

Liian vähän liikkuvien innostaminen liikkeelle

Ikiliikkuja-oppimisverkosto
kevät 2025

Ikiliikkuja-oppimisverkostot

14 alueellista oppimisverkostoa

75%

kunnista ja kaikki hyvinvointialueet mukana



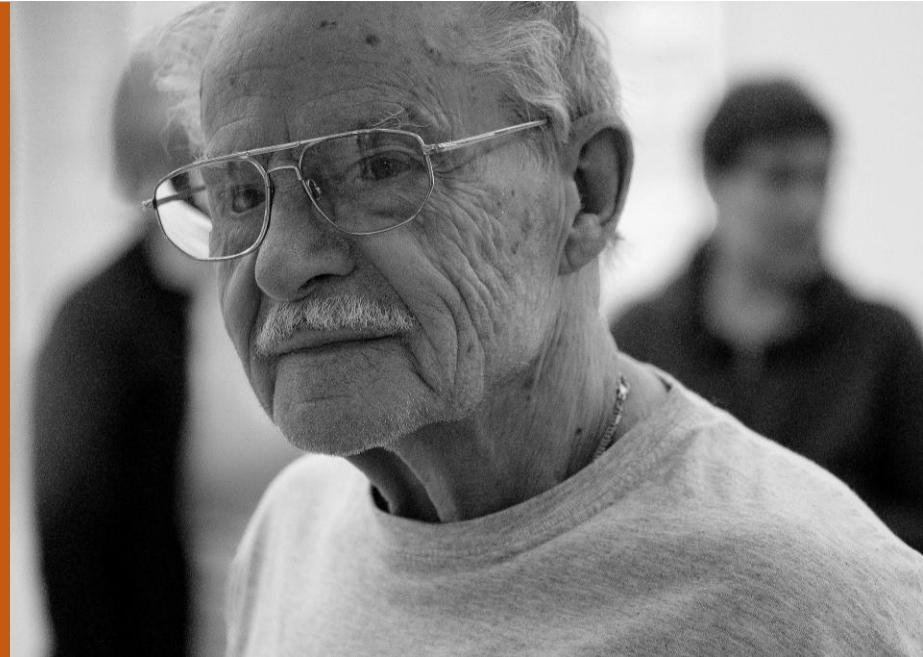
544

osallistujaa edistämässä iäkkäiden liikkumista (v. 2023)

- Avoimia kaikille 65+ liikkumisen edistämisestä kiinnostuneille sote-, liikunta- ja järjestötoimijoille
- Tavoitteena tiedonvaihto ja verkostoituminen alueen eri toimijoiden kesken
- Tapaamiset 2 x vuodessa vaihtelevin teemoin.



Miten terveytensä
kannalta liian vähän
liikkuvat innostuisivat
liikkumaan?



Liikkumisen edistämisen lähtökohtana sosioekologinen malli



Tunnista tekijät, jotka edistävät tai estävät liikkumista



Fyysinen: terveydestä ja kunnosta huolehtiminen

Psyykkinen: pystyvyys, itsetunto, minäkäsitys ja liikunnasta nauttiminen sekä elämäntyytyväisyyden ja elämän tarkoituksellisuuden kokemukset

Sosiaalinen: liikunnan tuomat sosiaaliset mahdollisuudet ja verkoston tuki sekä osallisuuden tai ryhmään kuulumisen kokemukset

Ympäristö: liikkumiseen soveltuva ympäristö ja sopiva liikuntatarjonta

Fyysinen: terveyden heikentyminen, kivut ja väsymys

Psyykkinen: liikkumiseen liittyvät pelot ja asenteet

Sosiaalinen: vertailu, kilpailuasetelma tai sosiaalisen tuen puute

Ympäristö: vaikeus päästä liikuntapaikalle, vähäinen tieto liikkumismahdollisuuksista, korkeat kustannukset sekä huonot sääolosuhteet

Miten tukea käyttäytymisen muutosta?

