



Ikäinstituutti

# Ryhmä rohkaisee liikkeelle

malleja ikäihmisten ryhmämuotoiseen  
liikuntaneuvontaan



Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen seminaari 20.3.2024  
Anna-Maria Mansikka | Tarja Mäki | Ritva-Liisa Salonen

**IKILIUKKUJA**

  
VOIMAA VANHUUTEEN

# Tunnistatko nämä merkit?

- ✓ Tuolilta nousu vaikeutunut
- ✓ Hankaluuksia rappusissa
- ✓ Kävely hidastunut
- ✓ Kaatuminen huolettaa
- ✓ Ulkoilu vähentynyt



# Ikäihmisten liikuntaneuvonnan palveluketju

Tavoittaminen,  
tunnistaminen ja  
asiakasohjaus

Liikkumaan  
ohjaus ja  
liikuntaneuvonta

Säännöllinen  
liikkuminen

# Vinkkejä ikäihmisten tavoittamiseen

- Seniori-info ja palveluohjaus
- Terveystieteiden/terveysalan vastaaminen
- Apuvälineen saamisen yhteydessä
- Rokotuspäivät
- Mittaus- ja testipäivät
- Seurakunta, diakonin kotikäynnit
- Liikkujan Apteekki
- Jalkautuminen



 Nimi: \_\_\_\_\_  
Syytöpäivämäärä: \_\_\_\_\_

## Kaatumisvaaran arviointi

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

<b>1. Mihin ikäryhmään kuulutte?</b>		
<input type="checkbox"/> alle 75 v.	(0 p.)	
<input type="checkbox"/> 75–84 v.	(1 p.)	
<input type="checkbox"/> 85 v. tai vanhempi	(2 p.)	
<b>2. Oletteko kaatuneet viimeisen 12 kuukauden aikana?</b> (Kaatumisella tarkoitetaan mm. lükastumista, kompastumista, putoamista)		
<input type="checkbox"/> En	(0 p.)	
<input type="checkbox"/> Kyllä, 1 kerran	(2 p.)	
<input type="checkbox"/> Kyllä, 2 kertaa tai useammin	(4 p.)	
<b>3. Koetteko tasapainonne hyväksi ja liikkumisenne varmaksi?</b>		
<input type="checkbox"/> Kyllä, liikkumiseni on varmaa ilman apuvälineitä sekä sisällä että ulkona	(0 p.)	
<input type="checkbox"/> Kyllä, apuvälineen kanssa	(1 p.)	
<input type="checkbox"/> En, koen epävarmuutta tasapainoni ja/tai liikkumiseni suhteen	(2 p.)	
<b>4. Tarvitsetteko apua päivittäisistä askareista ja toiminnoista selviytymisessä?</b> (Lukeminen, peseytyminen, kotityöt, kuten ruoanlaitto ja silvoitus, kaupassa käynti ja asioiden hoito)		
<input type="checkbox"/> En, selviän kaikista itse	(0 p.)	
<input type="checkbox"/> Kyllä, tarvitsen jonkin verran apua jossakin askareissa	(1 p.)	
<input type="checkbox"/> Kyllä, tarvitsen paljon apua	(2 p.)	
<b>Osa sairauksista lisää kaatumisvaaraa. NÄITÄ ovat (mm.):</b>		
• sydänsairaus	• multistisairaus	
• diabetes	• aivovauraus	
• Parkinsonin tauti	• hengityssairaus	
• huimaus	• lantionpötkökset alaraajoissa	
• osteoporoosi	• tukki- ja liikuntaesteiden sairaus (mm. nivelrikko, alaraajojen tekonivelt)	
• heikentynyt näkö		
<b>5. Onko teillä jokin yllä mainituista sairauksista?</b>		
<input type="checkbox"/> Ei	(0 p.)	
<input type="checkbox"/> Kyllä, yksi	(1 p.)	
<input type="checkbox"/> Kyllä, kaksi tai useampi	(2 p.)	
<b>6. Kuinka usein harrastatte liikuntaa?</b>		
<input type="checkbox"/> 3 kertaa viikossa tai useammin vähintään 30 minuuttia kerrallaan	(0 p.)	
<input type="checkbox"/> 1–2 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan	(1 p.)	
<input type="checkbox"/> Satunnaisesti tai en ollenkaan	(2 p.)	
<b>Laskekaa kaikista kysymyksistä saadut pisteet yhteen.</b> _____ pisteitä		
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.		

