelko vähenee
- Itsetunto paranee, koetaan iloa ja elämyksiä

#### Sosiaaliset hyödyt

- Yksinäisyys vähenee
- Ystävyyssuhteet lisääntyvät
- Vertaistuki

Ikäinstituutti

Liikunnan terveysvaikutuksista ikäihmisille on kertynyt vakuuttavaa näyttöä vuosien saatossa. Useissa niin kansainvälisissä kuin kotimaisissa tutkimuksissa on osoitettu liikuntaharjoittelun laaja-alaiset, myönteiset vaikutukset ikäihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta vaikuttaa positiivisesti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin toimintakykyyn. Arjessa tarvitaan voimaa, kestävyyttä ja notkeutta sekä ketteryyttä. Liikuntaharjoittelu hidastaa lihasvoiman heikkenemistä, säilyttää tasapainoa ja nivelten liikkuvuutta, parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä vahvistaa luustoa. Liikkuvat iäkkäät nukkuvat paremmin ja painokin pysyy helpommin hallinnassa. (Pitkälä ym. 2013, Chih-Hsuan ym. 2012, Lopopolo ym. 2006, Hirvensalo 2002)

Liikunta tuottaa ikäihmisille iloa, mielen hyvinvointia sekä lievittää masennuksen ja ahdistuksen oireita. Moni iäkäs kärsii yksinäisyydestä, jolloin esimerkiksi ryhmäliikunnan avulla voidaan lisätä sosiaalista kanssakäyntiä. Ryhmältä voi saada vertaistukea sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. On tutkimusnäyttöä, että liikuntaharjoittelu vaikuttaisi positiivisesti sekä ikäihmisten mielialaan, masennusoireisiin ja muistitoimintoihin. Lisäksi liikkuvat ikäihmiset ovat kokeneet itseluottamuksen, elämään tyytyväisyyden ja luottamuksen päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen lisääntyneen liikuntaharjoittelun myötä. Kaiken kaikkiaan liikuntaharjoittelu ylläpitää liikkumiskykyä, lisää liikkumismuuttoa ja edistää siten ikäihmisten omatoimisen elämän edellytyksiä sekä mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnan tarjoamiin aktiviteetteihin.

Liikunnan voidaankin ajatella olevan hyvin keskeinen terveyttä toimintakykyä ja hyvinvointia ylläpitävä tekijä ikäännyttäessä.

Emeritusprofessori Ilkka Vuori (2011) toteaa, että ”Liikunnalla ei voida estää vanhenemista, mutta sen avulla on mahdollista vähentää tavanomaisen normaalin vanhene-

misen aiheuttamien muutosten astetta ja seurauksia, edistää onnistuvaa vanhenemista ja vähentää tai kokonaan ehkäistään sairauksista johtuvaa vanhenemista”. Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä.

### Liike on lääke

Liikunta on keskeinen

- sydän- ja verisuonitautien
  - tyypin 2 diabeteksen
  - keuhkosairauksien
  - degeneratiivisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien (kulumat) sekä
  - mielenterveysongelmien
- ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa yhdistettynä muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin  
(Liikunnan Käypä hoito-suositus 2012)

Ikäinstituutti

## Dia 7 Liike on lääke

Ikääntyneillä saattaa olla sairauksia, jotka vaikeuttavat fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaharjoitteluun osallistumista. Useimmissa sairauksissa liikunnalla on kuitenkin parantava tai ainakin hyvinvointia edistävä vaikutus. (Vuori 2015)

Suomalainen lääkäri-seura Duodecim on julkaissut vuonna 2012 Käypä hoito -suositukset liikunnasta, joissa tuodaan esille liikunnan laaja-alainen merkitys terveydelle. Suosituksissa annetaan ohjeita liikunnasta sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, keuhkosairauksien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä mielenterveysongelmien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Myös liikuntaa lääkkeeksi -verkkosivustolla ([potilaanlaakarilehti.fi/liikuntaa-laaikkeeksi](http://potilaanlaakarilehti.fi/liikuntaa-laaikkeeksi)) löytyy lisätietoa liikunnan vaikutuksista eri sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa.

### Miten sinä kuntoilet?

Ikäinstituutti

## Dia 8 Miten sinä kuntoilet?

Kysytään miten kuulijat pitävät huolta kunnostaan. Kuulijat voivat keskustella omista liikuntatottumuksistaan vierustoverin kanssa. Tilaisuuden vetäjä voi myös kysyä asiaa suoraan kuulijoilta ja odottaa vastauksia. Jos vastauksia ei tule, voidaan kysyä esimerkiksi: Käsi ylös, joka tekee kävelylenkkejä/kotijumppaa/käy jossain ryhmässä liikkumassa/marjastaa/metsästää jne. Keskustelua voidaan taas johdatella, niin että terveysliikunnan eri muotoja, myös arki-liikuntaa tulisi esiin.

## Dia 9 Viikottainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille

(UKK-instituutti)

**Vinkki:** Kuulijoita kannustetaan miettimään, miten liikuntasuositukset toteutuvat heidän elämässään. Joukossa voi olla iäkkäitä, jotka eivät pääse lähellekään suositusten toteutumista. Kannustetaan siihen, että vähäinenkin liikunnan lisäys on hyödyllistä ja muistutetaan, että koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaharjoittelua.



Ikäihmisten (yli 65-vuotiaiden) kansainväliset liikuntasuositukset kannustavat välttämään liikkumattomuutta, harrastamaan hyötyliikuntaa, ulkoilua ja arkiaskareita. Suositeltavaa on laatia yksilöllinen liikkumissuunnitelma ja päivittää sitä säännöllisesti.

lääkille suositellaan liikunnan harrastamista terveydentilan ja kunnon mukaan seuraavasti:

### Arkiliikunta

Suositukset kehottavat liikkumaan aktiivisesti arjessa.

