



Voimaa vanhuuteen – liikunnan ideat kiertoon

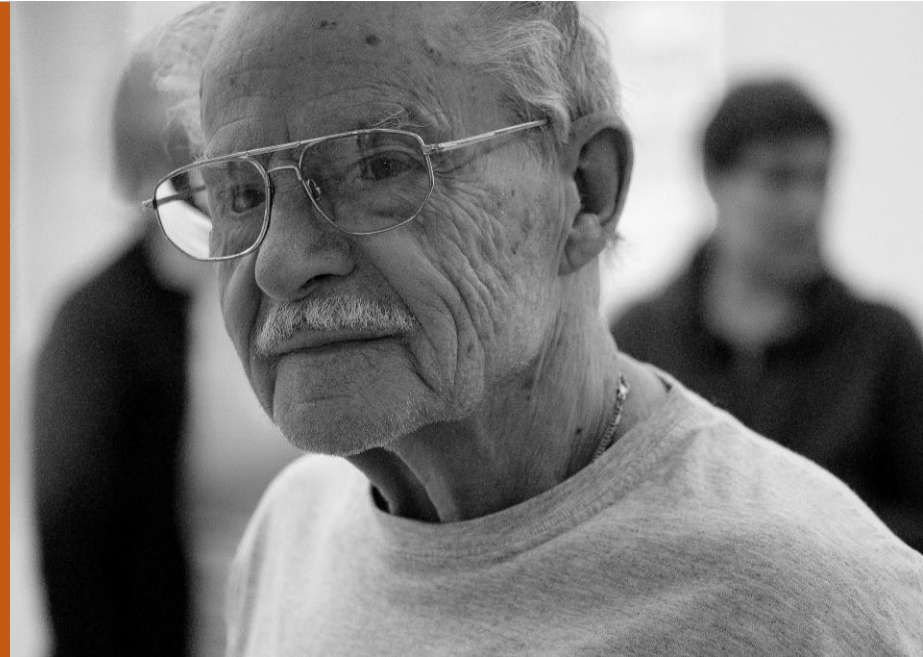
Pirjo Kalmari, Ohjelmakoordinaattori,
VTM, FT, Ikäinstituutti