Huomiot ja toimenpiteet \_\_\_\_\_

Työntekijän allekirjoitus \_\_\_\_\_

 UKK-instituutti

# Mikä saa ihmisen liikkumaan?

## PYSTYVYYS

*Minä pystyn*

**Usko omiin kykyihin** lisää motivaatiota, tuo itsevarmuutta ja suuntaa toimintaa.

## OMAEHTOISUUS

*Minä päätän*

Mahdollisuus tehdä **päätöksiä ja hallita tekemistään** lisää motivaatiota.

## SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS

*Minä kelpaan*

Myönteiset **ihmissuhteet**, turvallinen ja kannustava **ilmapiiri** ryhmässä lisäävät motivaatiota.

# Ikäihmisten liikuntaneuvonnan sisältöjä

- yksilöllinen tai ryhmämuotoinen neuvonta

LIIKUNNAN  
MERKITYS

MOTIIVIT JA ESTEET

LIIKKUMIS-  
SUOSITUKSET

RAVITSEMUS

LIIKUNTATARJONTA  
JA OSALLISTUMISEN  
TUKITOIMET

KAATUMISTEN  
EHKÄISY

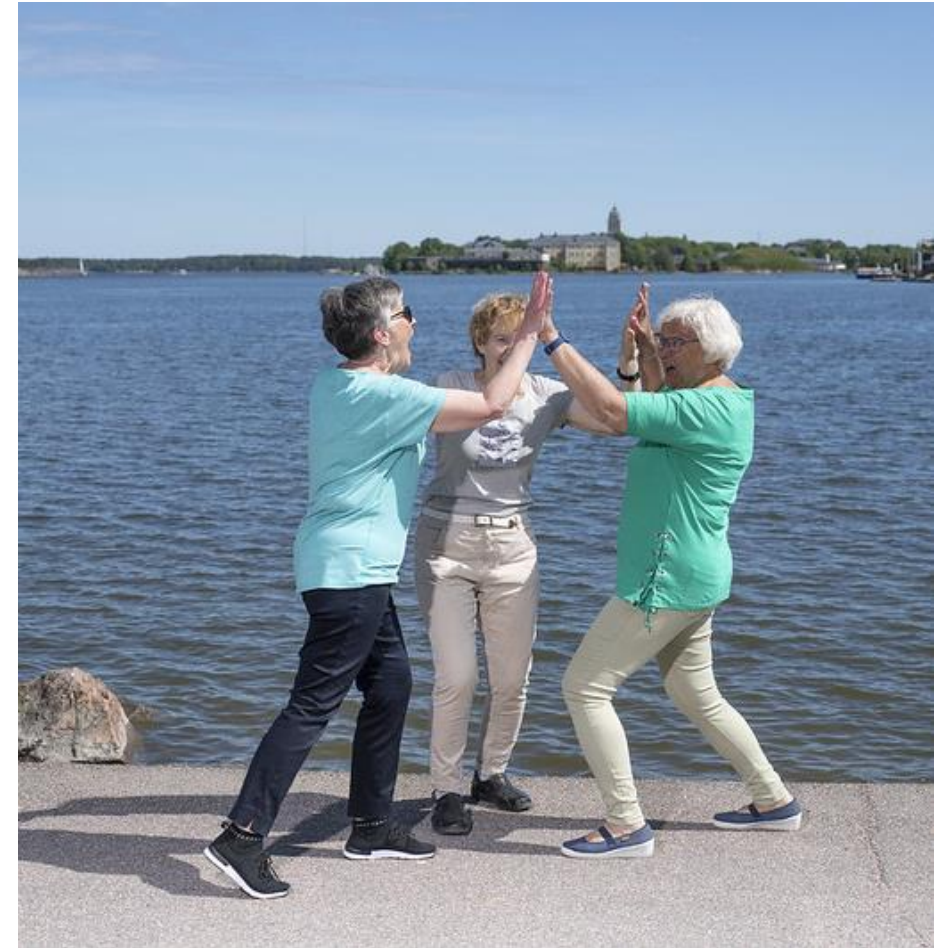
LEPO

SAIRAUDET JA  
LÄÄKITYS



# Ryhmätoiminnan mahdollisuudet liikuntaneuvonnassa

- 🏠 Vuorovaikutus, kokemusten jakaminen
- 🏠 Vertaistuki ja -oppiminen
- 🏠 Osallisuus
- 🏠 Motivoi liikkeelle
- 🏠 Liikkumismuotoihin ja liikuntapaikkoihin tutustuminen yhdessä
- 🏠 Ryhmä voi jatkaa liikkumista yhdessä myös jatkossa
- Osa yksilöllistä liikuntaneuvontaprosessia



# Kolme mallia ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan







## Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä opas ohjaustyöhön



# 1. Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä –materiaali

Ammattilaisten työn tueksi liikuntaneuvontaan.

Ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan tavoitteena on tukea ja kannustaa ryhmään osallistuvia ikäihmisiä lisäämään arkiliikuntaa ja liikuntaharjoittelua. Ryhmän vertaistuellalla ja yhdessä oppimisella on helpompi päästä tavoitteisiin.



## 2. Elämäni eläkevuodet -valmennus

- 🌀 Toimintamalli, joka tukee juuri eläkkeelle siirtyneiden hyvinvointia eläköitymisen muutosvaiheessa.
