Ikäinstituutti

Voimaa vanhuuteen -ohjelma Varsinais-Suomessa

Rajattomasti liikuntaa -työryhmän tapaaminen 22.5.2024

Teemana ikäihmisten liikuntaneuvonta

VOIMAA VANHUUTEEN Varsinais-Suomi

varha Varsinais-Suomen hyvinvointialue Egentliga Finlands välfärdsområde

LiikU

Voimaa vanhuuteen -ohjelma
Varsinais-Suomessa
22.5.2024

Teemana ikäihmisten liikuntaneuvonta

Ohjelma:

Viime kerralla sovittuja asioita
”Tähän mennessä tapahtunut”

Liikuntaneuvonnan tila Varsinais-Suomessa
- Liikuntaneuvonnan tietokanta

Kokemuksia kunnista
Materiaalia ja työkaluja käytännön työhön

Ajankohtaiset asiat

-tulevat tapahtumat, toimenpiteet

Sovitut toimenpiteet yhteistyön tiivistämiseksi

Kunnat lähettävät osoitteeseen ikaantyneidenneuvonta@varha.fi

- Ikääntyneiden liikunnasta vastaavan henkilön yhteystiedot
- Ikääntyneiden liikuntaneuvonnan yhteystiedot
- Ulkoiluystävätoiminnan yhteystiedot
- Liikuntapalveluiden kesälukkari

→ lukukuittauspyyntö/Varhasta kuitataan viesti saapuneeksi

Ikääntyneiden asiakasohjauksen sihteeri koostaa asiakasohjaajien sotealuekohtaiseen palvelukarttaan kuntien toimittamat tiedot.

Asiakkaan luvalla asiakasneuvojat voivat välittää tiedon liikuntaneuvojalle, joka ottaa asiakkaaseen yhteyttä.

Varhasta ollaan yhteydessä liikuntapalveluihin, kun kunnan alueelle perustetaan neuvontapiste.

LIIKUNTARYHMÄN KUVAUS TARKISTUSLISTA

Varmista listan avulla, että liikuntaryhmän kuvauksesta löytyvät tarvittavat tiedot. Käytä tarkistuslistaa apunasi liikuntaryhmän kuvausta tehdessäsi.

RYHMÄTOIMINTAA KUVAAVA NIMI

- Kerro, onko kyseessä vesiliikunta, sisäliikunta, kuntosaliharjoittelu vai esimerkiksi ulkoliikunta.
- Mieti ryhmällesi lisäksi kohderyhmää puhutteleva nimi, esim. +65 vesivoimistelu
- Ilmoita toimintakyvyn taso värillä

PERUSTIEDOT

- Kerro ryhmän ajankohta, paikka ja mahdollisimman tarkka osoite tai tila, tunnin kesto, ryhmän koko (mikäli rajattu osallistujamäärä), hinta, ilmoittautumisohjeet sekä järjestäjätaho.

SISÄLTÖ

- Tarkenna, mihin osa-alueeseen tunnilla keskitytään, onko kyseessä esimerkiksi lihaskunto/-voima, liikkuvuus, tasapaino, kestävyyskunto, kehonhallinta, ketteryys vai koordinaatio.
- Kuvaile alkulämmittelyn, työosuuden ja loppujäähdyttelyn/-venyttelyn osuudet tunnista.
- Tarkenna, miten liikkeet toteutetaan (esim. seisten, lattiatasolla, tuolilla, tuoliin tukeutuen).
- Kerro, vaaditaanko ryhmässä aikaisempaa kokemusta tai osaamista
- Kerro, millaisen apuvälineen käyttäjälle tunti soveltuu.

OHJAAJA/OHJAUS

- Kerro onko kyseessä koulutetun ohjaajan ohjaama ryhmä, vertaisohjaajan tukema ryhmä vai omatoiminen ryhmä. Ilmoita myös mahdollinen apuohjaaja.

VÄLINEET JA VARUSTEET

- Kerro, mitä välineitä ja mitä varusteita tarvitaan mukaan (esimerkiksi matto tai kaapin lukko).

AVUSTAJA

- Onko yleisavustaja paikalla. Pääseekö oma avustaja mukaan (maksutta/maksullisena).

ESTEETTÖMYYS

- Kuvaile erityisesti alentuneen toimintakyvyn ryhmissä
- Huomioi paikan yleinen esteettömyys, esimerkiksi
  - Saapuminen liikuntapaikkaan (parkki- ja invapaikat)
  - Liikkuminen tiloissa (pukuhuonetilat, liikuntatila)
  - Induktiosilmukka

TOIMINTAKYVYN TASO

Valitse, mikä/mitkä toimintakyvyn tasot sopivat ryhmälle.

HYVÄ TOIMINTAKYKY

- Aktiivinen, itsenäinen, liikunnallinen, osallistuva, hyvinvoiva
- Ei arkielämään vaikuttavia liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia
- Keskiverto tai ikäistään parempi kunto ja terveys

HIEMAN ALENTUNUT TOIMINTAKYKY

- Elinpiiri kaventumassa, osallistumismahdollisuudet heikkenemässä.
- Liikkumiskyvyn tai terveyden heikkenemisen vaara
- Liikkuminen sujuu ilman apuvälineitä ainakin sisällä
- Ulkona pystyy liikkumaan vähintään 500 metriä itsenäisesti ja sujuvasti
- Lieviä liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia (esim. sydän- ja verisuoni-, tuki- ja liikuntaelin-, hengityselin- tai neurologiset oireet, ylipaino, tasapainon epävarmuus, alaraajojen lihasvoiman heikentyminen, mielenterveyden, kognition tai aistitoimintojen haasteet), joiden vuoksi osittain liikunnan soveltamisen tarpeita
- Ei säännöllistä liikuntaharrastusta

ALENTUNUT TOIMINTAKYKY

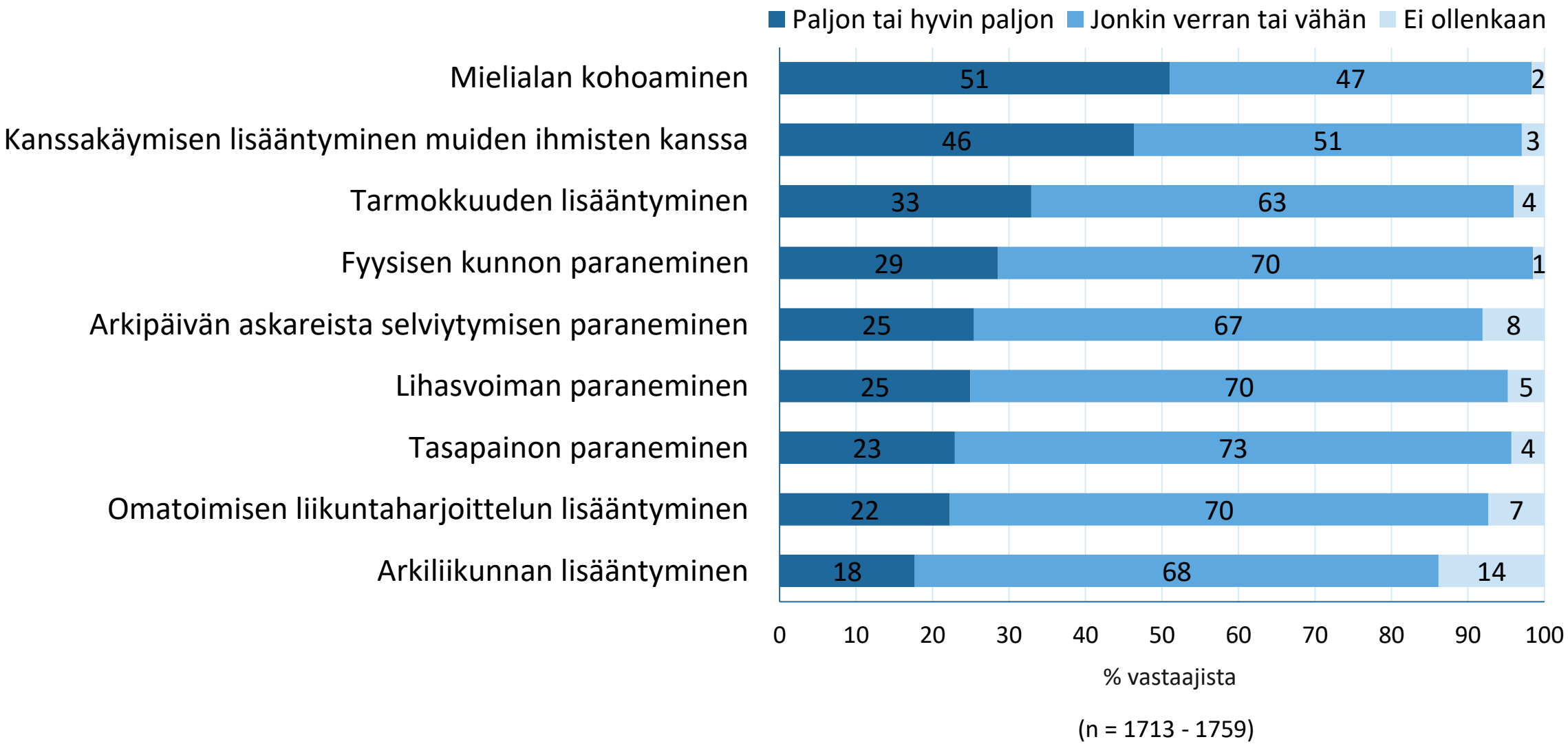
- Passiivinen, liikkuminen rajoittuu kotioloihin tai pakollisiin asiointeihin
- Tarvitsee toimiakseen/ liikkumiseen apuvälineen ja/tai avustajan tuen
- Toimintakyky akuutisti alentunut/toipumassa
- Arkielämään selvästi vaikuttava liikkumis- ja toimintakyvyn vaje, kuten esim. sydän- ja verisuoni-, tuki- ja liikuntaelin-, hengityselin-, neurologinen, muisti- tai muu pitkäaikaissairaus, merkittävä ylipaino tai lihavuus, tasapainon ja lihasvoiman heikkous, aistivamma
- Yksilöllisemmän ohjauksen ja/ tai kuljetuksen tarve