- 👂 ymmärtämällä ja huomioimalla ikääntyneiden sisäisiä ja ulkoisia motivaatiotekijöitä
- 👂 tukemalla mm. minäpystyvyyttä ja -käsitystä
- 👂 tarjoamalla sosiaalista tukea ja kannustusta
- 👂 lieventämällä liikkumiseen liittyviä pelkoja, kuten kaatumispelkoa
- 👂 mahdollistamalla asuinympäristön, jossa liikkeelle lähteminen voi tapahtua matalalla kynnyksellä (esim. jalankulkijaystävällisyys, palveluiden ja liikuntapaikkojen läheisyys)
- 👂 mahdollistamalla liikkumista, joka tuo iloa ja nautintoa, voimaantumisen kokemuksia, positiivista energiaa, sosiaalisia mahdollisuuksia ja on liikkujan kyvyt huomioivaa, johon voi joustavasti osallistua ja jota voi helposti ja edullisesti harrastaa

Elämänmuutosten tukemisessa on kuitenkin hyvä huomioida, että motivaatiotekijät sekä tuen tarve saattavat muuttua ajan ja liikkumisen myötä

Mikä motivoi ihmistä liikkumaan?

PYSTYVYYS

Minä pystyn

Kykyjen kehittäminen
Uuden oppiminen
Usko omaan kykyihin

OMAEHTOISUUS

Minä päätän

Mahdollisuus tehdä
valintoja
Mahdollisuus päättää
omasta tekemisestä

SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS

Minä kelpaan

Myönteiset
ihmissuhteet
Turvallinen ja
kannustava ilmapiiri
Ohjaajalta saatu
arvostus

Mikä motivoi ihmistä liikkumaan?

PYSTYVYYS

Minä pystyn

Kykyjen kehittäminen
Uuden oppiminen
Usko omaan kykyihin

VINKKEJÄ OHJAAJALLE:

Kannusta kokeilemaan.

Anna myönteistä palautetta.

Tarjoa onnistumisen kokemuksia ja haasteita.

Auta huomaamaan omat vahvuudet ja edistyminen.

Mikä motivoi ihmistä liikkumaan?

OMAEHTOISUUS

Minä päätän

Mahdollisuus tehdä
valintoja

Mahdollisuus päättää
omasta tekemisestä

VINKKEJÄ OHJAAJALLE:

Kuuntele toivomuksia.

Auta tavoitteen määrittämisessä.

Huomaa pienetkin onnistumiset.

Korosta ryhmäläisten omaa
asiantuntemusta.

Anna mahdollisuus valita.

Osoita mahdollisuuksia ongelmien sijaan.

Mikä motivoi ihmistä liikkumaan?

SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS

Minä kelpaan

Myönteiset ihmissuhteet
Turvallinen ja kannustava
ilmapiiri
Ohjaajalta saatu arvostus

VINKKEJÄ OHJAAJALLE:

Kohtaa jokainen omana itsenään.
Panosta ilmapiiriin. Anna tilaa
keskustelulle ja kiitokselle.
Tue ja kannusta. Suuntaa myönteiseen.
Muistuta, että muutos vie aikaa.

Tue motivaatiota liikuntaryhmän eri vaiheissa

Tee ainakin nämä

Ota jokainen huomioon.

Panosta ilmapiiriin: Jätä tilaa keskustelulle ja kiitokselle.

Rohkaise ja kannusta: Tärkeintä on kokeilla ja nauttia liikkumisesta, ei osata täydellisesti!
Huomaa pienetkin onnistumiset.

Anna myönteistä palautetta: Olet oppinut paljon!
TEHTÄVÄ 1: Pystyvyyden tunteen vahvistaminen

Myöhemmin voit kokeilla näitä

Puhuttele nimillä.

Kysy ja kuuntele ryhmäläisten toivomuksia.

Suuntaa myönteiseen kysymyksillä: Millaisia mukavia liikkumiskokemuksia sinulla on ollut?

Tarjoa onnistumisen kokemuksia ja haasteita.
Anna mahdollisuus valita itselle sopivia liikkeitä.
Virheiden korjaaminen on tärkeää, mutta tee se myönteisellä tavalla.
Korosta ryhmäläisten omaa asiantuntemusta: Anna vaikuttaa jumpan sisältöön.

TEHTÄVÄ 2: Tavoitteiden asettaminen
TEHTÄVÄ 3: Myönteisen ilmapiirin vahvistaminen
TEHTÄVÄ 4: Liikkumisen vaikutukset
TEHTÄVÄ 5: Mikä saa liikkeelle?
TEHTÄVÄ 6: Liikkujan polku

ENNEN LIIKUNTARYHMÄÄ

LIIKUNTARYHMÄN AIKANA

LOPUKSI

Pystyvyys ruokkii motivaatiota

Ohjaajana voit:
Vahvistaa tunnetta siitä, että
liikkuja pystyy ja osaa.