- 🌀 Painopisteet ovat liikkumisen ja mielen hyvinvoinnin edistämässä ja uuteen elämänvaiheeseen sopeutumisessa.
- 🌀 Valmennuksessa hyödynnetään ratkaisukeskeistä lähestymistapaa, jonka keskiössä on osallistujien voimavarojen ja vahvuuksien huomaaminen.
- 🌀 Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutuksessa saa valmiudet ohjata valmennusryhmiä.

# 3. Liikkuva minä -opintopiiri

- ☞ Tarkoitettu ikäihmisille, jotka ovat kiinnostuneita hyvinvointinsa kohentamisesta ja joilla voi olla ennakoivia merkkejä liikkumiskyvyn heikkenemisestä
- ☞ Tavoitteena on
  - motivoitua huolehtimaan liikkumiskyvystä
  - innostua ottamaan liikunta osaksi elämäntapaa
  - saada tietoa arkiliikunnan, ulkoilun sekä voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä
- ☞ Ohjaajina voi toimia
  - Liikunnan, kuntoutuksen ja vanhustyön ammattilaiset
  - Järjestöjen, yhdistysten vapaaehtois- ja vertaisohjaajat

# Opintopiirin teemat

- 🏠 **Arki haastaa ja harjoittaa**  
Tullaan tutuiksi  
läkkäiden liikuntasuosituksia ja  
arkiliikunta
- 🏠 **Katsastan kuntoni**  
Liikkumiskyvyn arvioinnin merkitys  
Liikkumiskykyä testaamaan
- 🏠 **Voimaa arkeen**  
Voimaharjoittelu kotona  
Voimaharjoittelu kuntosalilla

- 🏠 **Pysyn pystyssä**  
Tasapainoharjoittelu  
Katumisten ehkäisy
- 🏠 **Voimaa vanhuuteen ruuasta**
- 🏠 **Ulos ulkoilupulasta**
- 🏠 **Liikuntavalintoja yksin ja yhdessä**

# Symbolit



## Kiikarit

Kiikareilla katsellaan tapaamiskerran tavoitteita



## Pariporina

Jutellaan vieruskaverin kanssa ohjaajan antamasta aiheesta, keskusteluaika on noin 5–10 min.



## Porukkaporina

Yhteiskeskustelu ohjaajan antamasta aiheesta.



## Pohdintapähkinä

Osiot voivat sisältää pohdintapähkinöitä joko tapaamiskerralla ja/tai kotona tehtäväksi.



## Liikunta

Nyt saadaan liikettä niveliin, liikuntaosuus alkaa.