### Kestävyysliikunta

Kestävyysliikuntaa, esimerkiksi kävelyä suositellaan vähintään puoli tuntia viitenä päivänä viikossa. Vaihtoehtoisesti voi liikkua vähintään 25 minuuttia reippaammin (mm. reipas kävely, tanssi, pyöräily) kolmena päivänä viikossa. Liikkua voi myös lyhyemmissä jopa 10 minuutin jaksoissa.

### Voimaharjoittelu

Lihaskuntoa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa (ei kuitenkaan peräkkäisinä päivinä). Erityisesti suositellaan jalkojen ja vartalon suuria lihasryhmiä kuormittavia harjoituksia.

### Tasapainoa edistävä liikunta

Tasapainoa edistävää liikuntaa suositellaan kaikille 2-3 kertaa viikossa. Yhdistetty voima- ja tasapainoharjoittelu vähentää tehokkaasti kaatumisia.

### Liikkuvuutta ja notkeutta edistävä liikunta

Ikäihmisille suositellaan nivelten liikelajuuksien ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi liikkuvuusharjoituksia ja venyttelyä vähintään kahdesti viikossa.

(Katso lisää s. 18–19)

(Physical Activity Guidelines for Americans 2008, WHO 2010, Liikunnan Käypähoito -suositus 2012)



### Voima ja tasapaino – liikkumiskyvyn peruspilarit (1)



Ikäinstituutti

## Dia 10 Voima ja tasapaino – liikkumiskyvyn peruspilarit (1)

Käsitellään vielä erikseen voimaa ja tasapainoa, jotka ovat liikkumiskyvyn peruspilarit

**Vinkki:** Kokeillaan, miten kuulijat pääsevät istumasta seisaan; päästäänkö ylös ilman käsien apua. Toistoja voidaan tehdä useampikin. Kannustetaan tekemään harjoitusta kotonakin jalkojen lihasten voimistumiseksi.

Kokeillaan myös tasapainoa erilaisissa asennoissa kuulijoiden kunnosta riippuen turvallisuus huomioiden. Seistään jossain kavennetussa asennossa (jalat yhdessä, peräkkäin, yhdellä jalalla) ja haetaan tunnetta, miten paljon nilkat ja jalkaterät tekevät työtä. Entäpä sama asento silmät kiinni ja vielä sama asento, kun käännetään päätä rauhallisesti puolelta toiselle.

Kokeilujen jälkeen kerrotaan, että pystyssä pysyminen ja liikkumiskyky edellyttävät jalkojen voimaa ja hyvää/kohutuullista tasapainoa.

Kerrotaan lyhyesti voimaharjoittelun ja tasapainon hallinnan periaatteista (Katso lisää s. 23–25 ja 29–30)

### Voima ja tasapaino – liikkumiskyvyn peruspilarit (2)

- Ikääntyessä kehossa tapahtuu vanhenemismuutoksia, joiden seurauksena lihasvoima ja tasapaino heikkenevät
- Harjoittelemalla voi säilyttää ja parantaa sekä voimaa että tasapainoa
- Hyvä tasapaino ehkäisee kaatumisia



Ikäinstituutti

## Dia 11 Voima ja tasapaino – liikkumiskyvyn peruspilarit (2)

**Vinkki:** Kysytään kuulijoilta ”käsi ylös”, kuka on kaatunut viimeisen vuoden aikana? Kuka on huolissaan kaatumisista? Käsiä noustessa, kannustetaan tasapaino- ja voimasiältöiseen liikuntaharjoitteluun, koska sen on todettu olevan yksittäisistä kaatumisen ehkäisykeinoista tehokkain.

Ikääntyessä kehossa tapahtuu vanhenemismuutoksia, joiden seurauksena lihasvoima ja tasapaino heikkenevät. Muutokset ovat yksilöllisiä, kukin vanhenee tavallaan. Säännöllisellä, nousujohteisella harjoittelulla voidaan säilyttää ja parantaa sekä voimaa että tasapainoa.

Hyvä tasapaino ehkäisee kaatumisia.

Kerrotaan, että kaatumisten ehkäisyä on myös tarkistuttava näkö säännöllisesti. Myös lääkitys tulisi tarkistaa vuosittain, sillä jo neljän lääkkeen käyttö lisää kaatumisriskiä.



## Dia 12 Ikäihmisten ravitsemuksesta

Ikääntyessä energiankulutus ja ruokahalu pienenevät fyysisen aktiivisuuden vähentyessä. Ravintoaineiden kuten proteiinien, vitamiinien ja muiden suojaravintoaineiden tarve ei kuitenkaan vähene, vaan voi päinvastoin kasvaa. Tahattoman laihtumisen tai ruokavalion huonon laadun seurauksena ravitsemustila voi heiketä.

Riittämätön ravintoaineiden saanti ja huono ravitsemustila voivat johtaa lihaskatoon eli sarkopeniaan, toimintakyvyn heikkenemiseen, ravintoaineiden puutoksiin ja infektiokierteeseen. Hyvällä ravitsemuksella on siis suuri merkitys ikääntyneiden toiminta- ja liikkumiskyvyn säilymiselle, hyvinvoinnille ja elämänlaadulle. Iäkkäiden on tärkeää huolehtia hampaiden ja suun kunnosta.

