

Pysytään pystyssä - liikuntaryhmät

Heli Starck
erityisasiantuntija, Ikäinstituutti



Pysytään pystyssä -ryhmätoiminta

- Kehitetty Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hankkeessa osaksi alueellista kaatumisen ehkäisyn toimintamallia
- Ryhmätoimintaa olivat kehittämässä
 - Etelä-Karjalan hyvinvointialue
 - Etelä-Karjalan kunnat (9)
 - Ikäinstituutti
- Tavoitteena löytää kaatumisvaarassa olevat ikäihmiset ja ohjata heidät voima- ja tasapainoharjoittelun pariin



Kohderyhmän tavoittaminen

- Kaatumisvaaran arviointilomakkeen täyttäminen erilaisissa tapahtumissa tai verkkosivuilla (kunnat, hyvinvointialue, järjestöt, seurakunta)
 - Vähintään 6 pistettä -> ohjattiin ryhmään
- Hyvinvointiasemien hoitajat kysyvät kaatumisista kaikilta 75 vuotta täyttäneiltä:
 - ”Oletko Sie kaatunut?”
Jos vastaus on: "Kyllä", niin kysy:
 - “Osaatko sanoa, miksi olet kaatunut?”
- Mainosten kautta sekä kysymällä suoraan tutuilta ikäihmisiltä



Nimi: _____

Täyttöpäivämäärä: _____

Kaatumisvaaran arviointi

Tämän lomakkeen tarkoituksena on karkealla tasolla arvioida kuinka suuressa kaatumisen vaarassa olet. Vastatkaa alla oleviin kysymyksiin rastittamalla teitä parhaiten kuvaava vaihtoehto. Rastittakaa vain yksi vaihtoehto kysymystä kohden.

1. Mihin ikäryhmään kuulutte? ☐ alle 75 v. (0 p.) ☐ 75–84 v. (1 p.) ☐ 85 v. tai vanhempi (2 p.)	2. Oletteko kaatunut viimeisen 12 kuukauden aikana? (Kaatumisella tarkoitetaan mm. liukastumista, kompastumista, putoamista) ☐ En (0 p.) ☐ Kyllä, 1 kerran (2 p.) ☐ Kyllä, 2 kertaa tai useammin (4 p.)	3. Koetteko tasapainonne hyväksi ja liikkumisenne varmaksi? ☐ Kyllä, liikkumiseni on varmaa ilman apuvälineitä sekä sisällä että ulkona (0 p.) ☐ Kyllä, apuvälineen kanssa (1 p.) ☐ En, koen epävarmuutta tasapainoni ja/tai liikkumiseni suhteen (2 p.)	4. Tarvitsetteko apua päivittäisistä askareista ja toiminnoista selviytymiseen? (pukeutuminen, peseytyminen, kotityöt, kuten ruoanlaitto ja siivous, kaupassa käynti ja asioiden hoito) ☐ En, selviydyn kaikista itse (0 p.) ☐ Kyllä, tarvitsen jonkin verran apua joissakin askareissa (1 p.) ☐ Kyllä, tarvitsen paljon apua (2 p.)	5. Osa sairauksista lisää kaatumisvaaraa. Nämä ovat (mm.): • sydänsairaus • diabetes • Parkinsonin tauti • huimaus • osteoporoosi • heikentynyt näkö • muistisairaus • aivohalvaukset • hengityselinsairaus • tuntepuutokset alaraajoissa • tuki- ja liikuntaelien sairaus (mm. nivelrikko, alaraajojen tekoniiveit)	6. Onko teillä jokin yllä mainituista sairauksista? ☐ Ei (0 p.) ☐ Kyllä, yksi (1 p.) ☐ Kyllä, kaksi tai useampi (2 p.)
7. Kuinka usein harrastatte liikuntaa? ☐ 3 kertaa viikossa tai useammin vähintään 30 minuuttia kerrallaan (0 p.) ☐ 1–2 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan (1 p.) ☐ Satunnaisesti tai en ollenkaan (2 p.)					
Laskekaa kaikista kysymyksistä saadut pisteet yhteen. _____ pistettä 0 p. Kaatumisvaaranne ei ole kohonnut. 1–5 p. Kaatumisvaaranne on kohonnut. 6–8 p. Kaatumisvaaranne on selvästi kohonnut. Suositellaan ammattilaisen arviota. 9–14 p. Kaatumisvaaranne on suuri. Vaatii ammattilaisen arviota.					