#vanhusneuvostopäivä2021
avoinhallinto

Voimaa vanhuuteen – liikunnan ideat kiertoon

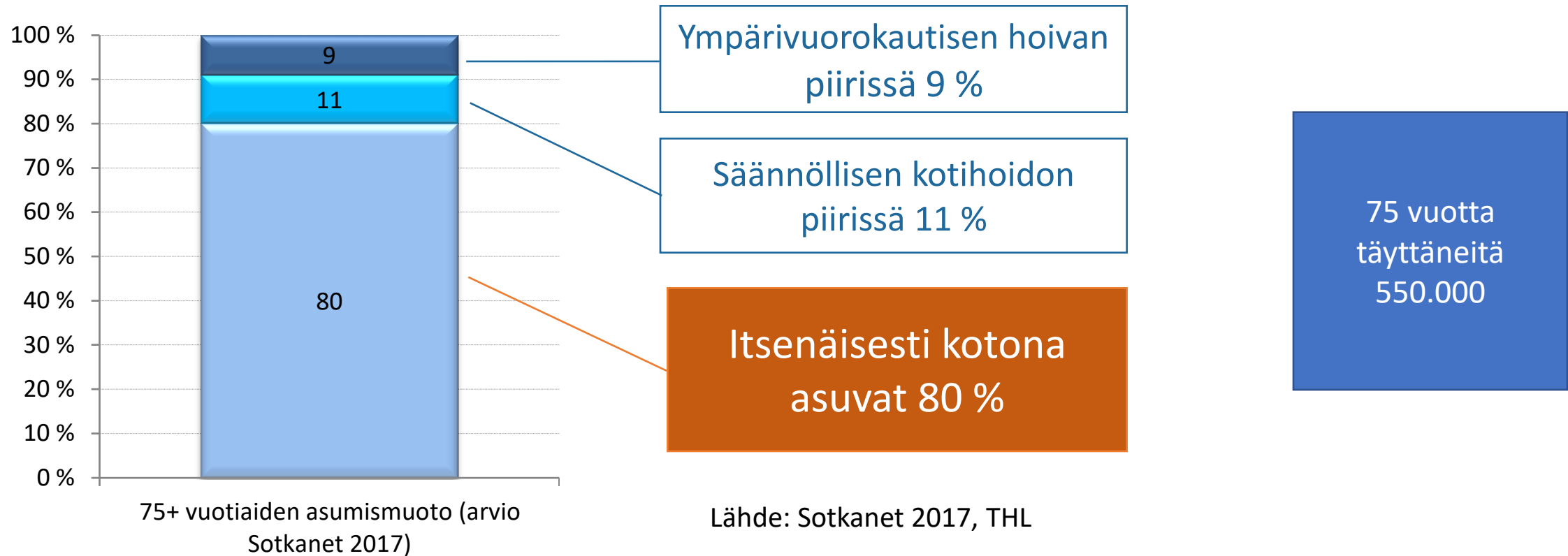
Vanhusneuvostopäivät 4.11.2021

Pirjo Kalmari, ohjelmakoordinaattori, Ikäinstituutti



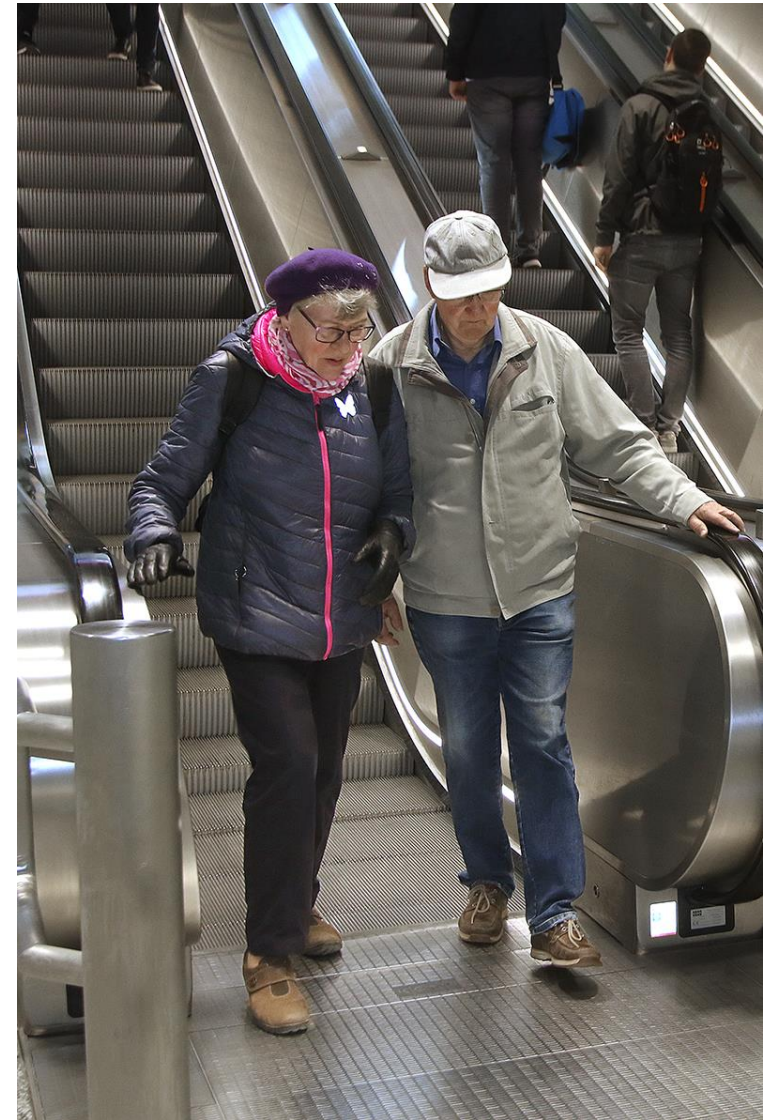
VOIMAA VANHUUTEEN

Voimaa vanhuuteen -toiminta edistää 75+ ikäisten liikkumista



Liikkumismahdollisuuksia kannattaa taata erityisesti ikäihmisille, joiden

- ulkona liikkuminen vähentynyt
 - tuolilta ylösnousu vaikeutunut
 - kävely hidastunut
 - vaikeuksia rappusissa
 - ostoskärryyn nojaaminen
 - väsyä helpommin
 - kaatumisen pelkoa
-
- ATH-tutkimuksen mukaan lähes joka kolmas yli 75-vuotias on kaatunut kävellessään viimeisen vuoden aikana
 - THL:n mukaan yhden lonkkamurtuman hoito maksaa noin 30 000 €