### Ikäihmisten ravitsemuksesta

- Ravitsemus vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin
- Ikääntyessä ravintoaineiden tarve ei pienene, vaikka energiantarve pienenee
- Lihasvoiman säilymiseksi tarvitaan riittävästi valkuaisainepitoista ruokaa
- Pienestä ylipainosta ei ole terveydelle haittaa
- Suun ja hampaiden kunto tärkeää



Ikäinstituutti

## Ikääntyneiden ravitsemussuositukset (1)

1. 4-6 ateriaa päivässä
2. Lautasmalli ja joka aterialla proteiineja
3. Täysjyväviljaa: mielellään viljatuote joka aterialle
4. Kalaa 2-3 kertaa viikossa
5. Maitotuotteita vähintään 3-4 annosta päivässä

Ikäinstituutti



## Dia 13 Ikääntyneiden ravitsemussuositukset (1)

Ikääntyessä energiankulutus ja ruokahalu pienenevät fyysisen aktiivisuuden vähentyessä. Ravintoaineiden kuten proteiinien, vitamiinien ja muiden suojaravintoaineiden tarve ei kuitenkaan vähene, vaan voi päinvastoin kasvaa. Tahattoman laihtumisen tai ruokavalion huonon laadun seurauksena ravitsemustila voi heiketä.

Riittämätön ravintoaineiden saanti ja huono ravitsemustila voivat johtaa lihaskatoon eli sarkopeniaan, toimintakyvyn heikkenemiseen, ravintoaineiden puutoksiin ja infektiokierteeseen. Hyvällä ravitsemuksella on siis suuri merkitys ikääntyneiden toiminta- ja liikkumiskyvyn säilymiselle, hyvinvoinnille ja elämänlaadulle. Lääkärien on tärkeää huolehtia hampaiden ja suun kunnosta.

lääkille on laadittu omat ravitsemussuositukset, joiden johtajatuksena on, että ikääntyneiden ravitsemuksen haasteet muuttuvat sairauksien lisääntyessä ja toimintakyvyn heikentyessä. Suosituksissa painotetaan myös liikunnan tärkeyttä.



Ikäihmisten kannattaa huolehtia säännöllisestä **ateriarytmistä**. Silloin vireystila pysyy hyvänä koko päivän. Suosituksissa kehoitetaan syömään 4–6 kertaa päivässä. **Lautasmallin** avulla on helppo varmistaa, että ruoka-aineita tulee aterialla nautittua sopivassa suhteessa.

**Proteiinien** saanti tulee turvata. Joka aterialla on hyvä olla proteiinipitoista ruokaa. **Viljavalmistesten** käyttöä suositellaan. Ne ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinien lähteitä. Kannattaa suosia täysjyväviljavalmisteen, joista varsinkin ruisleipä ja täysjyväpuurot ovat hyviä **kuidun** lähteitä. Lisäksi ne sisältävät runsaasti B-vitamiineja ja kivennäisaineita.

**Kalaa** olisi hyvä syödä vähintään kahtena päivänä viikossa. Kalassa on runsaasti hyvänlaatuista proteiinia sekä A- ja B-vitamiineja. Kala on myös tärkeä D-vitamiinin lähde ja siinä on välttämättömiä omega-3-rasvahappoja.

**Maitotuotteita** ikääntyneen suositellaan käyttävän 3–4 annosta päivässä. Niistä saadaan proteiinia ja kalsiumia. Kalsium on luuston rakennusaine, ja lisäksi se osallistuu hermoston ja lihasten toimintaan. Riittävä kalsiumin saanti on hyvä saada ruoasta. Liiallista kalsiumlisien käyttöä tulee välttää. Yläraja kalsiumin saannille on 2 500 mg/vrk. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010)

## Dia 14 Ikääntyneiden ravitsemussuositukset (2)

Joka aterialla tulisi olla kasviksia. Kasviksissa, perunoissa, marjoissa ja hedelmissä on paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja muita terveyttä edistäviä aineita. Lisäksi niissä on ravintokuitua.

### Ikääntyneiden ravitsemussuositukset (2)

6. Joka aterialla jotain kasvista
7. Rasva-asiat kuntoon –  
pehmeää rasvaa leivälle ja  
öljypohjaista kastiketta  
salaattiin
8. Suolaa kohtuullisesti,  
alkoholia kohtuullisesti
9. Lisää D-vitamiinia purkista,  
20 mikrogrammaa/päivä
10. Riittävästi C-vitamiinia  
(75 mg/pv)



Ikäinstituutti

Ruoan rasvojen tulisi olla koostumukseltaan pääosin **tydydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja**. Kasviöljyt, kala, avokado, pähkinät ja siemenet ovat hyviä pehmeän rasvan lähteitä. Kala- ja kasvirasvat sisältävät välttämättömiä omega-3- ja omega-6-rasvahappoja sekä rasvaliukoista E-vitamiinia.

Suolaa tulee käyttää kohtuullisesti. Alkoholia ikääntyneen suositellaan käyttävän enintään kaksi annosta kerralla ja korkeintaan seitsemän annosta viikossa. Yksi annos on esimerkiksi 12 cl punaviiniä.



Ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa korostetaan **D-vitamiinin** saantia ympärivuotisesti. Suomalainen saantisuositus ikääntyneille on 20 mikrogrammaa vuorokaudessa. D-vitaminoidut maitovalmisteet varmistavat osaltaan riittävää saantia. D-vitamiinin puute heikentää kalsiumin imeytymistä ja lisää kalsiumin vapautumista luustosta.