Huomioit ja toimenpiteet _____

Työntekijän allekirjoitus _____



UKK-instituutti

Ikäinstituutti

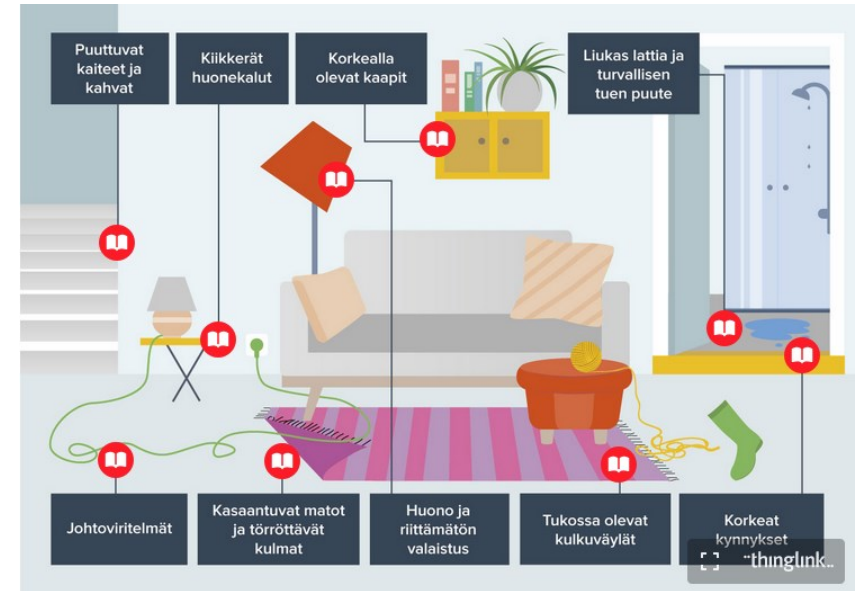
Pysytään pystyssä -ryhmä pähkinäkuoressa

- Kunnan liikunta-/hyvinvointitoimi järjestää
- Kokooneminen 1 x /vk 90 min
- Yhteensä 10 kokoonzumiskertaa
- Voima- ja tasapainoharjoittelua n. 60 min
- Keskustelua kaatumisten ehkäisystä n. 15-30 min (8 teemaa)
- Kannustus omatoimiseen harjoitteluun ryhmä ohessa
- Alku- ja lopputestaukset
- Ryhmän jälkeen ohjaus jatkoryhmään



Teemat

1. Liikkumiskyvyn testaus
2. Pois kaatumispelosta
3. Lihasvoiman ja tasapainon merkitys
4. Ravitsemus
5. Kodin turvallisuus
6. Jalat, kengät ja apuvälineet
7. Terveystilan muutokset (näkö, kuulo, huimaus, inkontinenssi)
8. Mielen hyvinvointi ja aivojumppa
9. Lepo ja lääkitys
10. Liikkumiskyvyn testaus



Materiaalit

Ohjaajalle

- Ohjaajan opas

Osallistujalle mm.

- Kotijumppaohjeet
- Ravitsemukseen liittyvää materiaalia
- Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä
- Todistus
- Palautelomake



