Ikäinstituutti

Liikunnan puheeksi-otto

Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat 26.5.2025

VOIMAA VANHUUTEEN
Kainuu

Päivän ohjelma

- Liikunta puheeksi ikäihmisiä kohdatessa eri ympäristöissä ja tilanteissa
  - Seurakunta, diakonissa Teemu Räty, Kajaanin seurakunta
  - Asiakasohjaus, asiakasohjaaja Paula Pelttari, Kainuun hyvinvointialue
  - Liikuntaneuvonta, fysioterapeutit Matti Hämeenkorpi ja Veeti Nissinen, Kainuun hyvinvointialue
- Tauko
- Liikunnan puheeksioton materiaali, Ikäinstituutti
  - Ryhmätyöskentelyä
- Miten tästä eteenpäin?
- Ajankohtaiset Voimaa vanhuuteen -asiat

TOIMINTAKYKY

HYVÄ
Aktiivinen, itsenäisesti palveluihin hakeutuva, mahdollisuus osallistua monenlaiseen liikuntaan.

HIEMAN HEIKENTYNYT
Ulkona liikkuminen vähentynyt, tuolista nousu vaikeutunut, kävely hidastunut, lieviä liikkumiskyvyn ongelmia, kaatumisvaara kohonnut

HEIKKO
Ei poistu kotoaan, säännöllisen kotihoidon tai hoivan asiakas, usein monisairas.

→ Voimaa vanhuuteen - kohderyhmä

Yhteistyö

Alueen toimijat tutuiksi, palvelupolun rakentuminen, yhteiset toimintamallit

Kohderyhmän tavoittaminen

Liikunnan puheeksiotto, innostaminen ja kannustaminen mukaan

Ulkoilu

Ulkoiluystävät, kimppalenkit, ulkoilupaikat

Järjestöt mukaan

Liikunta osaksi tapaamisia, vertaisohjaajat

Voima ja tasapaino

Voitas-ryhmät, matalan kynnyksen ryhmät, liikuntatapahtumat

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

Lähteet: Boulton ym. 2018; Cross ym. 2023; Ericson ym. 2021; Franke ym. 2019; Kilgour ym. 2024; Killingback ym. 2017; Maula ym. 2019; McMullan ym. 2021; Meredith ym. 2023; Morgan ym. 2019; Notthoff ym. 2017; Royse ym. 2023; Sansano-Nadal ym. 2019; Spiteri ym. 2019; Stehr ym. 2021

Mikä motivoi ihmistä liikkumaan?

PYSTYVYYS

Minä pystyn

Kykyjen kehittäminen

Uuden oppiminen

Usko omiin kykyihin

OMAEHTOISUUS

Minä päätän

Mahdollisuus tehdä valintoja

Mahdollisuus päättää omasta tekemisestä

SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS

Minä kelpaan

Myönteiset ihmissuhteet

Turvallinen ja kannustava ilmapiiri

Ohjaajalta saatu arvostus

Lähde: Ryan & Deci 2000

Liikuntaan kannustaminen seurakunnassa

- Teemu Räty, diakonissa

KAJAANIN SEURAKUNTA

Liikunnan puheeksi ottaminen asiakasohjauksessa

Liikunnan puheeksi ottaminen ja liikuntakyvyn arvioiminen

- Asiakkailta kysytään harrastuksista, samassa yhteydessä kysytään myös liikkumisesta/liikunnan harrastamisesta
- Asiakkaan tuodessa esiin asioita, joihin liikunnalla voidaan vaikuttaa, otetaan liikuntapalvelut puheeksi.
- Ennalta-ehkäisevästi suositellaan liikuntaa toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Arkiliikunnan hyödyntämiseen kannustaminen.
- RAI-arvioissa kysytään, kuinka monta tuntia asiakas on käyttänyt liikuntaa viimeisten kolmen päivän aikana sekä kuinka usein on ulkoillut.
- Käynneillä arvioidaan asiakkaan toimintakyky kokonaisuudessaan. Arvioidaan asiakkaan kyky liikkua käynnin aikana. Pyydetään asiakasta näyttämään kuinka, hän nousee ylös, kävelee jne.