Pitkään jatkuvana D-vitamiinin puute haurastuttaa luustoa. Tällöin kaatumis- ja murtumavaara kasvaa. Alhainen D-vitamiinitaso voi heikentää myös lihasvoimaa. Kalsiumin ja D-vitamiinin riittävä saanti sekä liikunta ehkäisevät osteoporoosia eli luukatoa. Tärkeää on myös **C-vitamiinin saanti**. Se on antioksidanttivitamiini ja sen saannilla on merkitystä vireystilaan. Se antaa puhtia myös liikkumiseen. C-vitamiinia tulisi saada 75 mg vuorokaudessa. Yhdestä appelsiinista saa tarvittavan vuorokausiannoksen.

(Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010)

### Proteiinin merkitys

- Välttämättömiä rakennusaineita lihaksissa, luustossa ja sisäelimissä
- Proteiinin tarve kasvaa ikääntyessä ja liikkuesssa
- Ikääntyessä elimistön kyky käyttää proteiineja heikkenee
- Riittävä proteiinin saanti auttaa säilyttämään lihasmassaa, nopeuttaa sairauksista toipumista ja haavojen paranemista

Ikäinstituutti

## Dia 15 Proteiinin merkitys

**Vinkki:** Kuulijoille voidaan jakaa Maito ja Terveys ry:n esite "Ikääntynyt tarvitsee vähintään 80 g proteiinia päivässä". Sen voi tulostaa verkkosivulta [www.gery.fi/julkaisut](http://www.gery.fi/julkaisut). (Gerontologinen ravitsemus Gery ry)

Puhutaan vielä erikseen proteiineista. Proteiinien tarve kasvaa ikääntyessä ja liikkuesssa. Proteiinit toimivat välttämättöminä rakennusaineina lihaksissa, luustossa ja sisäelimissä. Ruoasta saatavia proteiineja tarvitaan lihaskunnon ja voiman säilyttämiseen sekä kudosten uudistumiseen ja kasvuun. Ikääntyessä elimistön kyky käyttää proteiineja heikkenee. Ikääntynyt tarvitseeikin proteiineja suhteellises-

ti enemmän kuin nuoremmat. Riittävä proteiinien saanti auttaa säilyttämään lihasmassaa ja siten edesauttaa liikkumiskyvyn säilymistä. Lisäksi riittävä proteiinien saanti nopeuttaa sairauksista toipumista ja haavojen paranemista. Lihasvoimaharjoittelun yhteydessä proteiinia suositellaan nautittavaksi noin tunti ennen ja jälkeen harjoittelun. (Jyväkorpi ym. 2014)

### Keskustelua

- Miten lautasmalli toteutuu arjessasi?
- Montako ateriaa syöt päivittäin?
- Käytätkö maitovalmisteita?
- Millaista rasvaa käytät?
- Käytätkö D-vitamiinivalmistetta?
- Saatko riittävästi C-vitamiinia?
- Milloin olet käynyt hammaslääkärissä?

Ikäinstituutti

## Dia 16 Keskustelua

Kuulijat voivat keskustella vierustoverin kanssa diassa olevista kysymyksistä.

## Dia 17 Oman paikkakunnan liikuntamahdollisuudet

Kerrotaan oman paikkakunnan ikääntyneille suunnatuista liikuntapalveluista, liikuntaneuvonnasta jne. Jaetaan kuuli-joille liikuntakalenteri, mikäli sellainen on tehty. Kerrotaan mahdollisuudesta kouluttautua vertaisohjaajaksi.

Lopuksi voidaan jakaa kotivoimisteluohteja, joita on tulostettavissa esimerkiksi [www.voitas.fi](http://www.voitas.fi)-verkkosivuilta.

### Oman paikkakunnan liikuntamahdollisuudet

- Ohjatut sisä- ja ulkoliikuntaryhmät
- Ulkoilureitit ja liikuntapauistot
- Liikuntaneuvonta
- Liikuntaystävät
- Liikuntavälineiden lainaus
- Liikkumisen apuvälineet
- Vertaisohjaajana toimiminen

Ikäinstituutti

## Dia 18 Koskaan ei ole liian myöhäistä

... aloittaa liikuntaa.

Aina on liian aikaista lopettaa.

Kiitos kaikille osallistujille.

Liikunnallista ja hyvää jatkoa!

*Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa.  
Aina on liian aikaista lopettaa.*

Lisätietoja:

[www.voimaavanhuteen.fi](http://www.voimaavanhuteen.fi)



Ikäinstituutti

# Lähteitä ja kirjallisuutta

**von Bonsdorff M** (2009) Physical activity as a predictor of disability and social and health service use in older people. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 141. University of Jyväskylä.

**Chih-Hsuan C, Chueh-Lung H, Ying-Tai W** (2012) Effect of Exercise on Physical Function, Daily Living Activities, and Quality of Life in the Frail Older Adults: A Meta-Analysis. *Arch Phys Med Rehabil* Vol 93, February 2012. 237-244. doi:10.1016/j.apmr.2011.08.042

**Clemson L, Fiatarone Singh MA, Bundy A, Cumming RG, Manolagas K, O'Loughlin P & Black D** (2012) Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): randomised parallel trial. *BMJ* 2012;345:e4547.

**Dickens AP, Richards SH, Greaves CJ, Campbell JL** (2011) Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. *BMC Public Health* 2011;11:647.

**Eronen J** (2015) Disparities in physical activity in old age. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 220.

**Havas A** (2009) Iäkkäiden ihmisten liikunnan palveluohjauksen toimintamalli. Voimaa vanhuuteen 2007-2009 Loppuraportti. [www.naasville.fi](http://www.naasville.fi)

**Hirvensalo M** (2002) Liikuntaharrastus iäkkäänä. Yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 87.

**Hirvensalo M** (2008) Iäkäs henkilö liikunnan harrastajana. Teoksessa Leinonen R, Havas E (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä : PunaMusta Oy.