Tutkimustietoa liikunnan hyödyistä

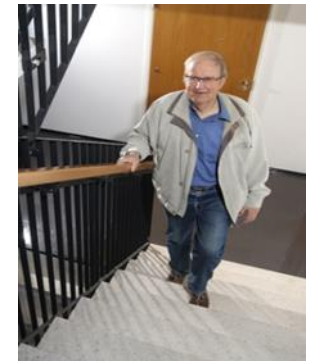
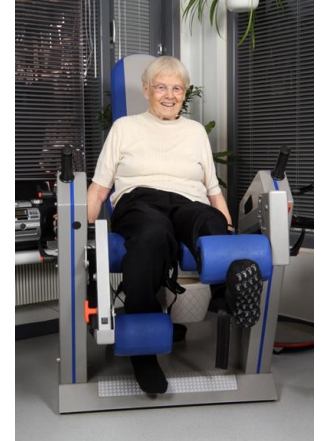
Lihusvoimaa voi kasvattaa vielä vanhanakin

Lihusvoima- ja tasapainoharjoittelu on tärkein yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia.

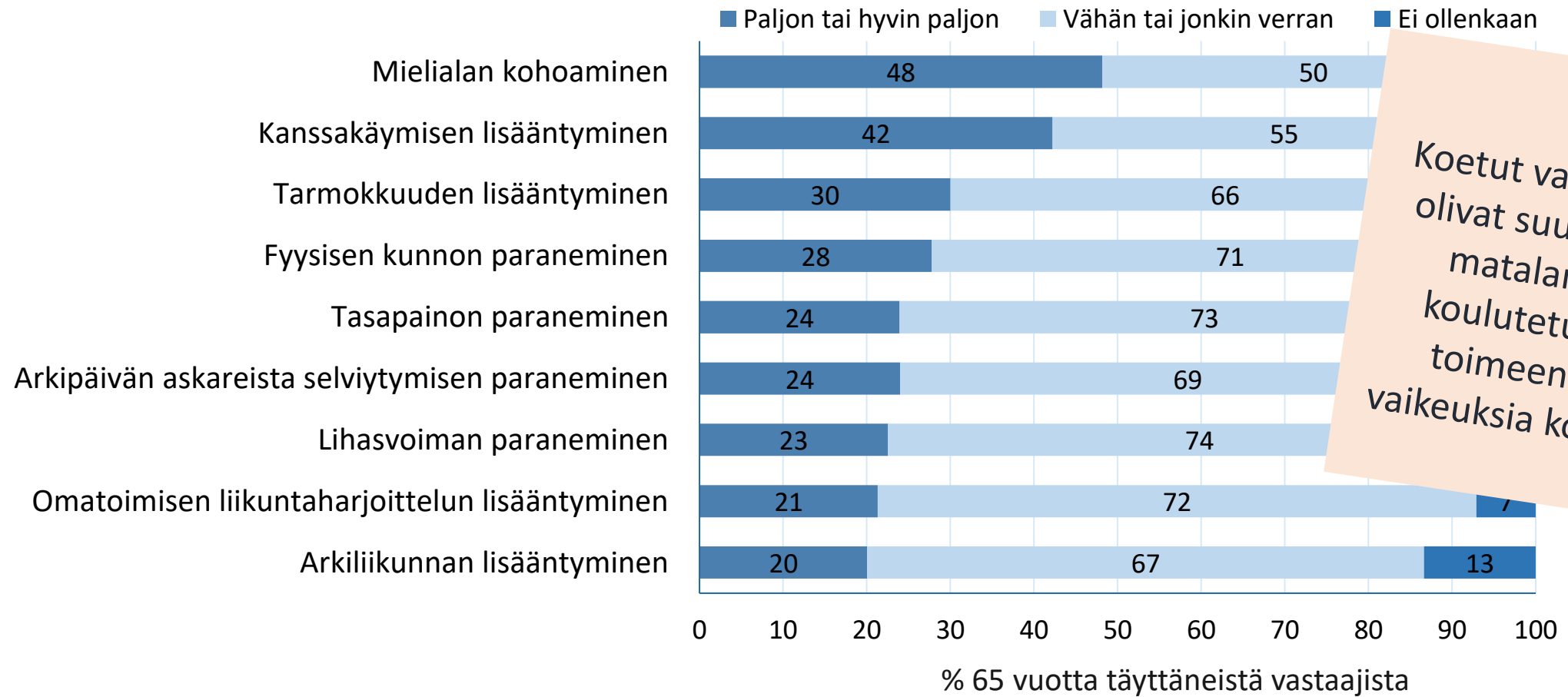
Harjoittelulla voidaan ehkäistä kolmannes kaatumistapaturmista.

Liikunnalla voi vaikuttaa muistisairauksien riskitekijöihin ja hidastaa muistihäiriöiden etenemistä.

Ulkoilu lisää vastustuskykyä



Ryhmäliikunnan koetut hyvinvointivaikutukset



Koetut vaikutukset olivat suuremmat matalammin koulutetuilla ja toimeentulo-vaikeuksia kokevilla.

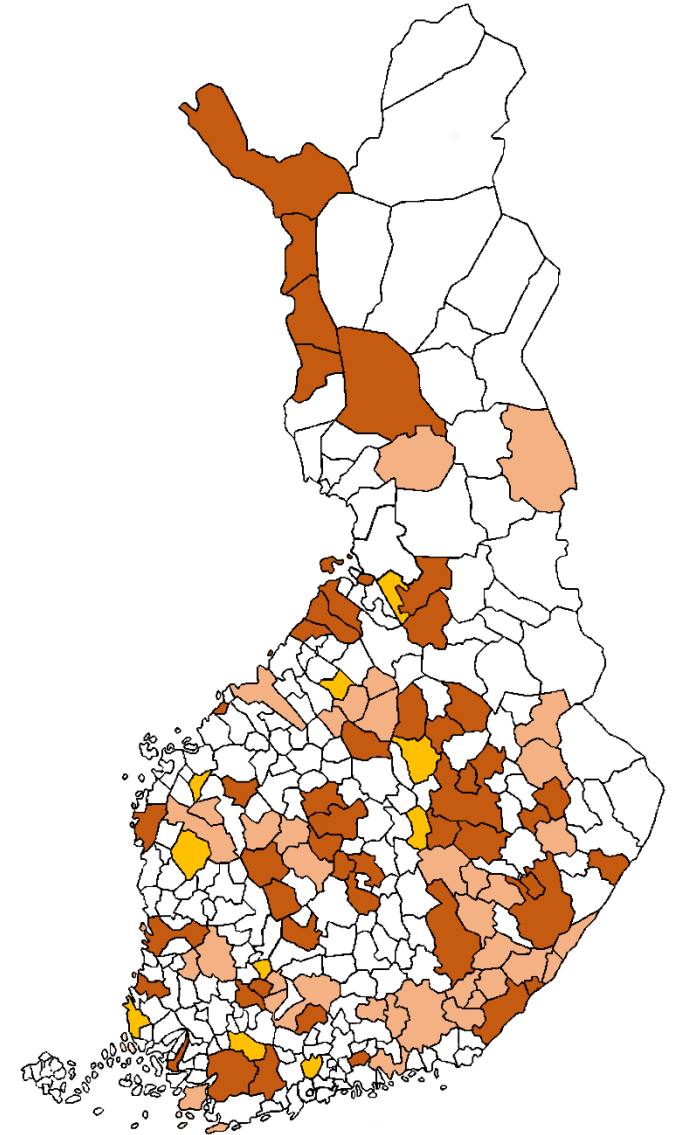
Lähde: Voimaa vanhuuteen -osallistujakysely 2019, n=1017–1047.