TEHTÄVÄ 1: Pystyvyyden tunteen vahvistaminen

Tee näin: Ensin voitte pohtia, missä olette tänään
onnistuneet. Myöhemmin voitte pohtia omia vahvuuksia.

ENSIN

Missä onnistuit tänään?
Mikä meni hyvin?

MYÖHEMMIN

Missä koet olevasi hyvä ja taitava?
Mitä opit nopeasti?
Oletko löytänyt itsestäsi uusia kykyjä?

Omaehtoisuus ruokkii motivaatiota

Ohjaajana voit:
Tukea omien ja yhteisten
tavoitteiden asettamista.

TEHTÄVÄ 2: Tavoitteiden asettaminen

Tee näin: Hyvä tavoite on selkeä, saavutettava ja itselle tärkeä. Pohtikaa yhdessä ryhmän yhteinen tavoite. Auta miettimään omia tavoitteita. Keskustelkaa millä keinoilla tavoitteisiin voisi päästä.

RYHMÄN TAVOITE

Mitä haluaisimme saavuttaa?
Millä keinoilla pääsemme sinne?
Mitä uutta voisimme kokeilla?

OMA TAVOITE

Mitä haluat pystyä tekemään?
Miten ryhmään osallistuminen tukee tavoitettasi?
Mitkä pienet arkiset teot tukevat tavoitettasi?

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ruokkii motivaatiota

Ohjaajana voit:
Vaikuttaa ilmapiiriin
antamalla tilaa keskustelulle.

TEHTÄVÄ 3: Myönteisen ilmapiirin vahvistaminen

Tee näin: Pyydä sanomaan ääneen myönteisiä asioita ryhmän toiminnasta. Voit aloittaa kertomalla ensin oman vastauksesi, jotta ryhmäläiset rohkaistuvat.

Mikä tuntui mukavalta?

Missä onnistuimme yhdessä?

Mitä rohkaisevaa haluaisitte sanoa toisillenne tänään?

Haluaisitteko antaa kiitosta jollekulle?

Liikkumisella on myönteisiä vaikutuksia

Ohjaajana voit:
Herätellä huomaamaan liikkumisen monipuoliset vaikutukset.

Mukailtu Huomaa liikkumisen hyvät vaikutukset -tehtävästä, Elämäni eläkevuodet -valmennus® (2021)

TEHTÄVÄ 4: Liikkumisen vaikutukset

Tee näin: Liikkuminen voi tarkoittaa monenlaisia asioita arkiaskareista hikijumppaan. Vaikutukset voivat olla fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia. Kehota pohtimaan, mitä hyvää liikkuminen tuo ja miltä se tuntuu.

Mitä hyvää liikkuminen tuo sinulle?

Miltä liikkuminen tuntuu kehossasi?

Millaisia uusia kokemuksia liikkuminen on antanut?

Monet asiat saavat meidät liikkeelle

Ohjaajana voit:
Herätellä pohtimaan
käsityksiä liikkumisesta ja
itsestä liikkujana.

*Mukailtu Ajatuksiani liikkumisesta ja -
tehtävästä, Elämäni eläkevuodet -
valmennus® (2021) ja Omanoloinen
liikkuminen, Elämäni eläkevuodet -
valmennus® (2017)*

TEHTÄVÄ 5: Mikä saa liikkeelle?

Tee näin: Kehota miettimään konkreettisesti mukavia asioita, jotka saavat liikkeelle. Muistuta, että nämä asiat voivat olla hyvin moninaisia.

Mikä saa sinut liikkeelle kotona?

Mikä saa sinut lähtemään kodin ulkopuolelle?

Millaisesta liikkumisesta pidät?

Miksi haluaisit liikkua enemmän?

Myönteiset kokemukset lisäävät motivaatiota

Ohjaajana voit:
Herätellä kipinää liikkumiseen
muistojen avulla.