**Hirvensalo M, Heikkinen E, Lintunen T, Rantanen T.** (2003) The Effect of Advice by Health Care Professionals on Increasing Physical Activity of Older People. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2003; 13:231-236.

**Husu P, Paronen O, Suni J & Vasankari T** (2011) Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystta edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.

**Jyväkorpi S, Havas A, Urtamo A & Karvinen E** (2014) Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus – opas ohjaustyöhön. Helsinki: Ikäinstituutti.

Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus 23.11.2011. [www.suomenfysioterapeutit.fi](http://www.suomenfysioterapeutit.fi).

**Kallinen M** (2008) Liikunta ja kestävyys. Teoksessa Leinonen R & Havas E (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä : PunaMusta Oy.

**Karvinen E** (2010) Liikumiskyvyltään heikentyneet vanhuksat. Teoksessa Sarvimäki A, Heimonen S & Mäki-Petäjä-Leinonen A (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Edita.

**Karvinen E & Salminen U** (1996) Vanhusten liikunnan perusteet. Työkirja. Ikäinstituutti.

**Karvinen E & Salminen U** (2009) Vanhusten liikunnan perusteet. Ikäinstituutti/Kuntokalliosäätiö.

**Karvinen E, Kalmari P & Koivumäki K** (2011) Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30. [www.liikkeellavoimaavuosiin.fi](http://www.liikkeellavoimaavuosiin.fi)

**Kataja J, Jaakkola T & Liukkonen J** (2011) Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-kustannus. Taito-sarja. Bookwell Oy: Juva.

**Kivimäki S & Tuunanen K** (2014) Liikuntaneuvonnan tila kunnissa. Kettingistä ketjuihin - kohtaamisia kentällä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 282. Jyväskylä: PunaMusta Oy.

**Koivula M & Räsänen J** (2006) Vastuksesta voimaa. Teoksessa U Salminen, E Karvinen (toim.) Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Ikäinstituutti.

**Korkiakangas E** (2010) Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. *Acta Universitatis Ouluensis D Medica* 1084.

**Kulmala J-P** (2015) The Effects of locomotor pattern diversity and ageing on the lower limb joint mechanics and loading during human walking and running. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 218.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2013). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (2013). [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi).

Liikunnan Käypä hoito -suositus 27.6.2012. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi).

Liikuntalaki (2015). [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi).

Lonkkamurtuma. Käypä hoito -suositus 10.6.2011. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

**Lopopolo RB, Greco M, Sullivan D, Craik RL, Mangione KK** (2006). Effect of Therapeutic Exercise on Gait Speed in Community-Dwelling Elderly People: A Meta-Analysis. *Physical Therapy* 86: 520-540.

**Miller WR & Rollnic S** (2002) Motivational Interviewing, 3rd ed. Guilford Press.

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

**Mänty M** (2010) Early signs of mobility decline and physical activity counseling as a preventive intervention in older people. *Studies in sport, physical education and health* (147). University of Jyväskylä.

**Nikander R** (2011) Kaatumiset alttiit kävelylle? Fysioterapia 5/2011.

**Nupponen R** Ikääntyvien liikuntaneuvonta -koulutus 2007-2008 Voimaa vanhuuteen hankkeille. UKK-instituutti.

**Nupponen R & Suni J** (2011) Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa Fogelholm M, Vuori I & Vasankari T (toim.) Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim.

**Oksanen J** (2014) Motivointi työvälineenä. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy.

**Pajala S** (2012) Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy.

Physical Activity Guidelines for Americans 2008, [www.health.gov/paguidelines/guidelines/](http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/)

**Pikkarainen A** (2013) Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. I osa. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Suomen Yliopistopaino Oy.

**Pitkälä K** (2004) Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa P Routasalo, K Pitkälä, E Karvinen (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäliikunta ja -keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 7. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 24-31.

**Pitkälä K & Routasalo P** (2004) Ryhmäliikuntaa ikääntyneiden liikuntaryhmissä. Teoksessa P Routasalo, K Pitkälä, E Karvinen (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäliikunta ja -keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 7. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 24-31

**Pitkälä K, Routasalo P, Kautiainen H, Sintonen H, Tilvis R** (2011) Effects of socially stimulating group intervention on lonely, older people's cognition: a randomized, controlled trial. *Am J Geriatr Psychiatry* 2011;19:654–63.

**Pitkälä K, Routasalo P, Kautiainen H, Tilvis R** (2009) Effects of psychosocial group rehabilitation on health, use of health care services, and mortality of older persons suffering from loneliness: a randomized, controlled trial. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2009;64:792–800.

**Pitkälä K, Savikko N, Pöysti M, Laakkonen ML, Kautiainen H, Strandberg T, Tilvis R** (2013) Muistisairaiden liikunnallisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Satunnaistettu vertailututkimus. Sosiaali- ja terveyden tutkimuksia 125. Kelan tutkimusosasto.

**Pitkänen T** (2006) Tavoitteena tasapaino. Teoksessa U Salminen, E Karvinen (toim.) Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Ikäinstituutti.

**Ponsi V, Karvinen E & Simonen M** (2005) Ulos ulkoilupulasta – Hyviä käytäntöjä iäkkäiden ulkoiluun. Hyvät käytännöt 1/2007. Helsinki: Ikäinstituutti.