Voimaa vanhuuteen -työtä tehdään kunnissa

- Tämän mennessä 96 kuntaa
- Uusia kuntia valitaan 12/2021

Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostoissa

- Manner-Suomen kattavat verkostot (14)





Hyviä toimintoja käyttöön järjestöjen yhteistyöllä



Kuntosalikäveri



Talotsemppari-toiminta



Vertaisohjatut jumpparyhmät



Etäohjattu jumppa



Liikuntaraati



Liikkuva minä -opintopiiri



Ulkoiluystävät, kimppekävelyt

Siilinjärvellä liikuntatoimi jakoi välinekasseja lainaksi yhdistyksille ja vertaisohjaajien ryhmille



Parvekejumppaa ikäihmisille

- Hyvän mielen ulkoilutoimintaa lähellä kotia.
- Mukana palvelutaloja ja taloyhtiöitä.
- Kaikille asukkaille jaettiin mainokset ja jumppaohjelmat.
- Palvelutaloissa hoitajat muistuttelivat jumpasta.
- Kolme ohjaaja jalkautui eri puolille taloa
→ näkyvyys taattiin kaikille asukkaille.
- Hyvä äänentoisto
→ ohjeet ja musiikki kuuluivat kaikille.



Kuva: Riitta Pellinen

Luontoelämyspolkuja ja penkkilenkkejä

- Liikunta- ja viherpalvelujen sekä ikäihmisten palvelujen yhteistyönä tehtiin viisi luontoelämyspolkua ja yksi penkkilenkki eri puolille kaupunkia.
- Hyödynnettiin Ikäinstituutin valmista materiaalia.
- Polkuja mainostettiin kaupungin tiedotuslehdessä, verkkosivuilla, Liikuntapalvelujen Facebookissa sekä yhteistyökumppaneiden kautta.
- Vanhusneuvostot voivat olla aloitteen tekijöinä liikkumisympäristöjen kehittämisessä (penkkilenkit, kuntoportaat jne.)



Voimisteluoohjelmia -tulostettavaksi ja tilattaviksi

- Kävely kevyemmäksi, eri kielillä
- Tasapaino taitavaksi
- Kunnan eväät -kortit
- Rappujumppa ja Tuolijumppa
- Sateenvarjojumppa
- Voimisteluoohjelma iäkkäille 1,2,3

ikainstituutti.fi ->
Materiaalit & verkkokauppa

YHDESSÄ kotikulmilla Rappujumppa

Kehonhuoltoheikki

- Kyykistyminen**
 - Kyykisty 10 kertaa tai väyämiseen asti.
- Polven nosto**
 - Nosta polvea 10 kertaa tai väyämiseen asti.
 - Tee molemmilla jaloilla.
- Jalan loitonnus**
 - Vie jalka sivulle ja tuo takaisin toiseen viereen.
 - Tee 10 kertaa tai väyämiseen asti kummallakin jalalla.

Ole aktiivinen arjessa ja liiku päivittäin!

Säännöllinen liikunta ja aktiivinen arki on tärkeää. Tee kotikaranteissa sisällä ja ulkona ja tuota paikallisarvoa aina kun voit.

Viikkoa ja tasapainoharjoittelua auttaa arjen selviytymistä, tuo varmuutta liikkumiseen ja elämän laatuun. Harjoittelu on mahdollista lähes missä tahansa kotijärjestelyissä, harjoitusvälineitä löydät myös kotona.

Tarvittaessa sähkökavennin auttaa hahmottamaan varmuutta ja luottamista harjoitteluun. Harjoittelusta ei ole ylipäänsä lääkinnällisiä haittoja, mutta on syytä ottaa huomioon myös mahdolliset muutokset.

Muista myös ottaa huomioon! Laryngiitin oireita voi esiintyä harjoittelun aikana. Kävely- tai pyöräily- tai muu rytmistä liikunta auttaa myös keuhkoissa.

Syö säännöllisesti ja monipuolisesti

Kroppa tarvitsee myös terveellistä ruokaa. Monipuolinen ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljatuotteita, pähkinä- ja siemenrasvoja. Erityisen tärkeää ikäihmisille on proteiinin saanti.