Tietoja liikuntapalveluista

- Tietoa liikuntapalveluista tulee joskus tulee sähköpostilla. Nettisivuilta haetaan itse tietoa tarvittaessa, hiljainen tieto siirtyy työntekijöiltä toisille.
- Ikä mainitaan joissain liikuntapalveluissa, voisi olla myös tarkempia kuvauksia.
- Ajantasaiset tiedot tarjolla olevista palveluista helposti löydettäväksi yhden linkin taakse – toimitetaan asiakasohjaukseen palveluohjauksen sähköpostiin
- Kaikille löytyisi jotakin omaan toimintakykyyn sopien. Mainontaa olemassa olevista palveluista ikäihmisille sopivaan muotoon (esim. koti-kajaani tai radio).

Liikunnan puheeksiotto

Ikäihminen hva:n liikuntaneuvonnassa

Kainuun hyvinvointialueen liikuntaneuvonta

Toimialue: Hyrynsalmi, Kajaani, Kuhmo, Paltamo, Ristijärvi, Sotkamo, Suomussalmi

Fysioterapeutti Matti Hämeenkorpi

Ota liikkuminen puheeksi Liikuntaresepti-5-2025.pdf

https://www.kuhmo.fi/wp-content/uploads/2023/10/liikuntaneuvonnan-poikkihallinnollinen-palveluketju-kainuu-kuhmo-1.pdf

Puheeksi ottaminen

- Terveydenhuollon ammattilainen: Liikkumisen puheeksiotto
- Varhaisen vaiheen ohjaus ja neuvonta
- Riskitekijöiden (kansansairaudet) ja toimintakyvyn aleneman tunnistaminen
- Arki- ja hyötyliikkuminen
- Liikkumisen esteet
- Ajatukset ja tunteet liikkumisesta ja liikunnasta
- Toiveet ja tavoitteet liikkumiselle
- Terveys- tai sosiaalihuollon ammattilainen voi antaa liikuntaresep-tin, joka kannustaa ja ohjaa liikkumaan liikuntasuositusten mukai-sesti.
- Ohjataan asiakas joko suoraan kunnan tai 3. sektorin palveluihin tai terveydenhuollon ammattilaiselle.

https://palveluketjut.kainuu.fi/

Hoito- ja palveluprosessi, josta löytää tietoa hoidon ja palvelun tueksi sekä tarvittavat yhteystiedot.

KAINUUN hyvinvointialue

Ikäihminen hva:n liikuntaneuvonnassa - Ohjautuminen

- Jos asiakkaalla on terveydellisiä haasteita mm. tuki- ja liikuntaelinongelmia, joissa tarvitaan terveydenhuollon ammattilaisen osaamista, asiakas voidaan ohjata **Kainuun hyvinvointialueen fysioterapeuteille, jotka toteuttavat liikuntaelintapaneuvontaa** paikallisissa sote-keskuksissa.
- Perusterveydenhuollon vastaanottojen hoitajilta ja fysioterapeuteilta (palvelupyyntö).
- Terveydenhuollon ammattilaisen arvioinnin mukaan lähetteellä tai ammattilaisen yhteydenotolla liikuntaneuvontaan.
- Asiakkaalle voi antaa liikuntaneuvontaa toteuttavien fysioterapeuttien yhteystiedot yhteydenottoa varten
- Omasote – www.omasote.kainuu.fi --> Valikko --> viestit --> terveyspalvelut --> kuntoutuspalvelut --> liikuntaneuvonnan ohjaaja --> viesti liikuntaneuvontaan
- Liikuntaneuvonnan fysioterapeutti ottaa asiakkaita vastaan paikkakunnan Sote- keskuksessa ja Kajaanissa Ketunpolku 3, Tieto 3.
- Asiakkaat voivat olla useita sote-palveluita käyttäviä asiakkaita