Tarkistuslista laadittu Varsinais-Suomen HYTE-alatyöryhmässä järjestöjen avuksi liikuntaryhmien kuvaamiseen.

Kuulumisia

- Sotealuetapaamiset aloitettu. Toukokuussa alue 5 ja 6, syyskuussa alue 3, muita suunnitellaan.
- Kuntouttavan päivätoiminnan koulutus.
- Paikalliset koulutukset
  - 60 vertaisohjaajaa ja ulkoiluystävää koulutettu
  - Raportointi
- Lähettäkää ryhmäpalautteet ja testituloksia ryhmistä, etenkin Voitas-ryhmistä
- VV-ohjelma Varsinais-Suomessa, mediatiedote
- Varhan terveiset, Sari Sirkelä

Liikuntaryhmään osallistumisen koetut hyödyt



Lähde: Voimaa vanhuuteen -osallistujakysely 2023, alustavia tuloksia.

Ikäinstituutti

Julisteluonnoksia kommentoitavaksi

Muista tankata voimaa ja tasapainoa

Lihasvoima heikkenee kiihtyvällä vauhdilla keski-iästä alkaen. Kävely ei yksin riitä, lihaksia pitää rasittaa rankemmin. Muista treenata myös tasapainoa/ Haasta myös tasapainoa.

Kysy vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun:

Tuntuuko tutulta?

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

Lihasvoima heikkenee kiihtyvällä vauhdilla keski-iästä alkaen. Kävely ei yksin riitä, lihaksia pitää rasittaa rankemmin.

Kysy vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun:

Hyvä olo liikkumalla

Säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen

- ✓ ennaltaehkäisee ja hoitaa sairauksia
- ✓ parantaa unen laatua
- ✓ kohentaa mielialaa ja muistia
- ✓ kehittää liikkumiskykyä
- ✓ tarjoaa juttuseuraa.

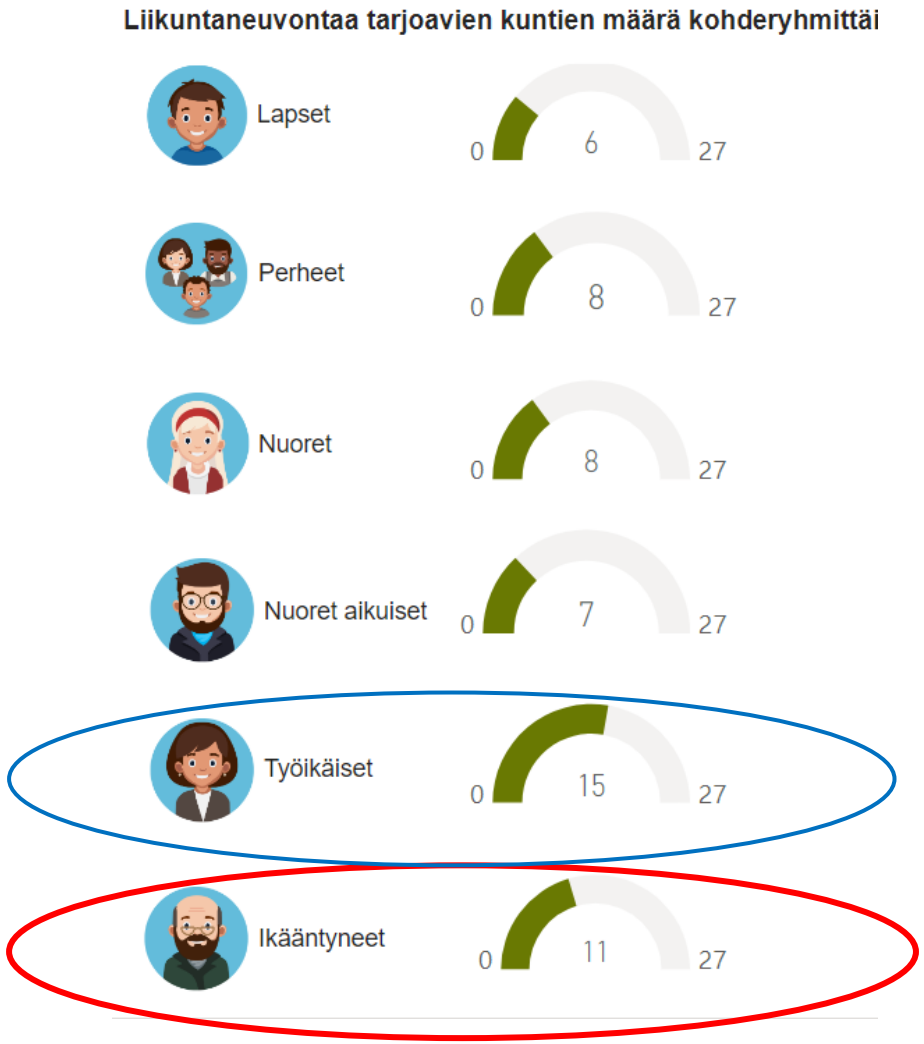
Liikkumisella on lukemattomia hyötyjä. Ota askel kohti hyvää oloa kysymällä vinkkejä liikkumiseen:

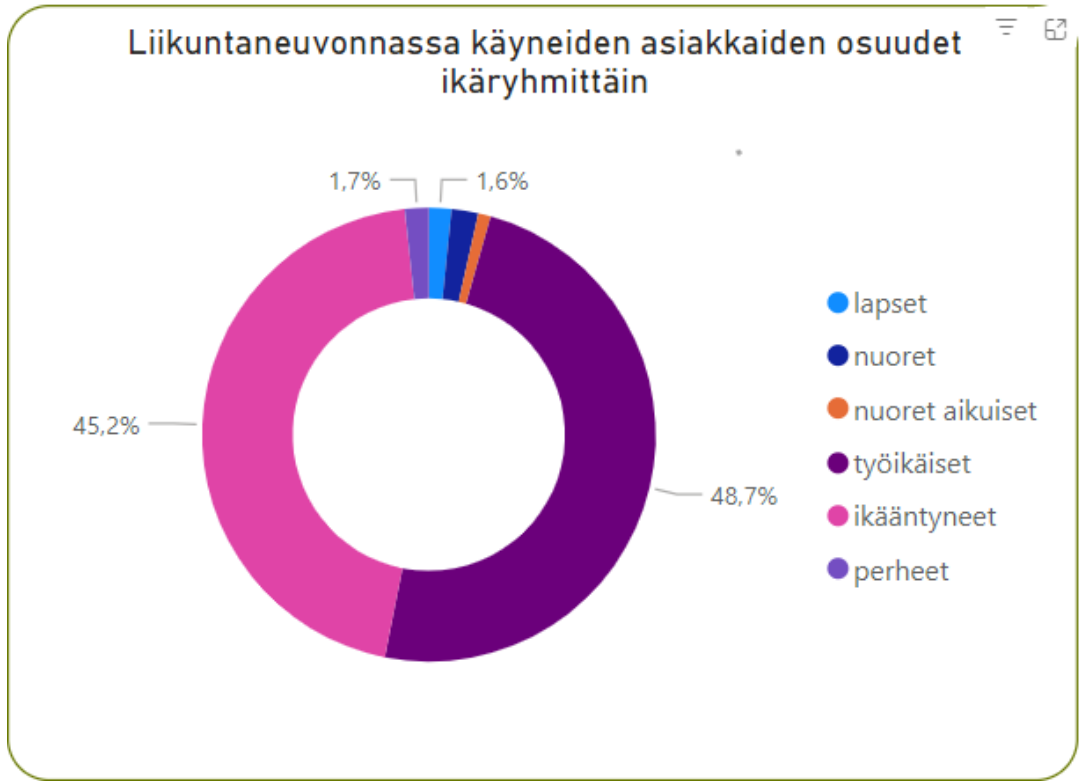
Liikuntaneuvonta Varsinais-Suomessa

Selvitys 2023 Liikkuva aikuinen, Jamk

Ikäinstituutti

Liikuntaneuvonta Varsinais-Suomessa 2023



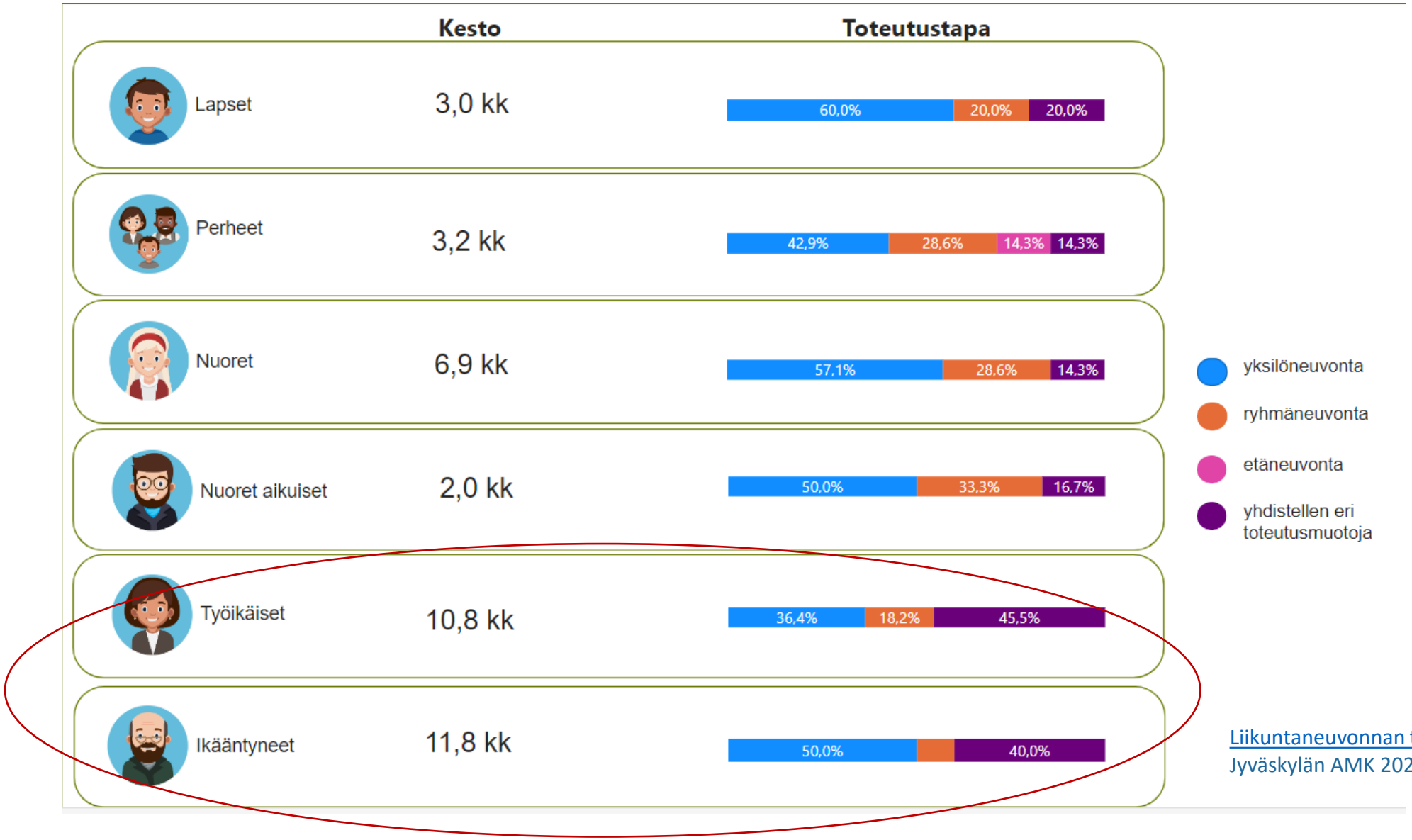


Asiakasmäärä 413 (n=10)
Keskimäärin 41 asiakasta / kunta

Liikuntaneuvonnan tietokanta, Liikkuva aikuinen, Jyväskylän AMK 2024

Ikäinstituutti

Liikuntaneuvonta on prosessi



Liikuntaneuvonnan tietokanta, Liikkuva aikuinen, Jyväskylän AMK 2024

Kokemuksia kunnista

Ohjautuminen

- Lähete
- Esite, mainos
- Hakemus
- Jalkautuminen/ infotilaisuudet järjestöihin

LIIKUNTALÄHETE

Somero

MITÄ MIELTÄ OLET OMISTA LIIKUNTATOTTUMUKSISTASI?

	YLEENSÄ	JOSKUS	HARVOIN/ EI KOSKAAN
1. Ulkoilen päivittäin (esim.kävely, pihatyöt, pyöräily).			
2. Käytän mahdollisuudet arkiliikuntaan hyödyksi (esim. portaat, asiointimatkat).			
3. Liikun viikossa ainakin 2 tuntia 30minuuttia hieman hengästyen (esim. uinti, sauvakävely, hölkkä, jumppa).			
4. Tauotan istumistani ainakin 2 tunnin välein.			

5. Mitä liikuntaa harrastan? _____

6. Miten tyytyväinen olen liikkumistottumuksiini? (tyytymätön) 1 2 3 4 5 (hyvin tyytyväinen)

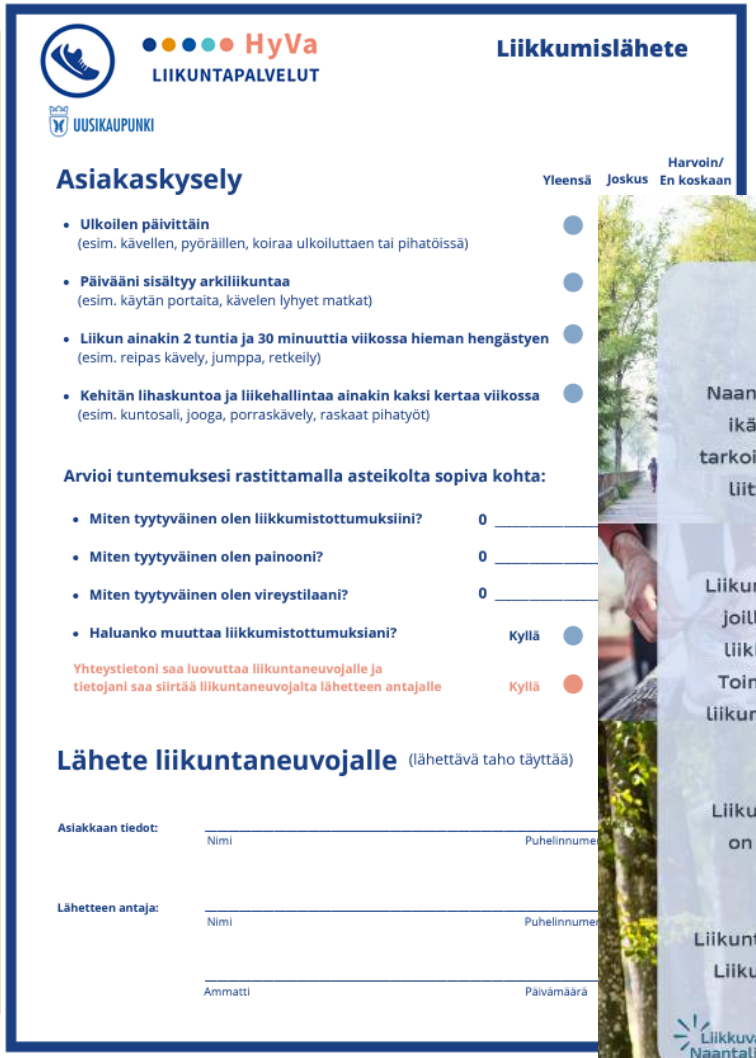
LÄHETE LIIKUNTANEUVOJALLE

ASIAKAS PUH

PVM

LÄHETTEEN TARVE

LÄHETTEEN ANTAJA, AMMATTINIMIKE JA YHTEYSTIEDOT



HyVa LIIKUNTAPALVELUT

UUSIKAUPUNKI

Liikkumislähete

Asiakaskysely

	Yleensä	Joskus	Harvoin/ En koskaan
• Ulkoilen päivittäin (esim. kävellen, pyöräillen, koiraa ulkoiluttaen tai pihatöissä)			
• Päivääni sisältyy arkiliikuntaa (esim. käytän portaita, kävelen lyhyet matkat)			
• Liikun ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa hieman hengästyen (esim. reipas kävely, jumppa, retkeily)			
• Kehitän lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa (esim. kuntosali, jooga, porraskävely, raskaat pihatyöt)			

Arvioi tuntemuksesi rastittamalla asteikolta sopiva kohta:

- Miten tyytyväinen olen liikkumistottumuksiini? 0 _____
- Miten tyytyväinen olen painooni? 0 _____
- Miten tyytyväinen olen vireystilaani? 0 _____
- Haluanko muuttaa liikkumistottumuksiani? Kyllä

Yhteystietoni saa luovuttaa liikuntaneuvojalle ja tietojani saa siirtää liikuntaneuvojalta lähetteen antajalle Kyllä

Lähete liikuntaneuvojalle (lähettävä taho täyttää)

Asiakkaan tiedot: Nimi Puhelinnume

Lähetteen antaja: Nimi Puhelinnume

Ammatti Päivämäärä

Ikäihmisten liikuntaneuvonta

Naantalin kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa ikäihmisille liikuntaneuvontaa. Palvelun tarkoitus on tarjota apua ja tukea ikäihmisille liittyen liikunnalliseen elämäntapaan ja terveelliseen ravitsemukseen.

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu ikäihmisille, joilla on haasteita painon kanssa ja jotka liikkuvat terveyden kannalta liian vähän. Toiminta ei ole ravitsemusterapiaa, mutta liikuntaneuvontaa antavat henkilöt ohjaavat ravitsemuksen perusasioissa.

Liikuntaneuvonnan tarjoamista ikäihmisille on tarkoitus jatkaa myös syksyllä 2024.

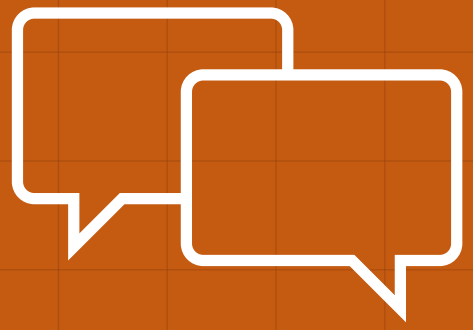
Liikuntaneuvonnan yhteystiedot:
Liikuntaneuvoja Valtteri Virtanen 045 683 7454
Liikunnanohjaaja Fanni Saari 050 464 9908
Sähköposti: liikunta@naantali.fi

Liikkuva Naantali

Liikkuva Naantali

”Yllätyshyökkäykset”

Sovittu 11/2023:
ainakin 2x vuonna 2024



- Jalkautumalla sinne, missä iäkkäät asioivat tavoitetaan myös heitä, jotka eivät ole innostuneita liikkumisesta.
- Tilan lainaaminen esim.:
  - Kaupat
  - Apteekit
  - Huoltoasemat
  - Kahvilat
  - Varhan tilat
- Hyviä kokemuksia on aamupäivien jalkautumisista kaksi tuntia kerrallaan. Ennakkomarkkinointia ei tarvita.
- Sisältö, esim.:
  - Testillä houkuttelu esim. puristusvoima, tuolilta ylösnousu
  - Omasta toiminnasta kertominen
  - Kotiharjoitteluvinkkien jakaminen
  - Liikuntaneuvontaan houkutteleminen

Paikka

- Uimahalli
- Seniorineuvonta, kerhotila tms

Someron uimahallin nettisivut

Marianne Rovio

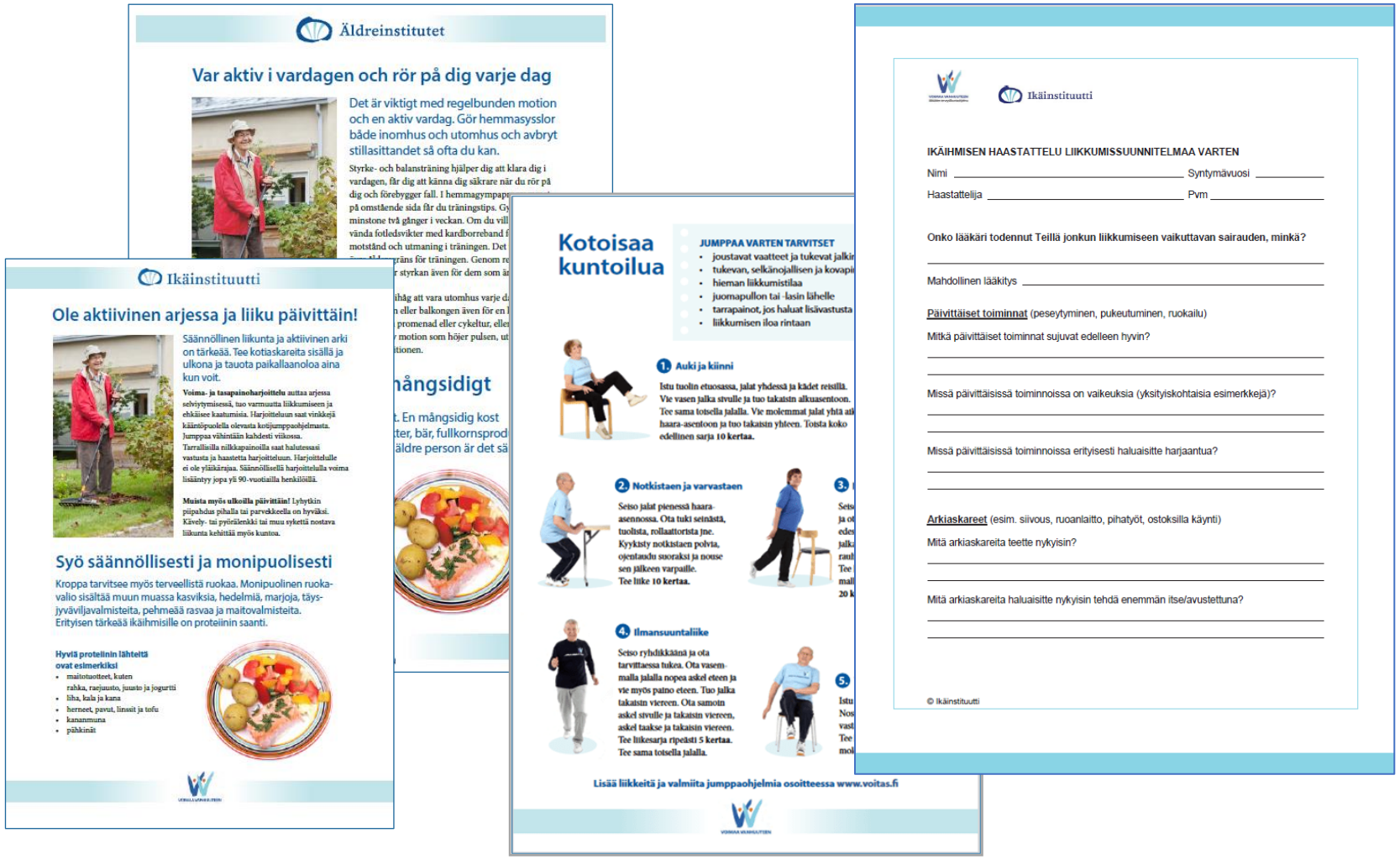
Aira Hellström ja Kari Kantalainen iloitsevat Senioritalo Yrjänän esteettömyydestä, joka näkyy myös sisäänkäynnin kohdalla.