Hyvät proteiinin lähteet ovat esimerkiksi:

- maastomaito, kummit
- kalat, kananmunat, kasvatetut ja juustot
- liha, kala ja kana
- herneet, pavut, banaanit ja tofu
- pähkinät
- siemenet

KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan

- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvät rytmi ja muista hengittää liikkeissä tehdesdksi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välillä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1-3 kton tanssipaikkaa nitoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelmaa päivittäin

- Istu tuolla selällä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.
- Seiso sivuttain tuolin selkänokjaa tai pöydän vasten ja ota tukea. Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.
- Seiso pienessä haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkänokjasta tai pöydästä. Vie vuorotellen vasen ja oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.
- Seiso pienessä haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkänokjasta tai pöydästä. Vie vuorotellen oikea jalka ja vasen jalka kantapäälle edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.
- Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaalle ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko. Ravista jalkoja. Tee sama uudelleen.
- Aseta tuoli seinään vasten. Istuudu tuolin etureunalle.

Kotoisaa kuntoilua

JUMPPAA VARTEN TURVISTET

- jalat varjettuna ja lantioa jalkojen
- selän, selkänokjasta ja kumpunkin tuolin
- harjoittelun
- harjoittelun
- harjoittelun
- harjoittelun

- Askele ja lantio**

Istu tuolla istuen. Istu tuolla istuen. Istu tuolla istuen. Istu tuolla istuen. Istu tuolla istuen. Istu tuolla istuen.
- Harjoittelu ja tasapaino**

Seiso jalka jalka vasten. Ota tukea tuolin selkänokjasta tai pöydästä. Vie vuorotellen vasen ja oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.
- Seiso tuolla**

Seiso tuolla istuen. Istuudu tuolin etureunalle. Nosta polvi ylös ja laske alas. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.
- Viikkoa varten**

Viikkoa varten. Viikkoa varten. Viikkoa varten. Viikkoa varten. Viikkoa varten. Viikkoa varten.

Liikkeitä ja ohjeita jumppajaloille osoitteessa www.ikainstituutti.fi

TASAPAINO TAITAVAKSI

Kotivoimisteluohjelma tasapainon hankintaan

Ikäinstituutti

...pöydästä tai seinästä. Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välillä. Tehosta ohjelmaa seisomalla tyynnä päästä tai pitämällä sinin sinin. Toista ohjelmaa päivittäin.

- Ota hyvä seisoma-asento. Nosta toinen jalka koukkuun ja seiso yhdellä jalalla. Yritä pitää asento mahdollisimman vakaina ja seistä 15 sekuntia. Tee sama toisella jalalla.
- Seiso pienessä haara-asennossa. Lähde kiertämään käsiä ja vartaloa vasemmalle mahdollisimman pitkälle. Katse seuraa mukana. Tee sama toiselle puolelle. Kierä rauhallisesti puoleita toiselle 10 kertaa.
- Seiso lattialla. Ota nopea askel eteenpäin ja vie paino kummolta etummaiselle jalle. Pönistä takaisin alkusenttoon. Käsin pitämisen sivulla helpottaa tasapainon säilyttämistä, mutta kädet voivat olla myös alhaalla. Ota kymmenen askelta ja tee sama toisella jalalla. Voit ottaa askelia myös etuväistön ja sivulle.
- Ota hyvä seisoma-asento. Lähde kävelemään viivaa, naru tai maton reunaa pitkin. Kävele rauhallisesti ja hallitusti. Yritä nostaa katse ylös taakse. Voit kokeilla myös takaperin kävelyä.
- Ota hyvä seisoma-asento. Kuivitelte pesäsi isoa likkuna. Kurkotte ylös, alas ja sivulle mahdollisimman pitkälle. Muista myös kuivata likkuna. Tee sama toisella kädellä.

35 LÄHTEÄKÖ VAI EI?

Kunnan eväät

VÄLINEET: Tuoli, lisäksi pöytä (helpotussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosia reippaalla marsilla seisten tai istuen ja anna käsien heilaita mukana.