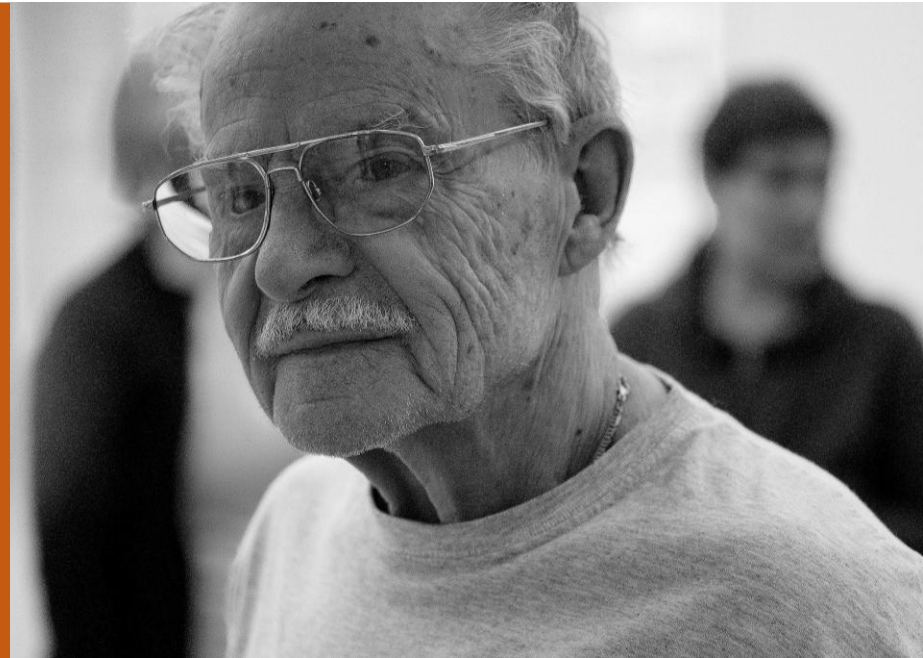
TEHTÄVÄ 6: Liikkujan polku

Tee näin: Kehota muistelemaan eri elämänvaiheisiin kuuluneita liikuntamuotoja ja mukavia liikkumiskokemuksia.

Millainen liikkuja olit lapsena ja nuorena?
Millainen liikkuja olit aikuisena?
Miten liikut eläkkeelle jäätyäsi?

Miten haluaisit liikkua
tulevaisuudessa?

Liikkumisen puheeksioton malli



Perustuu Liikkumisen edistämisen mini- interventioon

Liikkumisen edistämisen mini-interventio

Kevyemmälläkin liikkumisella on terveys- ja hyvinvointihyötyjä erityisesti vähän liikkuville.

Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli rakentuu kysymyksistä, joiden avulla voit lyhyessä ajassa ottaa liikkumisen puheeksi erilaisissa tilanteissa sekä tukea henkilön motivaatiota liikkumisen lisäämiseksi. Malli on sovellettavissa kunkin toimijan omaan toimintaympäristöön ja palveluihin.

Kirjaa liikkumisen edistämisen mini-interventio tehdyksi asiakas- tai potilastietojärjestelmään.

Kysy keskustelun alussa, sopii ko henkilölle keskustella liikkumisesta. Luvan saatua, lähesty liikkumista myönteisesti, henkilöä kuunnellen ja hänen tarpeensa huomioiden. Huomaa keskustelussa henkilön arjessa jo tapahtuva liikkuminen ja pyri herättämään motivaatiota sen lisäämiseksi tai uuden liikkumistavan kokeilemiseksi.



1.

Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

Arki- ja hyötyliikkumisen esimerkkejä: työmatkat kävellen tai pyörällä, portaiden käveleminen, kotityöt, koiran ulkoilutus.

Harrastatko nyt tai oletko joskus harrastanut jotain liikuntaa?

2.

Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Liittyykö liikkumiseen esimerkiksi iloa, pelkoja tai huolia?

Millaisia tuntemuksia liikkuminen aiheuttaa kehossasi? (esim. rentoutuminen, virkistyminen, kipu)

3.

Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi?

Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?



Muistuta, että kaikki liikkuminen ja paikallaanolon vähentäminen on hyödyllistä. Henkilön voi hänen tarpeittensa mukaan ohjata liikuntaneuvontaan tai omaehtoisten tai ohjattujen liikuntamahdollisuuksien pariin.

OTA LIKKUMINEN PUHEEKSI

Keskustelun avauksia iäkkäiden kohtaamiseen



Puheeksioton malli rakentuu kysymyksistä, joiden avulla voit lyhyessä ajassa ottaa liikkumisen puheeksi iäkkään kanssa erilaisissa kohtaamisissa. Mallissa on neljä kysymystä, joista kannattaa lähteä liikkeelle. Jos aikaa on enemmän, voi keskustelua jatkaa lisäkysymyksillä.