KAINUUN hyvinvointialue

Ikäihminen liikuntaneuvonnassa – Ohjaus ja neuvonta

- Liikuntaneuvonnan prosessi on asiakaslähtöinen, jonka tavoitteet määrittää asiakas itse
- Liikuntaneuvonnan pituus ja käyntimäärät määrittyvät asiakkaan yksilöllisen tarpeen mukaan.
- Liikuntaneuvonnassa etsitään yhdessä keinoja, joilla voi lisätä liikkumistaan mm. arjen aktiivisuutta ja hoitaa/kuntouttaa omaa terveyttään / sairauttaan fyysisellä aktiivisuudella.
- Vanhenemisen tyypilliset piirteet: heikentynyt kyky sopeutua fyysiseen ja psyykkiseen stressiin ja aistitoiminnot heikkenevät
- Yksilöllisyys ja selkeys: fyysinen ja psyykkinen turvallisuus
- Työskentelyssä hyödynnetään arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa. (Omien tavoitteiden näkemiseksi on hyvä tuntea itseään ja omia arvojaan. Kun tietää, mikä on itselle tärkeää ja mitä arvostaa, on helpompi suunnistaa elämässä oikein ja tavoitella itselle tyydyttäviä päämääriä. Siksi arvojen pohtiminen voi lisätä hyvinvointia ja kirkastaa elämän suuntaa.)
- Ohjausta toteutetaan joko ryhmämuotoisena (erillisen suunnitelman mukaisesti) tai yksilöllisenä lähi- ja etätapaamisina (ryhmävastaanotto, lähivastaanotto, seurantasoitto, videoyhteys). Ryhmämuotoinen ”Liikettä arkeen” -ryhmäohjaus toteutetaan yhteistyössä kuntien liikunnanohjaajan kanssa.
- Jatko- tai seurantatapaamisia sovitaan yksilöllisen tarpeen mukaan.

KAINUUN hyvinvointialue

Liikunnan ohjaaminen - Voimaa vanhuuteen

Lähtötilanne

- Vaikuttava elintapaohjaus alkaa elintapojen puheeksi ottamisella.
- Selvitetään mitä asiakas tietää ja millaista tukea hän tarvitsee.
- Kartoitetaan asiakkaan elämäntilannetta, elintapoja, ravitsemus- ja liikkumistottumuksia, elintapamuutosta estäviä ja helpottavia tekijöitä, voimavaroja ja motivaatiotasoa. Keskustellaan muutostarpeista.
- Tunnistetaan asiakkaan omat, muutosta tukevat motiivit ja arvioidaan potilaan pystyvyyttä. Tunnistetaan asiakkaan merkitykselliset asiat.
- Asiakas arvioi omaa liikkumis- ja/tai muuta hyvinvointiin liittyvää käyttäytymistään ja reflektoi mahdollisia aikaisempia muutosyrityksiä.
- Harjoitus: Arvoanalyysi ja Liikkumisen esteet
- Ohjauksessa käytetään toimintatapana motivoivaa keskustelua.
- Mittarit:
- Liikunta: Liikkumisen määrä ennen (4-10), Tyytyväisyys liikkumiseen ennen (4-10), Liikkumisen määrä nyt (4-10), Tavoitteeseen pääsyn arviointi (4-10), Tyytyväisyys liikkumiseen nyt 4-10.
- Elämänlaatu mittari: EuroHis, 15D
- Toimintakyvyn mittarit tarpeen mukaan (Toimintakykytestit, istumasta seisomaan nousu, tasapaino)
- Kipukyselyt tarpeen mukaan: Vas-kipujana, Örebro, Start.