Aamuset, kaupunkimedia

Loimaan Liikkuva minä –opintopiiri (Tarja Mäki)

Mitä neuvonnassa tehdään, mitä materiaaleja

- Kartoitus
- Haastattelu
- Tietoa liikunnasta
- Ravintoasiaa
- Liikkumissuunnitelma
- Voitas.fi
- Muuta?



Voitas.fi

Ikäinstituutti

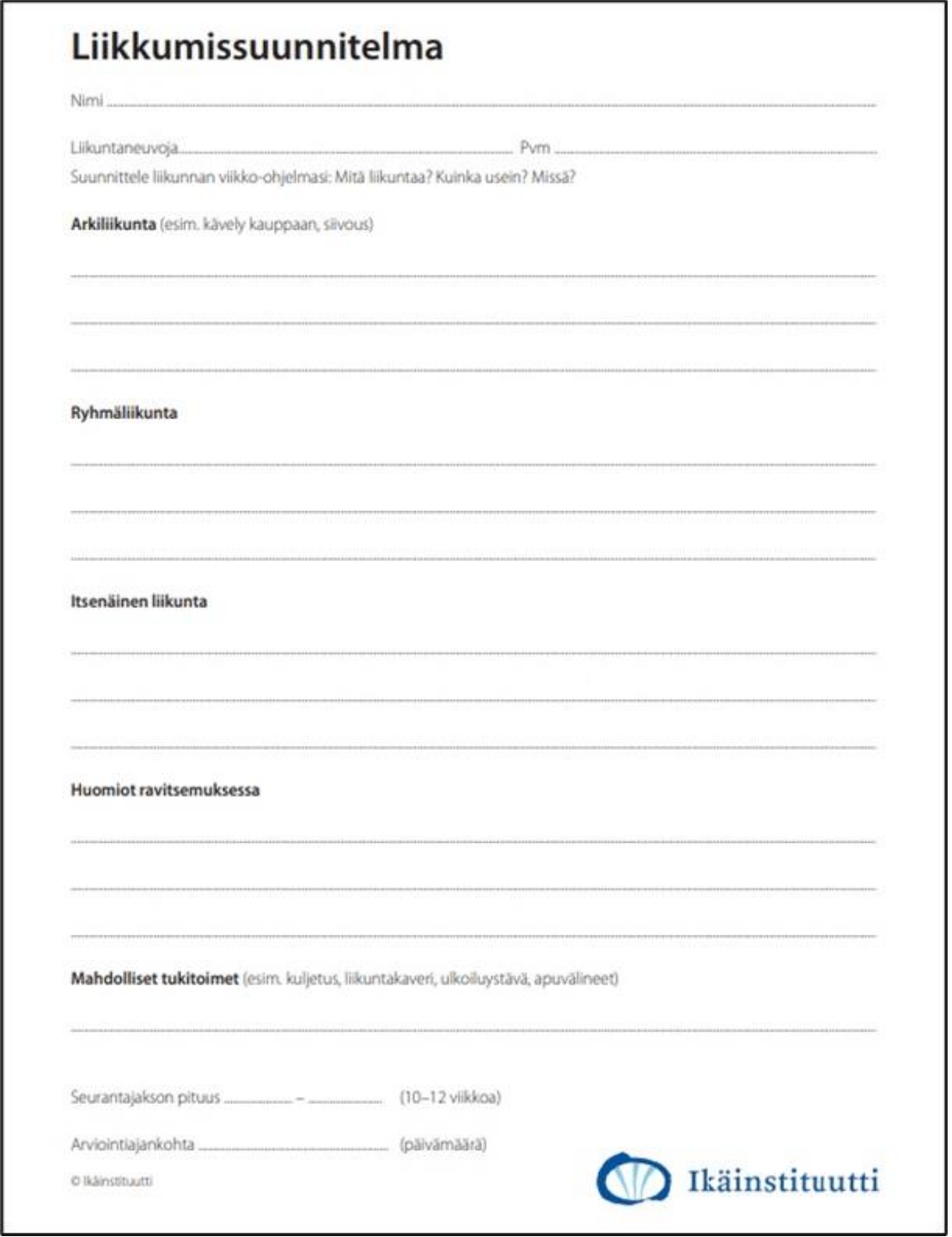
Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille

- Maksuton verkkosivusto, ei vaadi rekisteröitymistä
- Satoja voima-, tasapaino-, koordinaatio- ja verryttelyliikkeitä
- Eri kuntoisille sopivia liikkeitä, ohjelmia ja videoita

Liikunnan asiantuntijoiden suunnittelemat sisällöt.

”Sivustoa on helppo käyttää. Sieltä saa uusia ideoita ja se toimii hyvin tuntien suunnittelussa.

VERTAISOHJAAJA



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)

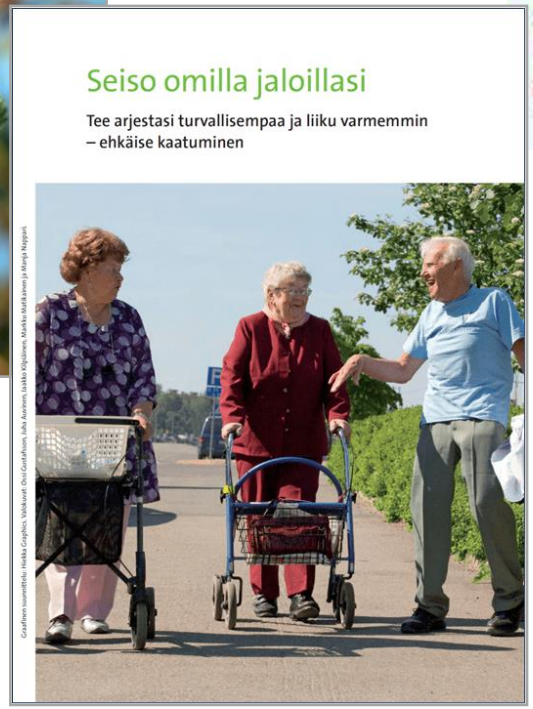
© Ikäinstituutti

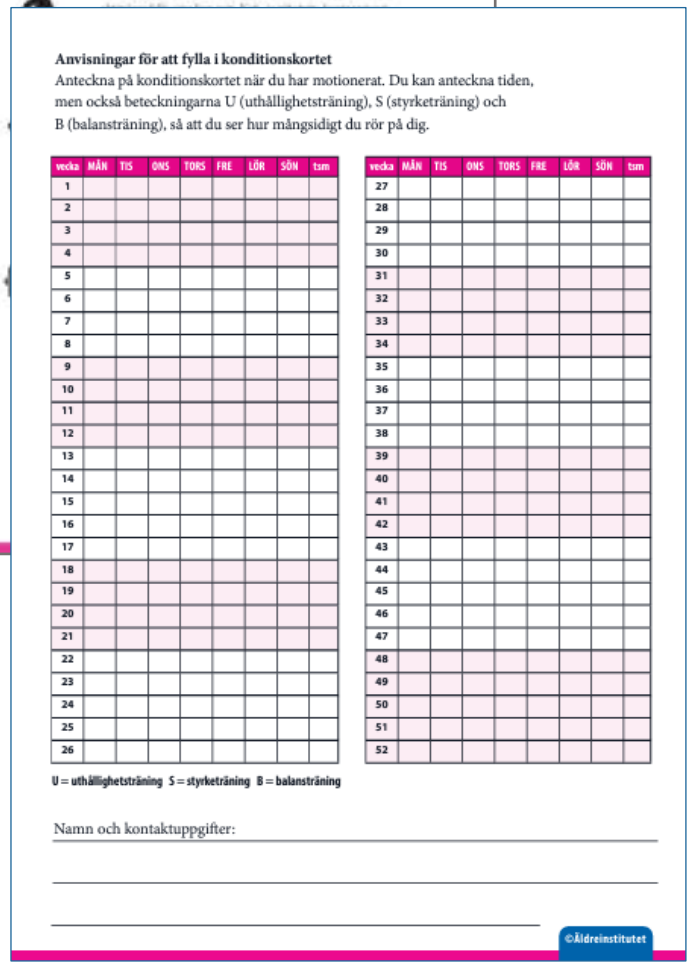
Ikäinstituutti

Liikkumissuunnitelmaan kirjataan

- Mitä liikuntalajeja tai liikkumistapoja aion kokeilla?
- Miten lisään arkiliikkumistani?
- Missä liikun?
- Minkä verran aion liikkua?
- Miten seuraan liikkumistani?
- Miten kirjaan omat liikuntasuoritukseni/liikkumiseni?
- Milloin suunnitelmaa tarkistetaan?

Neuvonnan tueksi





Anvisningar för att fylla i konditionskortet

Anteckna på konditionskortet när du har motionerat. Du kan anteckna tiden, men också beteckningarna U (uthållighetsträning), S (styrketräning) och B (balansträning), så att du ser hur mångsidigt du rör på dig.

vecka	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN	tsm
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								

vecka	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN	tsm
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								

U = uthållighetsträning S = styrketräning B = balansträning

Namn och kontaktuppgifter:

©Åldreinstitutet

Material också på svenska

Tilaukset tai tulostus ikainstituutti.fi -> Materiaalit

Linkkejä muihin neuvontamateriaaleihin

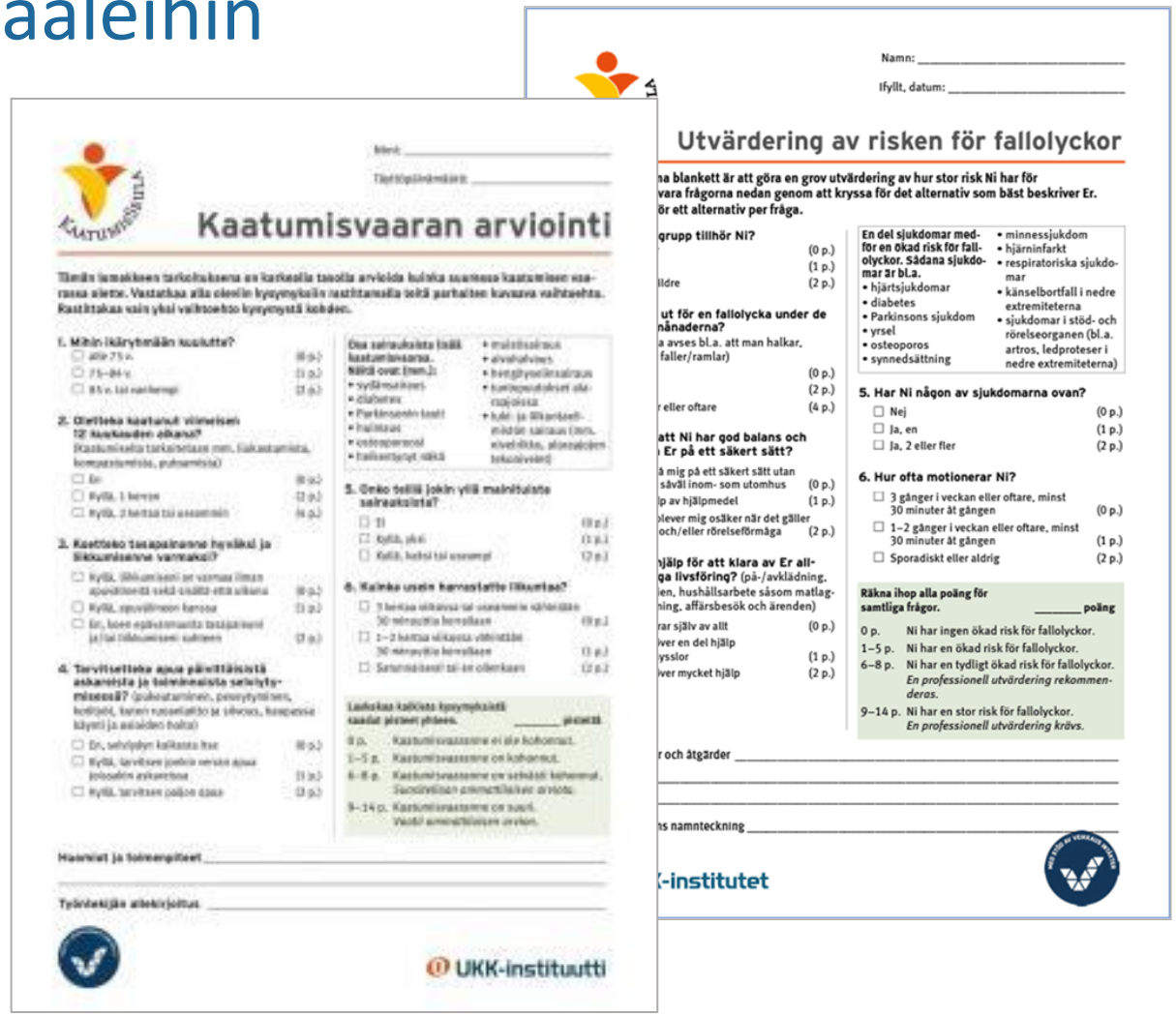
Helpompi tapa liikunnan lisäämiseen - kortit
[Suomen Tule ry]

HELPOMPI TAPA - Liikunnan lisäämiseen

Liikkumisjana

Ajatuksia liikunnastani

Tyypillinen liikuntapäiväni



[UKK-instituutti KaatumisSeula]
Kaatumisvaaran itsearviointi ja muuta materiaalia

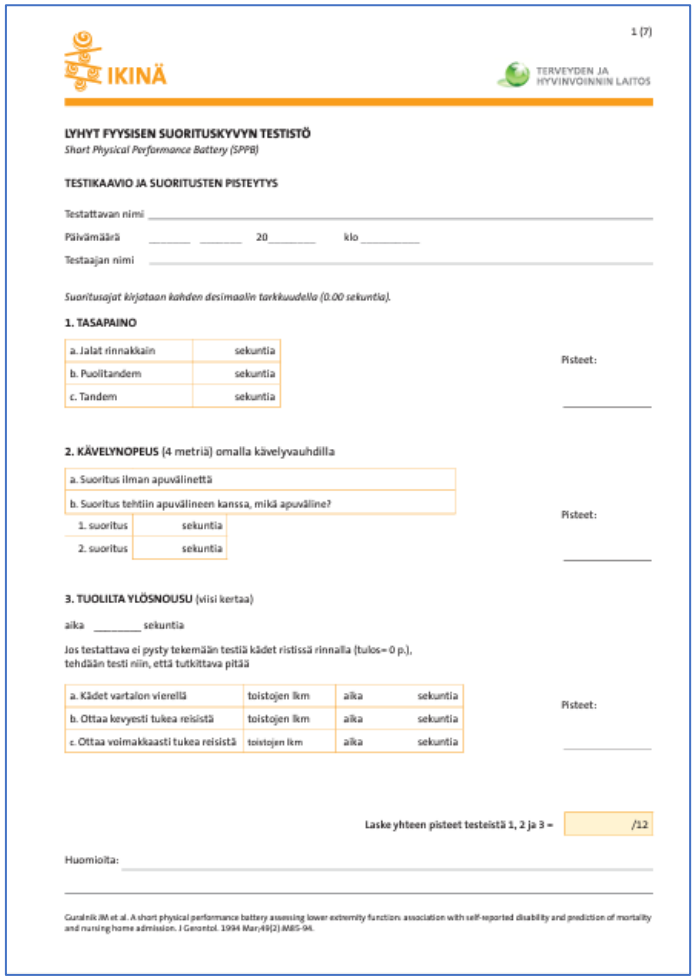
Ehkäistään kaatumiset liikunnalla –hankkeen materiaalit (Luustoliitto)

- Pohjautuu OTAGO-harjoitteluohjelmaan (Campbell & Robertson 2003)
- kehittää tasapainoa ja alaraajojen lihasvoimaa
- sisältää neljä eri vaikeustasoa
- on nousujohteinen ja yksilöllisesti mukautettava
- toteutetaan kotona, voidaan käyttää myös ryhmäharjoittelussa
- ohjaaja ja harjoittelija päivittävät ohjelmaa yhdessä säännöllisesti

OTAGO: Vähentää jopa 35 % kaatumisia ja vammakaatumisia (65-97 v)

luustoliitto.fi/luustoliitto/ehkaistaan-kaatumiset-liikunnalla/

Testaaminen



1 (7)

IKINÄ

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

LYHYT FYYSISEN SUORITUSKYVYN TESTISTÖ
Short Physical Performance Battery (SPPB)

TESTIKAAVIO JA SUORITUSTEN PISTEYTYS

Testattavan nimi _____

Päivämäärä _____ _____ 20_____ klo _____

Testaajan nimi _____

Suoritusajat kirjataan kahden desimaalin tarkkuudella (0.00 sekuntia).

1. TASAPAINO

a. Jalat rinnakkain	sekuntia
b. Puolitandem	sekuntia
c. Tandem	sekuntia

Pisteet: _____

2. KÄVELYNOPEUS (4 metriä) omalla kävelyvauhdilla

a. Suoritus ilman apuvälinettä	
b. Suoritus tehtiin apuvälineen kanssa, mikä apuväline?	
1. suoritus	sekuntia
2. suoritus	sekuntia

Pisteet: _____

3. TUOLILTA YLÖSNOUSU (viisi kertaa)

aika _____ sekuntia

Jos testattava ei pysty tekemään testiä kädet ristissä rinnalla (tulos= 0 p.), tehdään testi niin, että tutkittava pitää

a. Kädet vartalon vierellä	toistojen lkm	aika	sekuntia
b. Ottaa kevyesti tukea reisistä	toistojen lkm	aika	sekuntia
c. Ottaa voimakkaasti tukea reisistä	toistojen lkm	aika	sekuntia

Pisteet: _____

Laske yhteen pisteet testeistä 1, 2 ja 3 = /12

Huomioita: _____

Guralnik JM et al. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. J Gerontol. 1994 May;49(2):M85-94.

Neuvonta 45-90min

- maanantaina klo 17-20 nuorisotilalla (ylākoulu, Muhostie 5). Asiakas haetaan koulun aulasta.
- tiistaina ja keskiviikkona klo 8-12 päiväkeskuksessa (Töllintie 3). Asiakas haetaan aulasta.

Asiakas voi tutustua omiin tietoihin Omakannassa.

Asiakkaalle tehdään tarvittaessa liikkumiskyvyn testit (kaatumisseula, SPPB, puristusvoima).

Prosessi kestää asiakaslāhtöisesti 1krt - 12kk.

Ohjautuminen

SPPB alle 7 pistettä

Asiakkaalle suositellaan terveyskeskuskāyntiā.

→ Liikuntaneuvonnasta annetaan joko terveyskeskuksen tai esim. fysioterapeutin yhteystiedot tai on suoraan yhteydessä esim. lifecaren kautta fyssariin ja kertoo asiakkaan tilanteen.

SPPB 7-10 pistettä

Liikuntapalveluiden ohjatut ryhmāt:

- kuntosaliharjoittelu
- tuolijumppa
- vesijumppa
- etāohjatut liikunta-, keskustelu- ja kulttuurituokiot

→ Asiakas voi tulla kokeilemaan liikuntaryhmään jo ennen toimintakykymittauksia. Ja jos tulosten ollessa sopivat niin ohjataan LIPAN ryhmiin liikkumaan.

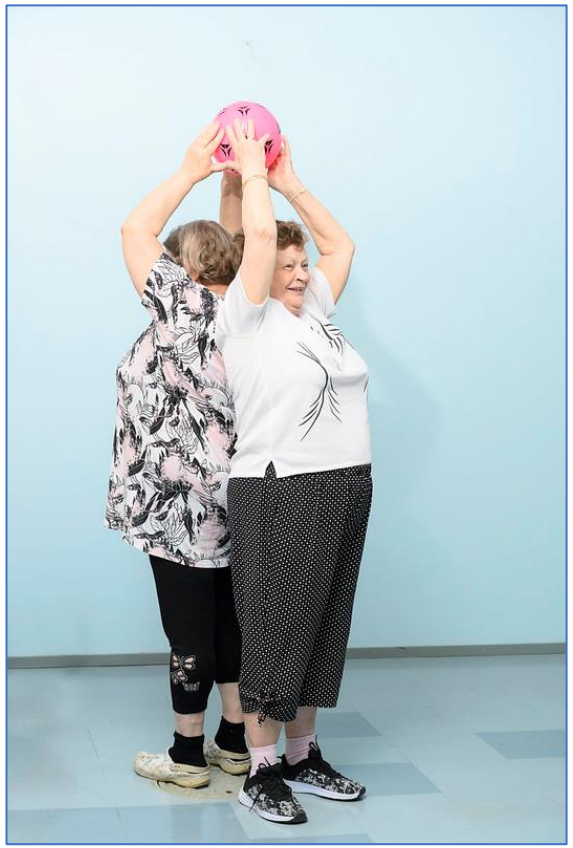
SPPB 11-12 pistettä

- tasapaino ja venyttely -ryhmā
- Oulujoki-opiston ryhmāt
- yhdistysten ja yksityisten tarjonta

→ Asiakas ohjataan esim. Oulujoki opiston jumpille. Tempo on vauhdikkaampi, kuin lipan ja TK:n ryhmissā.

muhos www.muhos.fi/liikuntaneuvonta

Lajikokeiluja



Myös ravitsemusasiat puheeksi

- Ikäinstituutin ja Geryn video (n 5 min) Voimaa treenistä ja ruuasta
  - Sitä voi näyttää ryhmän alkuun tai jossain ikäihmisten infotilaisuudessa.
- - Videolla ikäihminen kertoo miten hän treenaa ja syö
- Ruokaviraston sivuilla on Vireyttä seniorivuosiin -materiaalia ja tietoa.
- Geryn sivuilta Voimaa ruuasta saa tilattua mm. Proteiiniesitettä ja kasvisesitettä (maksullisia).

Ravitsemusopas ikääntyneille 2022
Näringsguide för äldre personer 2022
Tilaukset@ruokavirasto.fi

Jatkoon ohjaaminen ja seuranta

Ikäinstituutti

Yhteiset käytännöt, linjaukset ikäihmisten liikuntaneuvonnassa

- Kaatumiset puheeksi
  - Kysy kaatumisista
  - Kaatumisvaaran arviointilomake

UKK-instituutti

Kaatumisvaaran arviointi

- Perustelut voima-tasapainoharjoittelun merkityksestä ja ohjaus/ kannustus harjoitteluun

- Ravitsemusasiat

HyVa
LIIKUNTAPALVELUT

Liikuntaneuvonnan palveluketju

Työterveyshuolto
Lääkärit/hoitajat
Fysioterapeutit

- Liian vähän liikkuvan tunnistaminen ja liikunnan puheeksi ottaminen
- Tuen tarpeen tunnistaminen

Omaehtoinen hakeutuminen

- Asiakas kokee tarvitsevansa tukea liikunnan aloittamiseen ja ottaa yhteyttä liikuntaneuvojaan

Liikkumislähetteen kirjoittaminen ja ohjaus liikuntaneuvojalle

Liikuntaneuvonta
- Liikunta
- Ravinto
- Uni

Kunnan matalan kynnyksen starttiryhmät

Omatoiminen liikunta

Yhdistysten, seurojen ja yksityisten liikuntatarjonta

Oripään kunnan liikuntaneuvonta/elintapaohjaus

1 → 2 → 3 → 4 → 5

1 ASIAKAS OTTAA YHTEYTTÄ

Kohderyhmää: Oripääläinen, joka
- liikkuu terveyden kannalta liian vähän
- motivoitunut muuttamaan elintapojaan

2 ALKUKARTOITUS JA PALVELUTARPEEN ARVIOINTI

Asiakkaan tilanne huomioiden joko aloitetaan liikuntaneuvonta tai ohjataan muiden palveluiden pariin. Joskus saattaa riittää vain 1-2 tapaamista.