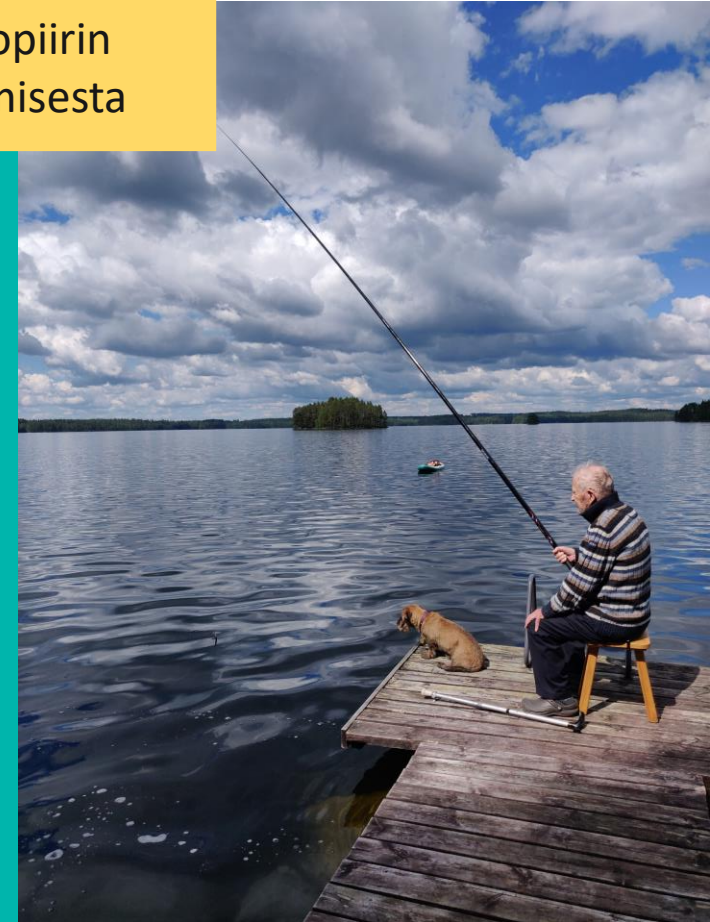


Ikäinstituutti

Yhden kerran  
tiivis esimerkki  
opintopiirin  
tapaamisesta

# Arki haastaa ja harjoittaa

Tullaan tutuiksi  
lääkkäiden liikkumissuosituks<sup>et</sup> ja arkiliikunta



# Päivän tavoitteet



- ☞ Sovitaan työskentelystä: aikataulu, työtavat ja pelisäännöt
- ☞ Perehdyn opintopiirikokonaisuuteen
- ☞ Pohdin liikunnan merkitystä ja osuutta eri elämänvaiheissa
- ☞ Tutustun iäkkäiden liikkumissuosiin
- ☞ Saan tietoa arkiliikunnan merkityksestä toimintakyvylle ja hyvinvoinnille

# Mikä minua liikuttaa?



- 🌀 Millaisiin harrastusryhmiin sinä kuulut?
- 🌀 Mitä ryhmään kuuluminen sinulle merkitsee?



# Arkiliikunnan sisältöjä



# Liikkujan polkuni

Muistele itseäsi liikkujana eri elämänvaiheissa aina lapsuudesta tähän päivään.

## POHDI

- 🏃 Millainen liikkuja olet ollut?
- 🏃 Millaista liikkumista polkuusi on kuulunut elämäsi eri vaiheissa?
- 🏃 Minkälaisia ovat olleet mukavimmat muistosi ja hetkesi liikunnan parissa?
- 🏃 Minkälaista liikuntaa haluaisit kokeilla?

Lapsuus

Nuoruus

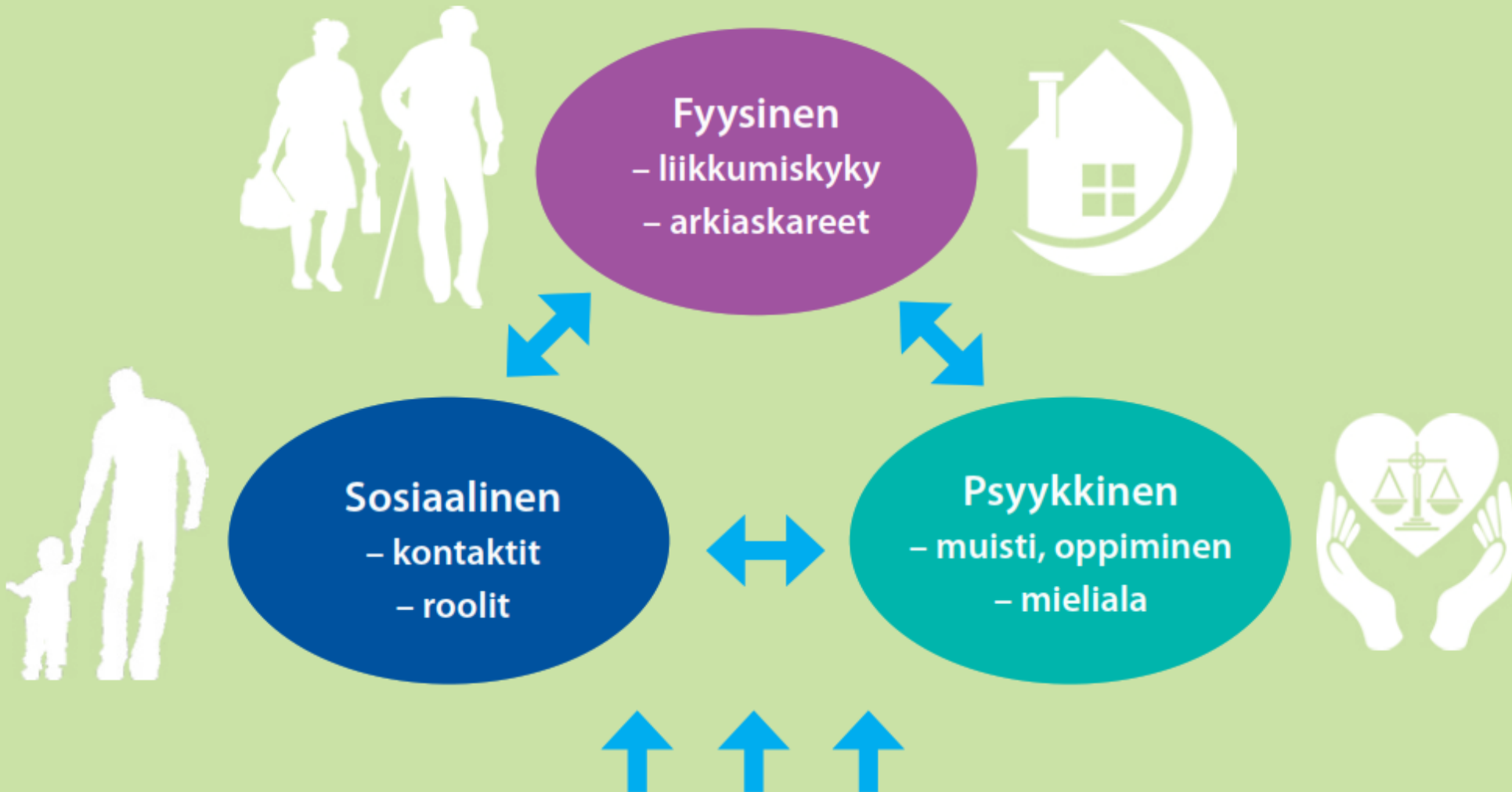
Työikä

Eläkeikä





# Toimintakyky



Fyysinen aktiivisuus

TASO 1

# VOIMAA JA TASAPAINOA

IKILIIKKUJA



# Materiaalit

- 🌀 Kaikki Liikkuva minä -opintopiirin materiaalit löytyvät Moodle-oppimisalustalta.



- 🌀 Voit hyödyntää teeman johdattelussa Ikäinstituutin YouTube -soittolistojen videoita.
- 🌀 Videoiden linkit löytyvät myös Moodlesta.
- 🌀 Oppaan tilaus:  
[ikainstituutti.fi/verkkokauppa-materiaalit](http://ikainstituutti.fi/verkkokauppa-materiaalit)