KAINUUN hyvinvointialue

Tiedonvaihto

- Asiakkaalle tarjotaan tietoa epäterveellisen ravitsemuksen ja vähäisen liikkumisen vaikutuksista terveyteen sekä tietoa siitä, mitä ovat terveellinen ruokavalio ja terveyttä edistävä liikkuminen.
- Liikkumisen suositukset (UKK-instituutti) Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille - UKK-instituutti
- Ohjauksessa huomioidaan terveysvaikutukset ja potilaan näkemykset terveydestä sekä elintapamuutosten muista mahdollisista vaikutuksista potilaan elämään.
- Asiakkaalle annetun tiedon tulee olla yksilöllisesti räätälöityä ja tiedonantotapa tulee valita potilaan oppimistarpeen mukaisesti. Huomioidaan myös ryhmämuotoisessa toiminnassa.
- Asiakkaalle tarjotaan tietoa omatoimisen harjoittelun merkityksestä toimintakyvyn ylläpidossa tai tule-vaivojen hoidossa tai ennaltaehkäisyssä.
- Tiedonvaihto on dialogisessa vuorovaikutuksessa tapahtuvaa potilaan tarpeista ja arvoista lähtevää keskustelua.

KAINUUN hyvinvointialue

Tavoite

- Tavoitteen tulee olla yksilöllinen, omaan lähtötilanteeseen suhteutettu, realistinen, selkeästi määritelty, mitattavissa ja aikaan sidottu. Usein käyttäytymistavoite on helpompi saavuttaa
- Tavoitteet perustuvat asiakkaan vahvuuksiin, onnistumisiin ja toiveisiin. Tunnistetaan asiakkaalle merkitykselliset asiat.
- Tuetaan asiakkaan omaa tavoitteen asettamista.
- Asiakas asettaa itse tavoitteen.
- Harjoitus: Timantin kirkastaminen (tavoitteen asettaminen)

Toimintakyvyn osalta voidaan esim. ennaltaehkäistä toimintakyvyn alenemista niin, että palvelutarve ei lisäänny esim. kaatumisten seurauksena.

KAINUUN hyvinvointialue

Suunnitelma

- Suunnitelmaan kirjataan asiakkaan kanssa yhdessä laadittu tavoite, aikataulu, keinot ja seurantasuunnitelma.
- Suunnitelma tehdään niin, että aluksi tavoitteet ovat pieniä ja helposti saavutettavia ja niitä lisätään, kun edelliset on saavutettu.
- Asiakasta autetaan tunnistamaan esteitä ja keinoja niiden ylittämiseksi
- Asiakkaalle annetaan työkaluja ja tukea esimerkiksi syömisen hallintaan tai liikkumisen lisäämiseen.
- Liikkumiskokeilut (esim. kuntosali, vesiliikunta).

Voitas.fi – ideoita liikkumiseen

KAINUUN hyvinvointialue

Seuranta

- Säännöllisiä seurantakontakteja sovitaan yksilöllisen tarpeen mukaan. Alussa seuranta voi olla tiiviimpää ja harvenee loppua kohden.
- Seuranta voi tapahtua kasvotusten, puhelimitse tai digitaalisia menetelmiä käyttäen.
- Asiakas seuraa myös omaa edistymistään esimerkiksi kirjaamalla ylös aktiivisuuttaan sekä näihin vaikuttavia tekijöitä (esim. tilanteet ja tunnetilat) – selvitetään asiakkaan halukkuus harjoitteluaktiivisuuden seuraamiseen.
- Kaikki tiedot kirjataan systemaattisesti ja selkeästi.
- Seurannalla vahvistetaan asiakkaan kokemusta omasta pystyvyydestä elintapamuutoksessa.
- Liikkumisen seuranta: Paperinen lomake, sähköinen sovellus.
- Mittarit
- Asiakkaalle annetaan säännöllisesti palautetta suhteessa tavoitteisiin.
- Palautteen keskeinen tavoite on minä pystyvyyden vahvistaminen

KAINUUN hyvinvointialue

Ryhmäohjaus: Liikettä arkeen

- Ryhmän tavoitteena on tukea ryhmään osallistuvia lisäämään pienin askelin fyysistä aktiivisuutta omaan arkeensa. Jokainen osallistuja osallistuu ryhmään omista lähtökohdistaan, esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinvaivat eivät ole este ryhmään osallistumiselle.

- Asiakkailla voi olla monia pitkäaikaissairauksia esim. tuki- ja liikuntaelinvaivat, ei ole este ryhmään osallistumiselle. Asiakkaan terveydentilan tulee kuitenkin olla vakiintunut.

- Ryhmässä edetään pienin askelin, jokainen omista lähtökohdistaan. Jo liikuntaa harrastaville, fyysisesti aktiivisille asiakkaille tämä ei sovellu.

- Mittarina käytetään elämänlaatu mittaria ja tyytyväisyyttä omaan liikkumiseen.
- Ryhmä sisältää teoriaa, keskustelua ja harjoituksia
- Työskentelyssä hyödynnämme arvo- ja hyvänksyntäpohjaista lähestymistapaa.
- Toteutamme ryhmän yhteistyössä kunnan liikunnanohjaajan kanssa.
- Toiminta jatkuu ryhmässä ohjelman mukaisesti yksilöhaastattelun jälkeen. Viimeisen kerralla sovitaan seurantasoittoaikoja tai/ja tapaamisia ryhmässä ja yksilöllisenä.

KAINUUN hyvinvointialue

Kuntosali / vesiharjoittelun ohjaus

- Henkilöille, joille toinen terveydenhuollon ammattilainen on suositellut kuntosali- tai vesiharjoittelun aloittamista jonkin terveydellisen haitan tai sairauden /oireen hoitoon tai kuntoutukseen ja johon tarvitaan fysioterapeutin osaamista harjoitteluohjelman laatimisessa.
- Polikliinisen fysioterapian jatkeeksi
- Kuntosali/allasohjaukset pyritään keskittämään paikkakunnan kunnan liikuntapalveluiden liikuntatiloihin.
- Asiakkaan tulee kyetä omatoimiseen harjoitteluun, joten se ei sovellu ilman avustajaa esim. muistisairaille tai liikkumisessa ja päivittäisissä toiminnoissa avustusta tarvitseville.

KAINUUN hyvinvointialue

Toimenpidekoodit ja käyntisyyt

- OAB77 Keskustelu liikuntatottumuksista ja ohjaus liikuntapalveluihin
- OAB36 Liikuntaan liittyvä neuvonta ja ohjaus
- OAB48 Elintapoihin liittyvä neuvonta ja ohjaus
- OAB78 Prosessinomainen liikuntaelintapaneuvonta

- Käyntisyitä ovat esim. selkäsairaus – säteilykipu, selkäoire, lonkan tai polven nivelrikko, lonkan/polven oire, toiminnanvajaus tuki- ja liikuntaelinten, (**A98**. Terveyden ylläpito/sairauden ennaltaehkäisy)

KAINUUN hyvinvointialue

Ohjaaminen eteenpäin

- Kunnat, 3.sektori
- Asiakas voidaan ohjata kuntien toteuttamaan liikuntaneuvontaan suoraan tai antaa yhteystiedot asiakkaalle. Asiakas voi olla myös itse yhteydessä suoraan (yhteystiedot nettisivuilta).
- Kunnan liikuntaneuvontaan ohjataan matalan riskin asiakas, joka liikkuu terveytensä kannalta liian vähän.
- Omaehtoisen harjoittelun toteutuminen ja jatkaminen

→ Asiakas luo oman tavoitteen ja suunnitelman omaan liikkumiseensa

- Tarvittaessa ohjaaminen fysioterapiaan tai muulle ammattilaiselle tai seuranta ja yhteyshenkilö terveydenhuollossa
- Asiakas voi olla yhteydessä liikuntaneuvontaan, jos tarve ohjaukselle ilmenee myöhemmin

https://hyvinvointialue.kainuu.fi/liikuntaneuvonta-elintapaohjauksen-tukena

KAINUUN hyvinvointialue

Jaloittelutauko, 5 min

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, sopiiko henkilölle keskustella liikkumisesta. Luvan saatuasi, 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?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?

Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?

↓

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

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 elämääsi 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?

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.

Mikä on toiminut sinulla aiemmin?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Pitkästä elämänkokemuksesta löytyy kykyjä ja voimavaroja, joita kannattaa hyödyntää.

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.

1

Minkälaista arki- ja hyötyliikkumista (esim. asiointimatkat kävellen tai pyörällä, koti- ja pihatyöt) **tai liikuntaa elämääsi 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.

Mikä on toiminut sinulla aiemmin?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Pitkästä elämänkokemuksesta löytyy kykyjä ja voimavaroja, joita kannattaa hyödyntää.

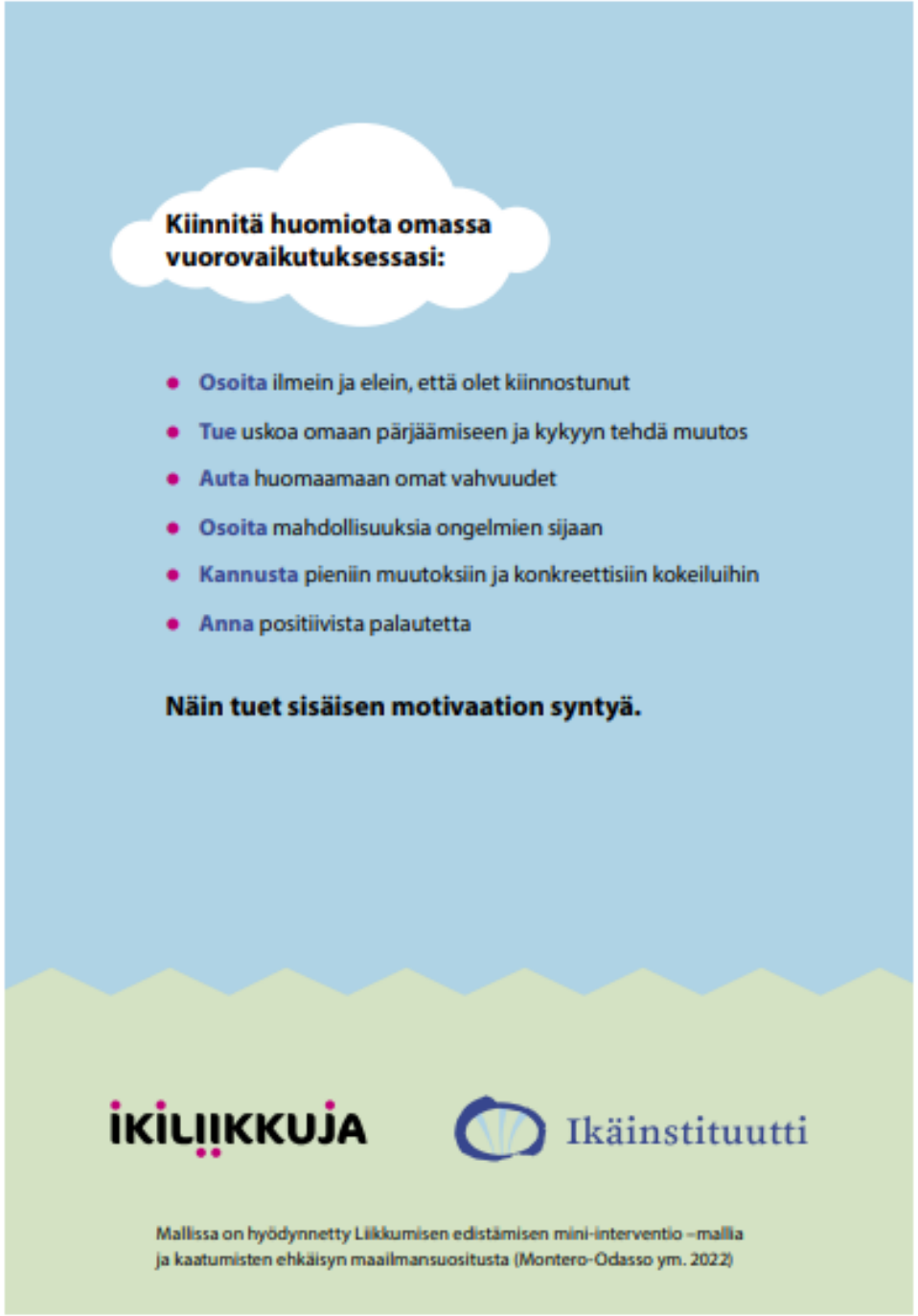
Tarvitsetko tukea liikkumisen lisäämiseen?