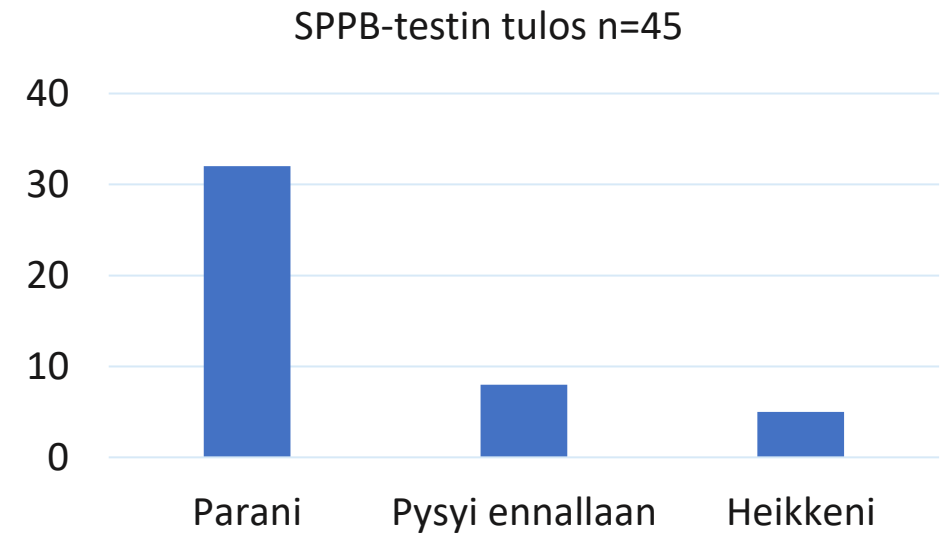
Tuloksia ryhmistä



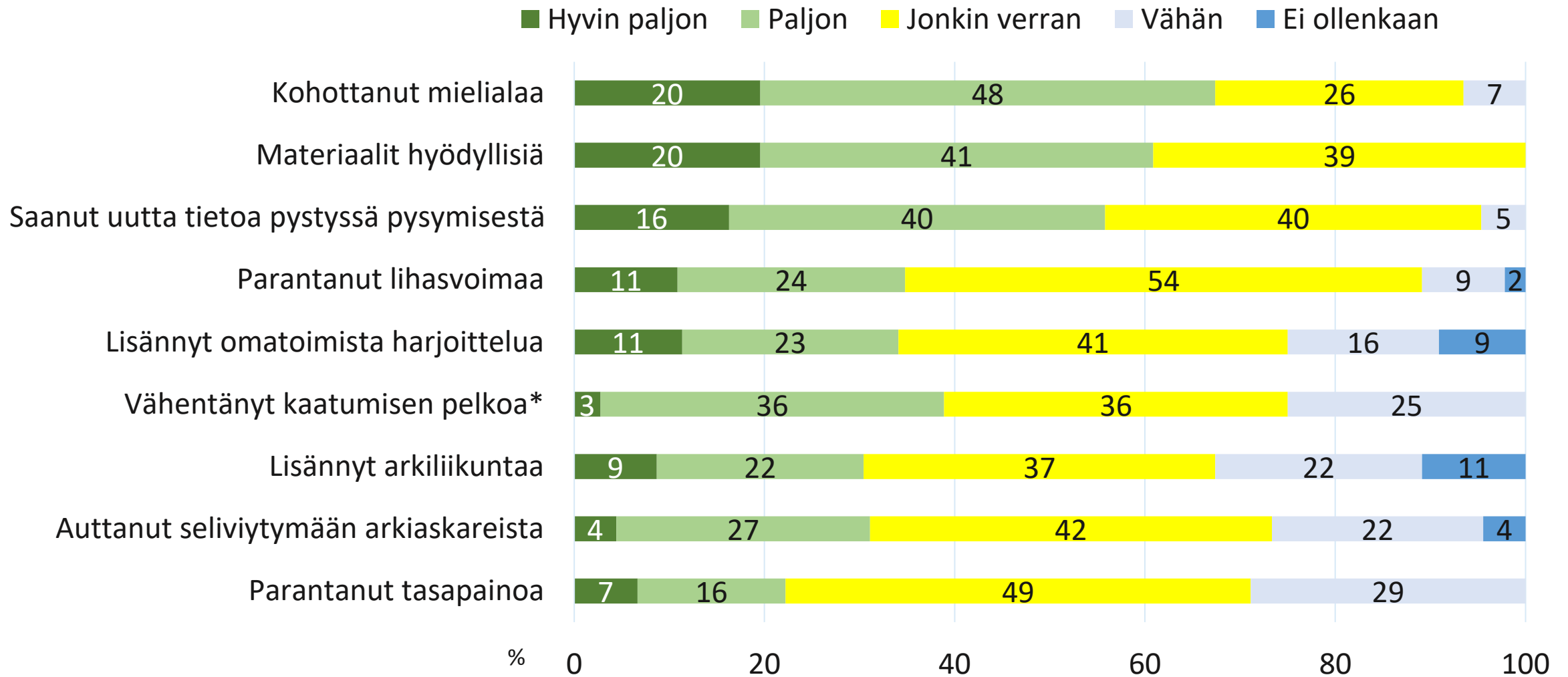
Liikkumiskyvyn testit (SPPB)

Kolmiosainen testi: tasapaino, 4 m kävely, tuolilta seisomaannousu, maksimipisteet 12
- Ikähaitari 64-93 vuotta, keskiarvo 79 v

- Tulokset paranivat 32 henkilöllä
- Pysyivät ennallaan 8 henkilöllä
- Heikkenivät 5 henkilöllä
- Kaikkien osallistujien pistekeskiarvo parani
 - Alussa ka 9,1
 - Lopussa ka 10,5



Pysytään pystyssä ryhmän koetut vaikutukset



*10 osallistujaa vastasi, ettei hänellä ole kaatumisen pelkoa

Avoimet vastaukset

- Kaikki keskusteluteemat tuntuivat mielenkiintoisilta, mikään ei ollut turhaa.
- Eniten kiinnostivat ravinto ja lihasvoima.

"Monipuolinen liikunta ja lihaskunnon parantaminen auttoivat arkielämässä"

"Erittäin hyödyllinen kokonaisuus, innosti omaan kuntoiluun kotona ja osaa ottamaan järjestettyihin kuntoiluihin"

"Tuli ainakin lähdettyä mukaan joka kerta"

"Ehdottomasti tärkeä. Toivottavasti lisää tämmöistä! Ihanat vetäjät. Mukavaa kun on pieni ryhmä."

"Erittäin tärkeää yhdessä harjoittelua, että jatkossakin pysyisimme liikkuvina, eikä käperrytä "neljän seinän" sisälle. Jatkoryhmä syksyllä, kiitos!"

Toiminta juurtuu ja leviää

- Kunnat jatkavat Pysytään pystyssä -ryhmien järjestämistä.
- Toimintamallia levitetään muualle Suomeen Ikäinstituutin oppimisverkostoissa.
- Etäryhmä käynnistynyt syksyllä Etelä-Karjalassa
 - Pienryhmä kotikuntoutuksen asiakkaita
 - Kokoontuminen 2 kertaa viikossa 5 viikon ajan



Kiitos mielenkiinnosta!



@ikainstituutti

www.ikainstituutti.fi

www.voimaavanhuuteen.fi