Asiakas voi ohjautua liikuntaneuvonnan pariin myös muun tahon kautta: Varha, seurakunta, seurat ja järjestöt jne.

3 SÄÄNNÖLLINEN JA TAVOITTEENMUKAINEN LIIKUNTANEUVONTA

Kesto yleensä 3-12 kk. Esimerkiksi ohjausta kuntosalilla tai kotitreenin parissa, liikuntasuunnitelman tekeminen ja toteuttaminen, ravintoneuvontaa, harrastusmahdollisuuksi en kartoittaminen ja erilaisten liikuntamuotojen kokeilu.

Asiakkaan tarpeiden ja tavoitteiden mukaan voidaan tehdä kuntotesti, ravintopäiväkirja yms. Kartoitetaan asiakkaan elintavat.

4 OMATOIMINEN KAUSI, YHTEENVETO

Asiakas saa alkuun enemmän tapaamisia esim. 1-2 kertaa kuukaudessa, 2-4 kuukauden jälkeen seuraa omatoiminen jakso, jonka jälkeen asiakas taas palaa säännöllisiin tapaamiseen ja nähdään miten omatoiminen kausi on sujunut.

Kartoitetaan asiakkaan harrastusmahdollisuudet paikallisesti ja seutukunnallisesti. Tarvittaessa erilaisia lajikokeiluita ja tutustumiskäyntejä.

5 ASIAKKUUS PÄÄTTYY

Tavoite on, että asiakkuuden päättyessä, asiakas on saanut liikunnan osaksi arkea ja onnistunut muuttamaan elintapojaan tavoitteiden mukaiseksi. Asiakkuuden päättyessä varmistetaan, että asiakas tietää miten jatkaa omatoimista liikkumista jatkossa.

Liikuntaneuvontaa ryhmässä

Opintopiirissä kannustetaan vähän liikkuvia ikäihmisiä lisäämään arkiliikuntaa ja liikuntaharjoittelua.

Liikkuva minä -opintopiiri
- seitsemän kerran kokonaisuus
- jokaisella kerralla keskustelua ja harjoituksia eri teemoista.

- Arki haastaa ja harjoittaa
- Katsastan kuntoni
- Voimaa arkeen
- Pysyn pystyssä
- Voimaa vanhuuteen ruuasta
- Ulos ulkoilupulasta
- Liikuntavalintoja yksin ja yhdessä

Päivitetty Liikkuva minä -opintopiiri, ohjaajan opas verkkokaupasta, PP-diat moodlessa.

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä -materiaali

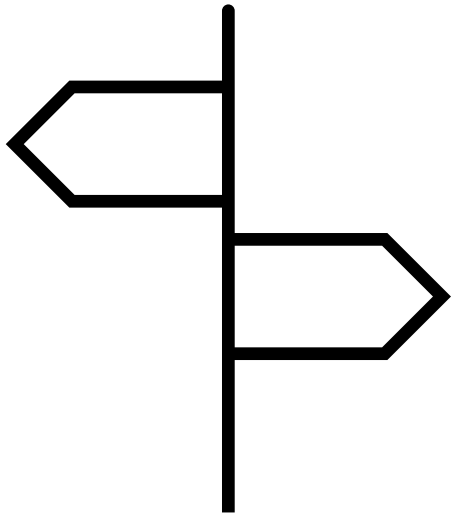
Ammattilaisten työn tueksi liikuntaneuvontaan.

- Opas ladattavissa verkkosivuilla Moodlessa
- Diat 7 tapaamiskerralle
- Valokuvakortit

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

Ajankohtaiset asiat

Syksyn suuntaviivat



- Sotealuekohtaiset tapaamiset Ikäkeskus + kunnat
- Vanhusneuvostokierrokset

- 30.8. klo 9-11 materiaali-info järjestöille
- 24.9. klo 9-11 järjestöporinat (muistiteema?)

- 10.10. klo 9.30-10.00 Lisää voimaa vuosiin -webinaari senioreille vanhustenviikolla
- 10.9. Mielikahvila ammattilaisille klo 13-14.15, ilmoittaudu TÄSTÄ

- 17.9. klo 8.30-10.30 Yhteisporinat teemalla vertaisten tukeminen
- 25.10. Yhteisporinat teamsilla, teema tarkentuu
- 1.11. RL-työpaja Turku (VV-teema)
- 12.12. Yhteisporinat teamsilla, teema tarkentuu

Maksuttomat koulutukset

VoiTas -kouluttajakoulutus

- 24.-25.9. Turku
- 5.-6.11. Helsinki

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus, 3x2h etäkoulutus

- 24.10., 7.11. ja 21.11. Maksuton lisäosio ulkoiluystäväksi koiran kanssa +2h
- 10.12., 21.1 ja 4.2.2025

Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus, itseopiskeltava etäkoulutus: 30.9.-28.10.

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, etäkoulutus: 8.10.

Ikäystävällinen ja turvallinen asuinympäristö, etäkoulutus: 22.10. ja 29.10. (3+2h)

Senioritansseja istuen ja seisten, etäkoulutus: 20.11.

Voimaa etäjumpasta, itseopiskeltava verkkokoulutus. Tietoa TÄSTÄ

Lisää voimaa vuosiin – webinaarit

Lisää voimaa vuosiin –webinaarit tarjoavat tietoa hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista. Webinaarit ovat maksuttomia ja ne on suunnattu ikäihmisille.

10.10.2024 klo 9.30-10 Lisää voimaa vuosiin ulkoilusta

14.11.2024 klo 13–13.45: Mielitreeneistä hyvinvointia

Osallistu itse, kaverin kanssa tai järjestäkää yhteinen etäkatsomo!

Lisätietoa ja ilmoittautumiset
www.ikainsituutti.fi/koulutus

Ikäinstituutti

Tulosta
Kirsi Kunnaksen
runotehtävä!

Yhdessä ulos

16.-29.9.2024
www.vievanhusulos.fi

Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja kutsuu hoitotyön ammattilaisia, vapaaehtoisia ja läheisiä ulkoilemaan tukea tarvitsevien iäkkäiden kanssa.

Tapoja osallistua kampanjaan

1. Luo yhteisöllesi ulkoilutili. Nopeimmille lahjaksi kampanjajuliste.
2. Lisää ulkoilukerrat ulkoilutilille tai yhteiseen ulkoilupottiin ilman kirjautumista.
3. Jaa ulkoilutarinoita ja -kuvia tunnisteella #VieVanhusUlos.

Palkitsemme tähtitarinoita ja ahkerimpia ulkoilijoita.

Ikävoimala-webinaarisarja ammattilaisille

Maksuttomassa webinaarisarjassa kuulet tutkittua ja ajankohtaista tietoa sekä innostavia esimerkkejä hyvästä vanhenemisesta.

24.10.2024 klo 13-14
Hyvä arki ei synny ilman kehon ja mielen liikettä

- Mielen hyvinvointi on kannattava sijoitus
- Pienilläkin liikuntateoilla on suuret vaikutukset

7.11.2023 klo 13-14
Hyvä vanhuus edellyttää yhteyttä luontoon

- Hidastaako luonto ikääntymismuutoksia?
- Koira saa ulos ja liikkeelle

Teemoihin johdattelevat Ikäinstituutin asiantuntijat.

Ilmoittaudu mukaan **www.ikainstituutti/koulutukset**

Ikäinstituutti

Mukavaa kesää, nähdään syksyllä!

Ikäinstituutti

Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi

@ikainstituutti