**Prohaska J & Velicer W** (1997) The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion* 1997; 12 (1) 38-48.

**Rappe E** (2005) The Influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. University of Helsinki.

Ravitsemussuositukset ikääntyneille. 2010. [www.ravitsemusneuvottelukunta.fi](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi).

**Saajanaho M, Viljanen A, Read S, Rantakokko M, Li-Tang T, Kaprio J, Jylhä M & Rantanen T** (2014) Older Women's Personal Goals and Exercise Activity: An Eight-Year Follow-Up. *Journal of Aging and Physical Activity* 2014; 22 (3).

**Sakari-Rantala R** (2004) Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelu. Perusteita ja käytännön ohjeita. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 161. Jyväskylä.

**Sallinen J, Pakarinen A, Fogelholm M, Sillanpää E, Alen M, Volek JS, Kraemer WJ & Häkkinen K.** (2006) Serum Basal Hormone Concentrations and Muscle Mass in Aging Women: Effects of Strength training and Diet. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2006; 16(3):316-331.

**Salminen U & Karvinen E** (2006) Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Helsinki: Ikäinstituutti.

**Salminen U & Karvinen E** (toim.) (2006) Testaus tavaksi – tapoja testaukseen. Iäkkäiden liikkumiskyvyn arviointi. Helsinki: Ikäinstituutti.

**Sarvimäki A & Heimonen S** (2010) Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhusten palvelujen nykytila. Teoksessa Sarvimäki A, Heimonen S & Mäki-Petäjä-Leinonen A (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Edita.

**Sihvonen S** (2008) Harjoittelu ehkäisee iäkkäiden kaatumisia. Teoksessa Leinonen R & Havas E (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy.

**Sihvonen S, Mäntä M & Salomaa I** (2010) Iäkkäiden tasapainoharjoittelu. Teoksessa Säpyskä-Nordberg M, Starck H, Kalmari P & Karvinen E Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 2 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Helsinki: Ikäinstituutti.

**Säpyskä-Nordberg M, Vuorjoki-Andersson E, Salminen U, Karvinen E** (2008). Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus-aineisto. Ikäinstituutti.

Terveysdenhuoltolaki 2010, [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi)

**Tiihonen A** (2014) Kokemuksellinen toimintakyky ja ikäihmisten voimaannuttaminen. Teoksessa Pohjolainen P (toim.) Ajatuksia toimintakyvyn arviointiin ja tukemiseen. Laato-ohjelman loppuraportti. Ikäinstituutti, Oraitia 1 / 2014, Helsinki, 76-90.

Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille. [www.voitas.fi](http://www.voitas.fi).

**Vuori I** (2015) Liikuntaa lääkkeeksi. Liikuntaohjelmia sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Readme.fi, Porvoo.

**Vuori I** (2011) Ikääntyvät ja vanhuksat. Teoksessa Fogelholm M, Vuori I & Vasankari T (toim.) Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

WHO terveystieteiden suositukset 2010. [www.who.int/diet-physicalactivity/physical-activity-recommendations-65years.pdf](http://www.who.int/diet-physicalactivity/physical-activity-recommendations-65years.pdf)

**Williams CM, Nathan N & Wolfenden L** (2014) Physical activity promotion in primary care has a sustained influence on activity levels of sedentary adults. *British Journal of Sports Medicine* 2014; 48:1069-1070.

**Zacheus T** (2008) Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriyttämiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopiston julkaisuja C 268. Turku: Turun yliopisto.

# Liikuntahistoria

Kirjoita tai piirrä lyhyt luonnehdinta itsestäsi liikkujana

- Muistele millainen liikkuja olet ollut:
  - lapsena
  - nuorena
  - aikuisena
- Millainen liikkuja olet tällä hetkellä?
- Millainen liikkuja haluaisit olla?

Voit käyttää luetteloa, aikajanaa, piirrosta, runoa...

# Liikuntapäiväkirja

Seuraa fyysisen aktiivisuutesi ja liikkumisesi tapoja, määrää ja tehoa 1–2 viikon ajan. Kirjaa tiedot alla olevaan taulukkoon. Tarkoituksena on seurata sekä arkiaktiivisuutta (esim. asiointikävely, -pyöräily, siivous, piha- ja puutarhatyöt jne.) että liikunnan harrastamista (esim. kotivoimistelu, kunto- saliharjoittelu, ryhmäjumppa, kävely, boccia, sauvakävely, tanssi, uinti jne).

Kirjaa toteutuminen minuutteina, lyhin kirjattava aika on 10 minuuttia. Kirjaa myös, miten rasittavaa liikkuminen oli mielestäsi (ei juurikaan hengästymistä = kevyt (K), jonkin verran hengästymistä = reipas (RE), voimakasta hengästymistä = rasittava (RA). Voit piirtää hymiön liikkumistapah- tumaan, joka aiheutti hyvää mieltä.

| Mitä liikuntaa? | ma | ti        | ke | to | pe | la | su |
|-----------------|----|-----------|----|----|----|----|----|
| Esim. kävely 😊  |    | 30 min RE |    |    |    |    |    |
|                 |    |           |    |    |    |    |    |
|                 |    |           |    |    |    |    |    |
|                 |    |           |    |    |    |    |    |

| Mitä liikuntaa? | ma | ti | ke | to | pe | la | su |
|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|
|                 |    |    |    |    |    |    |    |
|                 |    |    |    |    |    |    |    |
|                 |    |    |    |    |    |    |    |
|                 |    |    |    |    |    |    |    |

# Liikkumissuunnitelma

Nimi .....

Liikuntaneuvoja..... Pvm .....

Suunnittele liikunnan viikko-ohjelmasi: Mitä liikuntaa? Kuinka usein? Missä?