Istu tuolla, jalat parakkain, askelen päällä toisistaan. Nouse seisomaan ja ota askel takamaisella jalalla eteen. Siirrä sama jalka takaisin taakse ja istuudu alas. Tee liike viisi kertaa, vaihda jalkojen asentoa ja toista sama viisi kertaa. Säilytä hyvä ryhti seisoma-asennossa.

Lopeta liikuntatuokiosia rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytyksen aikana.

Helpotat liikkettä ottamalla tukea edessäsi olevan pöydän reunasta.

Vaikeutat liikkettä ottamalla ylös-noustaasi kaksi askelta eteen ja kaksi taakse.

Liko vahvasta jalkojen lihaksista ja varmistaa askelten ottamista eteen ja taakse. Kävelemään lähteminen helpottuu ja tasapaino takaperin astuttaessa paranee.

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnan ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juohtin päivässä 5-8 lasillista vettä, maidot tai pumää. Mukavaa päivää!

Liikekuvasto voima- ja tasapainoharjoitteluun

- Yksittäisiä liikkeitä ja valmiita jumppaohjelmia
- Jumppavideoita eri vaikeustasoilla
- Infoa liikkumisen aloittamiseen

Kirjautuminen sähköpostiosoitteella voitas.fi

Videoita runsaasti myös Ikäinstituutin
YouTube-kanavalla



Ikäinstituutin viestintäkanavat

- 📧 Ikäinstituutin uutiskirje
- 📧 Tiiviisti tutkimuksesta -uutiskirje
- 📧 Voimasanomat-lehti
- 2022 alkaen Ikäihmisten Voimasanomat
- 📧 Verkkosivut



Facebook



Twitter



YouTube

Seuraa meitä myös somessa

@Ikainstituutti



Uutiskirje 1:2021

Voimameili ja Mieliposti yhdistyivät

Ikäinstituutin 50-vuotisjuhlavuoden kunniaksi yhdistimme liikunnan ja mielen hyvinvoinnin sähköiset uutiskirjeet. Toivomme, että uusi Ikäinstituutin uutiskirje tarjoaa sinulle kattavasti tietoa, innostavia ratkaisuja ja vaikuttavia välineitä ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin kehittämistyöhön.



Vastavoimia koronavirheille

Koronaviruspandemia on opettanut elämään tässä heikentävänä. Se vaatii sitkeyttä, kekseliäisyyttä ja ripauksen toiveikkaita vinkkejä, miten vahvistaa mielen taitoja ja kannustaa liikuttamaan poikkeusoloissa.

Lue vinkit >



onnistuu järjestöiltä
...ppanaotta, kun läkkäille järjestetään etäjumppaa. Niiden kausi- ja tarvittavia tuloja. Etäjumppa tarjoaa järjestöille mahdollisuuksia työhön ja toimintaan. Alueella etäjumppa on mielekäs lausi tapa
...kasetit olivat usein aktiivisesti mukana paikallisten yhdistysten toiminnassa. Kyselyä selvitetään vastaajien tuloja lääkäreiden aikana sekä kokeilla...
...tämönsä kukaan perheille video...
...tuloja kassan toteuttamista etä...
...si kerrotut kokemukset perustuvat...
...kattavasti perustuvat...
...kyselyyn ja kyselyyn. Etäjumppa to...
...tunteet vastaavat verkkokyselyyn etä...
...ppaakaan päätettyä (maaliskuun 11...
...järkekkyyttä työntekijöiden pal...
...tina etämerkiksi kyläasiamiehen teh...
...tai julkista hallituksessa. Vapaa...
...ehdotet olivat usein aktiivisesti mukana...
...paikallisten yhdistysten toiminnassa. Kyselyä...
...selvitetään vastaajien tuloja lääkäreiden...
...aikana sekä kokeilla...
...kattavasti perustuvat...
...kyselyyn ja kyselyyn. Etäjumppa to...
...tunteet vastaavat verkkokyselyyn etä...
...ppaakaan päätettyä (maaliskuun 11...
...järkekkyyttä työntekijöiden pal...
...tina etämerkiksi kyläasiamiehen teh...
...tai julkista hallituksessa. Vapaa...

Tilaa: www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet





Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti