



Liikkumiskyvyn tukeminen
ja liikkumisen edistäminen
ikääntyneillä

Liikkumattomuuden haittoja ikäntyneillä

- ▶ Liikkumattomuus aiheuttaa ikäntyneillä nopeasti monenlaisia haittoja:
 - ▶ Lihasvoima heikkenee
 - ▶ Tasapaino heikkenee
 - ▶ Kaatumisriski lisääntyy
 - ▶ Nivelet jäykistyvät
 - ▶ Ryhti huononee
 - ▶ Huimausta voi esiintyä
 - ▶ Kipuja saattaa olla enemmän
 - ▶ Ummetusta voi esiintyä
 - ▶ Alaraajojen turvotus saattaa lisääntyä paikallaan olon seurauksena
 - ▶ Huonoja vaikutuksia aivoterveysteen (esim. muisti, oppiminen, keskittyminen, hahmottaminen, orientaatio)

Liikkumiskyvyn merkitys

- ▶ Mahdollistaa arjesta selviytymisen
- ▶ Tukee itsenäistä elämää ja omatoimisuutta
- ▶ Vaikuttaa mielialaan
- ▶ Edistää osallisuutta ja toimijuutta
- ▶ Hallinnan tunne omasta elämästä on vahvempi
- ▶ Edistää toimintakyvyn kaikkia osa-alueita: fyysistä, psyykkistä (kognitiivista) ja sosiaalista

Liikkumisen fyysisiä vaikutuksia

- ▶ Vaikuttaa unen määrään ja laatuun myönteisesti
- ▶ Vaikuttaa ruokahaluun ja ruuansulatukseen sekä aineenvaihduntaan myönteisesti
- ▶ Edistää sydämen ja verenkiertoelimistön toimintaa
- ▶ Edistää hengityselimistön toimintaa
- ▶ Edistää sisäelinten toimintaa
- ▶ Ylläpitää ja lisää lihasvoimaa
- ▶ Ylläpitää luuston ja nivelten kuntoa
- ▶ Ylläpitää ja kehittää tasapainoa ja asennon hallintaa
- ▶ Ylläpitää ja kehittää notkeutta

Liikkumisen psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia

- ▶ Edistää mielialaa ja tunteiden hallintaa
- ▶ Edistää aivoterveystta (muisti, keskittyminen, toiminnan ohjaus, hahmottaminen)
- ▶ Riittävä liikkumiskyky mahdollistaa sosiaalisten suhteiden ylläpidon
- ▶ Liikkumisen avulla ikääntynyt voi harjoittaa myös aistitoimintoja ja tehdä itselle mielekkäitä asioita
- ▶ Liikkuminen rentouttaa ja vähentää stressiä

Yli 65-vuotiaiden liikkumissuositus

- ▶ Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille - UKK-instituutti (ukkinstituutti.fi)

Liikunta ikääntyneellä

- ▶ Kaikki liikkuminen on tärkeää:
 - ▶ Päivittäisissä toimissa liikkuminen
 - ▶ Arkiaskareet, hyötyliikunta
 - ▶ Asiointimatkat
 - ▶ Sosiaalinen toiminta
 - ▶ Harrastustoiminta
 - ▶ Kuntoutus
- ▶ Liikkumista voi tehdä yksin, kaverin kanssa, hoitajan kanssa, omaisen kanssa tai ryhmässä, myös etäyhteydellä

Ikääntyneelle sopivia liikuntamuotoja

- ▶ Kävely, porraskävely
- ▶ Pyöräily, ergometri, restoraattori (esim. MotoMed)
- ▶ Kuntosaliharjoittelu
- ▶ Ohjattu ryhmäjumppa, erilaisia välineitä
- ▶ Kotijumppa
- ▶ Vesijumppa, uinti
- ▶ Tanssi, senioritanssi
- ▶ Luontoliikunta, ulkoilu

Ikääntyneen motivointi liikkumiseen

- ▶ Huomioidaan ikääntyneen omat mieltymykset
- ▶ Keskustelu
- ▶ Liikkumissuunnitelma, liikkumissopimus
- ▶ Kartoitus, testaus, joka toimii kannustimena
- ▶ Apuvälineet
- ▶ Vertaistuki, ryhmä, liikuntakaveri
- ▶ Riittävä tuki, kun toimintakyky alentunut
- ▶ Palkitseminen

AVH / aivohalvaus ja liikkuminen

- ▶ Jos toispuolihalvaus, halvaantuneen puolen avustus, huomiointi
- ▶ Mahdollisia hahmottamisen ongelmia -> eri aistien hyödyntäminen (katsominen, koskettaminen, sanallinen ohjaus vaiheittain)
- ▶ Tarvittavat apuvälineet
- ▶ Tasapainon ja turvallisuuden varmistaminen
- ▶ Harjoituksen soveltaminen

Muistisairaus ja liikunta

- ▶ Rauhallisuus ja turvallinen ilmapiiri
- ▶ Eri aistikanavien hyödyntäminen ohjauksessa:
 - > katso, kutsu nimeltä, kosketa
- ▶ Ohjaus selkeästi ja lyhyesti
- ▶ Myönteistä kannustusta
- ▶ Näytä mallia, käytä kuvia apuna
- ▶ Rytmitä, esim. laske, taputa, laula, musiikin käyttö