**Arkiliikunta** (esim. kävely kauppaan, siivous)

.....

.....

.....

**Ryhmäliikunta**

.....

.....

.....

**Itsenäinen liikunta**

.....

.....

.....

**Huomiot ravitsemuksessa**

.....

.....

.....

**Mahdolliset tukitoimet** (esim. kuljetus, liikuntakaveri, ulkoiluystävä, apuvälineet)

.....

Seurantajakson pituus ..... – ..... (10–12 viikkoa)

Arviointiajankohta ..... (päivämäärä)

© Ikäinstituutti



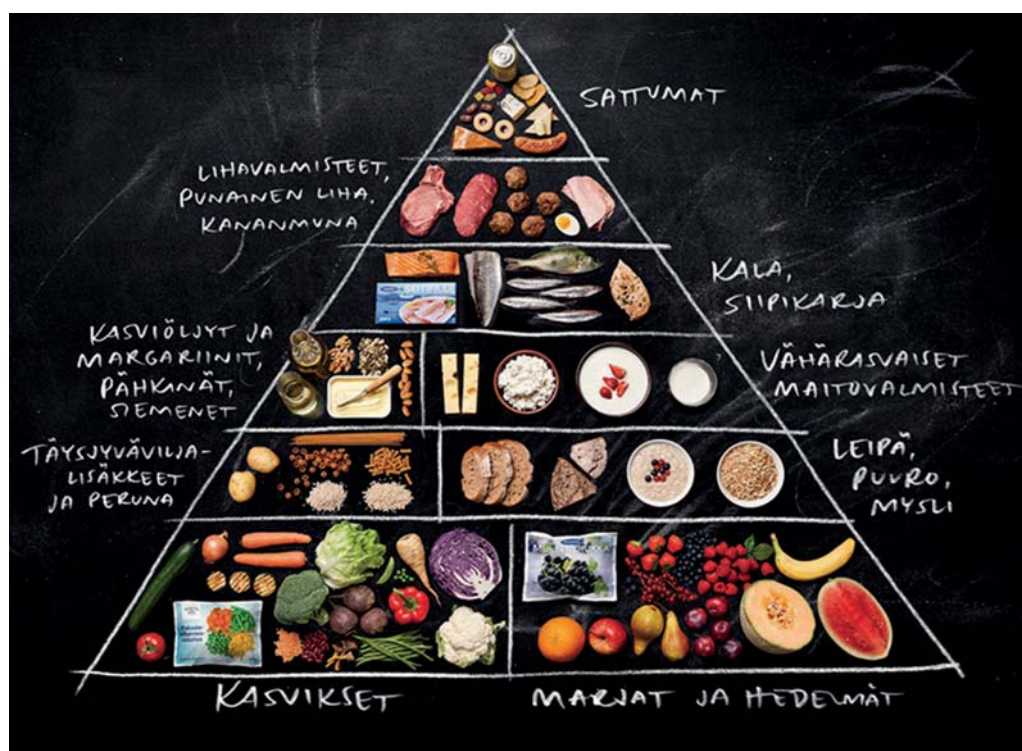
**Ikäinstituutti**

# Ravitsemuksen itsearviointi

Arvioi ravitsemustasi laittamalla rasti väittämän kohtaan, jos se pitää mielestäsi paikkansa.

- ☐ Nykyään ruoka ei maistu niin hyvältä kuin ennen
- ☐ Yleensä syön yksin
- ☐ Syön vähemmän kuin yhden lämpimän aterian päivässä
- ☐ En syö välipaloja
- ☐ Minulla on vaikeuksia ruoan valmistamisessa
- ☐ Minulla on hampaissa tai suussa kipua tai muita ongelmia, joka vaikeuttaa syömistäni
- ☐ Käytössäni on enemmän kuin kolme reseptilääkettä
- ☐ Olen laihtunut ilman laihduttamistavoitetta yli kolme kiloa viimeisen kolmen kuukauden aikana
- ☐ Minulla ei ole aina riittävästi rahaa ruoan ostamiseen
- ☐ Minulla on terveydentilastani johtuvia vaikeuksia syömisessä

Jos sait rasteja kolme tai enemmän, saatat kuulua ravitsemuksen riskiryhmään.  
Tarvitessasi neuvoja, ota yhteyttä esimerkiksi terveydenhoitajaan.



Lähde mukaillen:  
Ikäihmisen ravitsemusopas. 2006.  
Turun yliopiston täydennys-  
koulutuskeskuksen julkaisuja A: 91.  
Oppaan kirjoittaja Merja Suominen.

Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

# Vastuksesta voimaa

Tee liikkeet rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessä.

Toista jokaista liikettä niin monta kertaa kuin jaksat, pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen.

**Voimistele päivittäin!**

## Reipas marssi, helppo

- Marssi reippaaseen tahtiin nostaen polvia reilusti ylös.
- Anna käsien liikkua vapaasti eteen ja taakse.
- Marssi eteenpäin ja taaksepäin.
- Marssi myös itsesi ympäri.



## Polvennostoja ristiin, keskitaso

- Nosta polvia vuorotahtiin ylös ja kosketa kädellä vastakkaista polvea.



## Hiihtäen vuorotahtiin, helppo

- Jouta polvista ja heiluta käsiä vuorotahtiin rentoina eteen ja taakse.
- Hiihdä myös tasatahtiin.



### Nyrkkeilyä eri suuntiin, helppo

- Nyrkkeile toisella tai molemmilla käsillä vuorotahtisesti eteen ja sivuille.
- Tehosta liikettä 'HUH'-huudoilla ja puhkumisella.
- Tee niin kauan kuin hyvältä tuntuu.
- Pidä välillä pieniä lepotaukoja.



### Notkistaen ja varvastaen, keskitaso

- Kyykisty notkistaen polvia ja nouse sen jälkeen varpaille.
- Ojentaudu hyvään ryhtiin.
- Tee useita toistoja, pidä tauko ja jatka liikettä.

### Isonna tunnelia, keskitaso

- Ota askel toisella jalalla sivulle leveään haara-asentoon.
- Palauta jalka hitaasti jarrutellen alkuasentoon.
- Ota sivuaskeleita vuorotellen molemmilla jaloilla.



## Vastusta vastaan, helppo

- Pidä vasen jalka tiukasti lattiassa ja ojenna oikea jalka suoraksi.
- Kuminauha vastustaa ojennusta.
- Jarruta polven koukistusta lähtöasentoon.
- Voit myös tehdä liikkeen niin, että teet polven loppuojennuksia useita kertoja peräkkäin ennen kuin lasket jalan alas.



## Kiristä kuminauhaa, helppo

- Kiristä kuminauhaa viemällä toinen jalka taakse.
- Jännitä hetken kuminauhan vastusta vastaan.
- Palaa hitaasti jarrutellen alkuasentoon.
- Tee liike muutamia kertoja pidä tauko ja jatka toisella jalalla.



## Lehden selaaminen, helppo

- Venytä kuminauhaa sivuille pitämällä olkavarret kiinni vartalossa.
- Tuo kuminauha jarruttaen takaisin.

## Työntö taakse kuminauhalla, helppo

- Pidä rintakehällä oleva käsi paikoillaan ja ojenna vasen käsi kyynärpäästä suoraksi.
- Kuminauha vastustaa ojennusta.
- Koukista kyynärpää jarruttaen takaisin.
- Tee muutamia sitkeitä toistoja ja tee sama toisella kädellä.



VOIMAA VANHUUTEEN  
lääkäiden terveysliikuntaohjelma

# Venytellen vetreäksi

Tee liikkeet rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessä.  
Toista jokaista liikettä niin monta kertaa kuin jaksat, pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen.

**Voimistele päivittäin!**



## Kanta kohti lattiaa, helppo

- Vie toinen jalka taakse ja paina kantapäää alustaa vasten.
- Etummainen jalka on lievässä koukussa.
- Työnnä rauhallisesti lantiota eteenpäin kunnes tunnet venytyksen takana olevan jalan pohkeessa.
- Venytä rauhallisesti ja pidä venytys noin 30 sekuntia.
- Tee sama toisella jalalla.



## Kissaliike seisten, helppo

- Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä.
- Ojenna sen jälkeen selkä ja vie kädet ulkokierrossa taakse lapoja lähentäen.



## Flamingona, keskitaso

- Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta ja vedä kantapäää kohti pakaraa.
- Tunne venytys etureidessä.
- Pidä venytys noin 30 sekuntia ja vaihda toinen jalka.

## Kohti kuuta, helppo

- Kurkota oikealla kädellä vasemmalle yläviistoon niin, että tunnet venytyksen kyljessä.
- Vasen käsi voi olla koukussa lantion kohdalla.
- Tee muutamia joustoja ja tee liike toisinpäin.



## Ryhti ylvääksi, helppo

- Työnnä seinän puoleista hartiaa eteenpäin niin, että tunnet venytyksen rintalihaksessa.
- Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella kädellä.

## Eteenkallistus istuen, helppo

- Paina kantapää alustaan, jännitä reisilihas ja taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin.
- Voit halutessasi ottaa kiinni varpaista.
- Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.



VOIMAA VANHUUTEEN  
lääkkäiden terveysliikuntaohjelma



## Siipien suhinaa, helppo

- Jouta käsiä taakse esimerkiksi neljä kertaa, vaihda käsien asentoa ja tee joustot uudelleen.
- Jatka muutamia sarjoja.

## Pakaravenytys, keskitaso

- Nosta venytettävän jalan nilkka toisen polven päälle.
- Kallista ylävartaloa selkä suorana eteenpäin.
- Paina kädellä kevyesti sylissä olevan jalan polvea alaspäin.
- Tunne venytys sylissä olevan jalan pakarassa.
- Pidä venytys hetken aikaa.
- Tee sama toisella jalalla.





# Ikäinstituutti

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)

## Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä opas ohjaustyöhön

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä – opas ohjaustyöhön on tarkoitettu ammattilaisten työn tueksi liikuntaneuvontaan. Ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan tavoitteena on tukea ja kannustaa ryhmään osallistuvia ikäihmisiä säännölliseen itselle mieluisaan liikuntaan. Liikuntaneuvontaryhmässä yhdistyvät ohjaajan kannustus, yksilölliset ohjeet, vertaistuki ja liikkumisen ilo.

Oppaassa kerrotaan ikäihmisten liikuntaneuvonnan perusteista ja ryhmätoiminnan mahdollisuuksista sekä esitellään sisältömalleja ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan toteuttamiseen. Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä -materiaaliin sisältyy oppaan lisäksi muistitikku, jossa on diat sekä oppaan liitteet. Lisäksi materiaaliin kuuluvat Kunnon eväät -kortit sekä Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat. Materiaali on kehitetty Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa.

**Innostavia ja motivoivia ryhmätapaamisia liikuntaneuvonnan parissa!**



**VOIMAA VANHUUTEEN**  
lääkkäiden terveysliikuntaohjelma

[www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)

Sosiaali- ja terveysministeriö  
Opetus- ja kulttuuriministeriö