Kevyemmälläkin liikkumisella on terveys- ja hyvinvointivaikutuksia erityisesti vähän liikkuville. Iäkkäille voima- ja tasapainoharjoittelu on liikkumiskyvyn säilymisen ja kaatumisten ehkäisyn kannalta tärkeää.

Pilottiversio, palautetta voi antaa 15.6.2025 asti.
Käytä QR-koodia tai linkkiä: bit.ly/IKIpalaute



Ota liikkuminen puheeksi

Keskustelun avauksia iäkkäiden kohtaamiseen

- 4 kysymystä, joista kannattaa lähteä liikkeelle
- Keskustelua voi jatkaa lisäkysymysten avulla.



1 Minkälaista arki- ja hyötyliikkumista (esim. asiointimatkat kävellen tai pyörällä, koti- ja pihatyöt) **tai liikuntaa elämäsi kuuluu tällä hetkellä?**

Tavoite: Tuoda esille kaikki liikkuminen, mitä elämässä on nyt. Pystyvyyden tunnetta voidaan vahvistaa, kun tunnistetaan mikä jo toimii, mitä osaan, tiedän ja mistä pidän. Jo toteutuvan liikkumisen tunnistaminen lisää ja vahvistaa olemassa olevaa hyvää ja edistää muutoshalua.

2

Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?



Tavoite: Ymmärtää tilannetta syvemmin, kuten liikkumisen lisäämisen merkitystä, käytettävissä olevia voimavaroja sekä liikkumiseen mahdollisesti liittyviä ilon aiheita, pelkoja, huolia tai uskomuksia.

3

Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana tai huolettaako kaatuminen?

Oletko huomannut muutoksia liikkumiskyvyssäsi?
Merkkejä lihasvoiman ja tasapainon heikkenemisestä:

- Tuoliilta nousu vaikeutunut
- Hankaluuksia rappusissa
- Kaatuminen huolettaa
- Ulkoilu vähentynyt
- Kävely hidastunut



Kaatumiset ja kaatumispelko lisäävät kaatumisriskiä. Jos kaatuminen huolettaa tai kaatumisia on tapahtunut viimeisen vuoden aikana, tulisi asiakas ohjata esim. liikuntaneuvontaan tai terveydenhuoltoon. Jos alueellasi on kaatumisten ehkäisyn toimintapolku, seuraa sen ohjeita.

Mitkä asiat vaikuttavat liikkumiseen? Estääkö joku liikkumista?
Yleisimmät liikkumisen esteet:

- Sairaus tai vamma
- Liikkumiskyvyn haasteet ja kaatumispelko
- Tieto palveluista puutteellista
- Opastuksen, rohkaisun tai kaverin puute
- Hinta
- Liikuntapaikkojen sijainti
- Motivaation puute



4

Jos haluaisit lisätä liikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi? Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?

Mikä on toiminut sinulla aiemmin?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Pitkästä elämäkokemuksesta löytyy kykyjä ja voimavaroja, joita kannattaa hyödyntää.

Tavoite: Luoda pysyviä elintapoja. On helpointa lisätä niitä asioita, joita jo tekee tai jotka ovat itselle mielekkäitä. Sana "kokeilu" on armollisempi kuin "tavoite". Jos uusi kokeilu ei tunnu mieltä, henkilö ei ole epäonnistunut vaan voi harkita uutta kokeilua. Kokeilua edesauttaa, kun sovitaan miten, missä ja milloin se toteutetaan.

Tarvitsetko tukea liikkumisen lisäämiseen?

Onko sinulla tietoa oman alueen mahdollisuuksista?
Oletko löytänyt itsellesi sopivaa liikkumismahdollisuutta?

Jos henkilö tarvitsee tukea liikkumisen lisäämiseen, voidaan hänet mahdollisuuksien mukaan ohjata liikuntaneuvontaan. Jos henkilö on kiinnostunut liikuntakokeilusta, voidaan hänet ohjata sopivien liikuntamahdollisuuksien pariin. Sote-palveluissa liikkumisen puheeksiotto kirjataan asiakastietojärjestelmään.



Minkälaista arki- ja hyötyliikkumista (esim. asiointimatkat kävellen tai pyörällä, koti- ja pihatyöt) **tai liikuntaa elämäsi kuuluu tällä hetkellä?**

Tavoite: Tuoda esille kaikki liikkuminen, mitä elämässä on nyt. Pystyvyyden tunnetta voidaan vahvistaa, kun tunnistetaan mikä jo toimii, mitä osaan, tiedän ja mistä pidän. Jo toteutuvan liikkumisen tunnistaminen lisää ja vahvistaa olemassa olevaa hyvää ja edistää muutoshalua.

2

Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?



3

Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana tai huolettaako kaatuminen?

Tavoite: Ymmärtää tilannetta syvemmin, kuten liikkumisen lisäämisen merkitystä, käytettävissä olevia voimavaroja sekä liikkumiseen mahdollisesti liittyviä ilon aiheita, pelkoja, huolia tai uskomuksia.

Kaatumiset ja kaatumispelko lisäävät kaatumisriskiä. Jos kaatuminen huolettaa tai kaatumisia on tapahtunut viimeisen vuoden aikana, tulisi asiakas ohjata esim. liikuntaneuvontaan tai terveydenhuoltoon. Jos alueellasi on kaatumisten ehkäisyn toimintapolku, seuraa sen ohjeita.

Oletko huomannut muutoksia liikkumiskyvyssäsi?
Merkkejä lihasvoiman ja tasapainon heikkenemisestä:

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

Mitkä asiat vaikuttavat liikkumiseen? Estääkö joku liikkumista?
Yleisimmät liikkumisen esteet:

- Sairaus tai vamma
- Liikkumiskyvyn haasteet ja kaatumispelko
- Tieto palveluista puutteellista
- Opastuksen, rohkaisun tai kaverin puute
- Hinta
- Liikuntapaikkojen sijainti
- Motivaation puute



4

Jos haluaisit lisätä liikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi? Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?

Tavoite: Luoda pysyviä elintapoja. On helpointa lisätä niitä asioita, joita jo tekee tai jotka ovat itselle mielekkäitä.

Sana "kokeilu" on armollisempi kuin "tavoite". Jos uusi kokeilu ei tunnu mieluisalta, henkilö ei ole epäonnistunut vaan voi harkita uutta kokeilua. Kokeilua edesauttaa, kun sovitaan miten, missä ja milloin se toteutetaan.

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Mikä on toiminut sinulla aiemmin?

Pitkästä elämäkokemuksesta löytyy kykyjä ja voimavaroja, joita kannattaa hyödyntää.

Onko sinulla tietoa oman alueen mahdollisuuksista?
Oletko löytänyt itsellesi sopivaa liikkumismahdollisuutta?

Tarvitsetko tukea liikkumisen lisäämiseen?

Jatko-ohjaus

- ☞ Jos henkilö tarvitsee tukea liikkumisen lisäämiseen, voidaan hänet mahdollisuuksien mukaan ohjata liikuntaneuvontaan
- ☞ Jos henkilö on kiinnostunut liikuntakokeilusta, voidaan hänet ohjata sopivien liikuntamahdollisuuksien pariin
- ☞ Sote-palveluissa liikkumisen puheeksiotto kirjataan asiakastietojärjestelmään

**Kiinnitä huomiota omassa
vuorovaikutuksessasi:**

- **Osoita** ilmein ja elein, että olet kiinnostunut
- **Tue** uskoa omaan pärjäämiseen ja kykyyn tehdä muutos
- **Auta** huomaamaan omat vahvuudet
- **Osoita** mahdollisuuksia ongelmien sijaan
- **Kannusta** pieniin muutoksiin ja konkreettisiin kokeiluihin
- **Anna** positiivista palautetta

Näin tuet sisäisen motivaation syntyä.

IKILIIKKUJA



Ikäinstituutti

Mallissa on hyödynnetty Liikkumisen edistämisen mini-interventio -mallia
ja kaatumisten ehkäisyn maailmansuosittelusta (Montero-Odasso ym. 2022)

Kiinnitä huomiota omassa vuorovaikutuksessasi

- Osoita ilmein ja elein, että olet kiinnostunut
- Tue uskoa omaan pärjäämiseen ja kykyyn tehdä muutos
- Auta huomaamaan omat vahvuudet
- Osoita mahdollisuuksia ongelmien sijaan
- Kannusta pieniin muutoksiin ja konkreettisiin kokeiluihin
- Anna positiivista palautetta

Näin tuet sisäisen motivaation syntyä.



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti