



VOIMAA VANHUUTEEN

VOITAS -RYHMÄN LAATUKRITEERIT



Kriteerien tarkoituksena on lisätä iäkkäiden ryhmäliikunnan laatua olosuhteiden, ohjauksen ja harjoittelun osalta. Harjoittelua koskevat kriteerit on tehty erikseen tehoharjoittelujaksolle kunto- salilla ja ylläpitoryhmiin. Kannustamme kehittämään ikäihmisten ryhmätoimintaa laatukriteerien mukaiseksi.

Lähtökohdat

- Kohderyhmänä ovat itsenäisesti kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset
- Ryhmän ohjaajana toimii ammattilainen tai tehtävään koulutettu vertaisohjaaja
- Painopiste on voima- ja tasapaino- harjoittelussa
- Toiminta ja sen tavoitteet on kuvattu palvelutarjottimella tai liikunta- kalenterissa
- Osallistumiskustannukset ovat kohtuulliset
- Tilat ja olosuhteet ovat turvalliset
- Liikuntapaikka on helposti saavutettava vissa tai kuljetus sinne on järjestetty
- Ryhmäkoko perustuu osallistujien toimintakykyyn ja ohjaajien määrään

Ohjaus

- Ohjaustilanne on hyvin suunniteltu ja turvallisesti organisoitu
- Iäkkäät saavat vaikuttaa toiminnan sisältöön
- Toiminnassa suositetaan pari- ja ryhmätyöskentelyä
- Harjoitteita eriytetään osallistujien toimintakyvyn mukaan
- Ohjaus on havainnollista, selkeää ja kannustavaa
- Vuorovaikutus on tasa-arvoista ja arvostavaa
- Oppimista tuetaan riittävin toistoin ja konkreettisin mielikuvin
- Ilmapiiri on hyväksyvä ja rohkaiseva

Tehoharjoittelujakso kuntosalilla (2–3 kk, 2 x viikossa)

- Kerrotaan ryhmän tavoitteista ja toimintatavoista
- Selvitetään osallistujien taustatiedot
- Tehdään alkutestaukset (ks. Voimaa vanhuuteen -ohjelman testaussuositukset)
- Laaditaan testitulosten perusteella yksilöllinen harjoitusohjelma
- Harjoittelu (60–90 min) sisältää alkuverryttelyn, harjoitusosan ja loppujäähdyttelyn
- 8–12 toistoa, 2–3 sarjaa, 70–80 % 1RM (1–3 minuutin lepo sarjojen välissä)
- Harjoittelua toteutetaan nousujohteisesti.
- Merkataan käytetyt kg:t harjoituskorttiin jalkalaitteissa, mikäli käytössä ei ole älykuntosalia
- Harjoitusohjelmaa päivitetään jokaisella kerralla

Ammattilaisen apuna voi toimia koulutettu vertaisohjaaja.

Ryhmän päätyttyä

- Tehdään lopputestaukset
- Annetaan palaute testituloksista
- Ohjataan jatkoharjoitteluun
- Kannustetaan arkiliikuntaan, ulkoiluun ja kotiharjoitteluun
- Kerätään osallistujilta palaute ja hyödynnetään se

Tehoharjoittelujakson jälkeen suositellaan, että harjoittelu jatkuu kerran viikossa jatkoryhmässä, mielellään tutussa liikunta/kuntoilutilassa. Näitä ryhmiä voi ohjata joko ammattilainen tai vertaisohjaaja.

Vertaisohjatuissa ryhmissä toimintakykytestejä voi tehdä myös vertaisohjaaja, jos hän on saanut siihen koulutuksen. Vertaisohjaaja voi myös pyytää ammattilaista tekemään testit ryhmän alussa ja lopussa.



Ikäinstituutti