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

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.

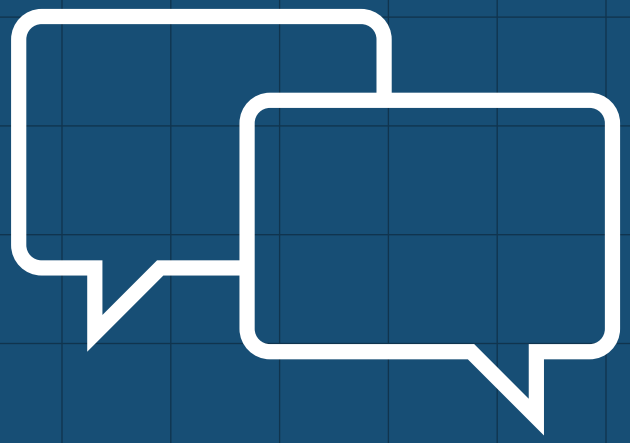
Anna palautetta

- Pilottiversio, palautetta voi antaa 15.6.2025 asti. Materiaali löytyy täältä.

- Linkki palautelomakkeeseen: bit.ly/IKIpalaute

- Tai käytä QR-koodia

Ryhmäkeskustelu



- Tuntuuko puheeksioton malli käyttökelpoiselta Kainuussa?
- Missä sitä voisi käyttää?

Tulevat tapaamiset

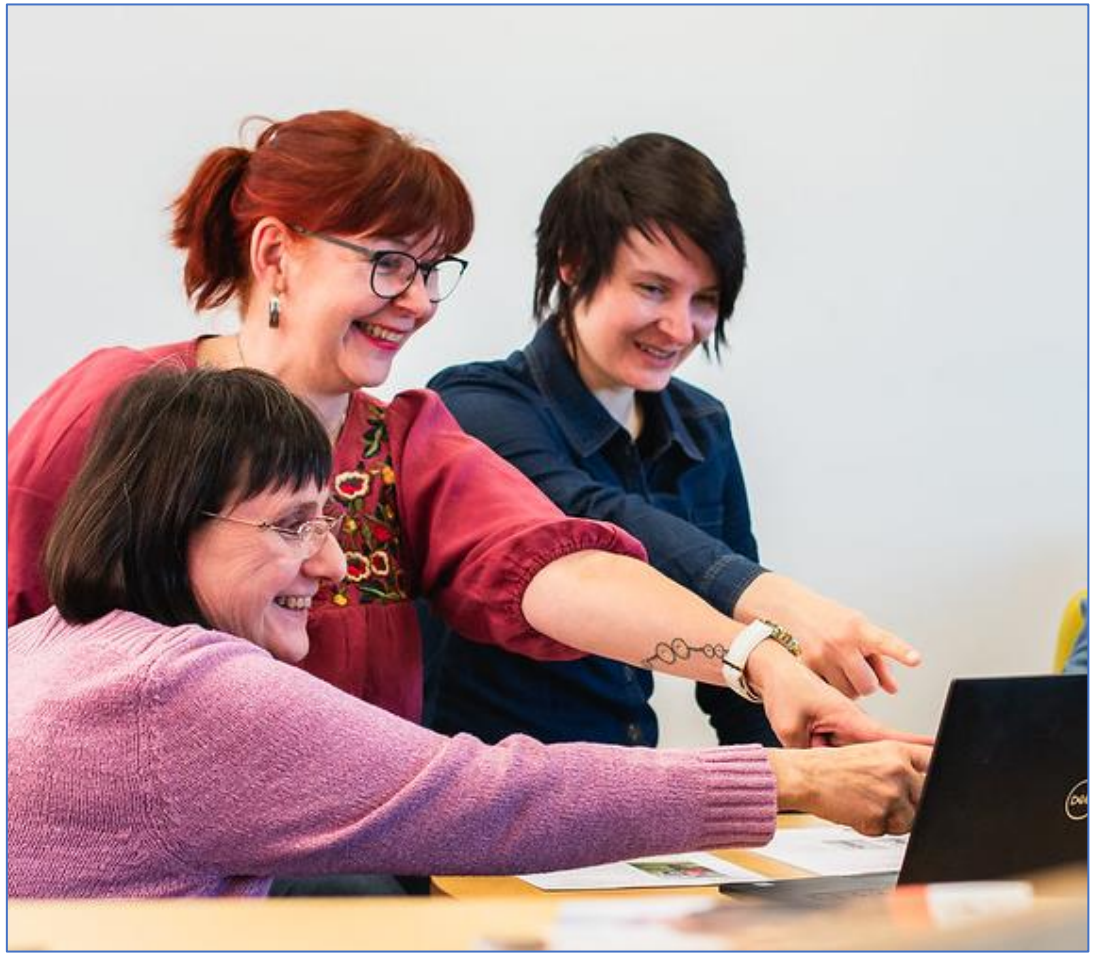
Yhteisporinat, Teams:

- **27.8.2025 k**lo 8.30-11.30 Liikuntaneuvonta
  Jos et ole saanut Teams-kalenterikutsua, niin ilmoittaudu mukaan tästä
- **5.12.2025** klo 8.30-10.30
  - Teema tarkentuu

Työpajapäivä Kajaanissa 24.9.2025 klo 8.30-14

Paikka: Kainuun keskussairaala

Ilmoittautuminen



Voimaa vanhuuteen

20-vuotisjuhlaseminaari

30.10.2025

Klo 9.30-15.30

Helsinki / etä

Ilmoittaudu mukaan

VOIMAA VANHUUTEEN 20

Kouluttajakoulutukset

Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

Liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille

- 3.-4.6.2025, Kajaani ohjelma

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle – kouluttajakoulutus + koiraosiot

Kaikille aiheesta kiinnostuneille

- 28.10.2025 alkaen 3x 2-3h, Teams, ohjelma
- 10.3.2026 alkaen 3x 2-3h, Teams

Koulutuksia ammattilaisille

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille

- 12.11.2025 klo 9-12, Teams, ohjelma
- 12.5.2026 klo 9-12, Teams

Voimaa etäjumpasta

Itseopiskeltava verkkokoulutus ohjelma

Kaikille avoimet etäkoulutukset

Koulutuksia voi seurata yhdessä!

Senioritansseja istuen ja seisten

- 22.10.2025, ohjelma
- 13.5.2026

Lempeää liikuntaa istumajoogan keinoin

- 19.11.2025, ohjelma
- 6.5.2026

Ilmoittautumisen yhteydessä merkitse laskutuskohtaan *”maksuton koulutus, kuntani kuuluu Voimaa vanhuuteen - mentorointiohjelmaan”.*

Ikäinstituutti

Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä 9.10.2025

- Osana Vanhustenviikkoa, torstai 9.10.
- Kannustetaan ulkoilemaan eri tavoin
- Valmis tapahtumapohja ladattavissa materiaalit käyttöön -sivulta
- Lisätietoja Ulkoilupäivästä

Voimaa vanhuuteen -järjestöilta syksyllä 2025

- Ajankohdaksi sovittiin 6.11. klo 13-15
- Ikäinstituutin alustus Teamsillä
- Kunnissa etäkatsomot ja työpajat
- Teemat:
  - Miten yhdistykset voivat ottaa liikunnan osaksi tapaamisiaan?
  - Miten yhdistykset voivat tehdä yhteistyötä ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi?
- Ikäinstituutin alustuksen jälkeen konkreettista ideointia kuntakohtaisesti
- → Varaa tila!