

Liikuntaa joka päivä

Tartu hetkeen -käsikirja arjen liikuntaan



Kirjaa taulukkoon liikuntasuorituksesi.
Liikkumalla päivittäin pysyt paremmassa kunnossa.

Merkitse liikuntakorttiin K-kirjaimella kuntolaitteen käyttö, U-kirjaimella ulkoilu, R-kirjaimella ryhmäliikunta ja M-kirjaimella muu liikunta. Muista palkita itsesi sunnuntaina koko viikon liikunnasta!

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
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							

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
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							

Sisällys

Taulukko, johon voi kirjata liikuntasuoritukset	2
Lukijalle	4
Till läsaren	5
4 maagista liikettä työkalupakkiin	6
Liikunnallinen alkupala	8
Postiljooni	9
Virpin kasvojooga	10
Pitkäaikaishoidon karaoketanssit	11
Tasapainoseinä	12
Tupavierailut	13
Lauantaitanssit	13
Lorujumppa	13
Mölkky	14
Sormi-, käsi-, jalka- ja aivojumppa	15
Erilaiset tarkkuuspelit	15
Koira mukana jumppahetkissä	16
Luontopolku	16
Kanelin käytäväkävely	17
Jumppa auttaa löytämään kädet ennen ruokailua	18
Keksintöjä käytävillä köpöttelyyn!	19
Liikuntahetki tangon tahtiin	20
Pallo koriin	21
Pallon vieritys pöydällä	21
Mainio Marssi -tuolijumppa	22
Lunchgymnastik	23
”Käytävä”-sulkapallo	24
Muisteluretkelle	25
Käytäväkävelyä	26
Taikajumppa	26
Elämäntalon liikuntatuokio	27
Yksilöllisiä harjoituksia	28
Elpymisliikunta vuoteessa	30
Kopioitavat jumppakortit	31
4 magiska rörelser	34
4 magical movements	36
4 maagilist liigutust	38

Lukijalle

Tämän käsikirjan tavoitteena on helpottaa ja lisätä liikuntahetkien järjestämistä ikäihmisten kuntoutumis- ja asumisyksiköissä. Käsikirjan liikuntavinkit on koottu Espoon kaupungin omien pitkäaikaishoidon yksiköiden ja yhteistyökumppaneiden sekä yksityisten hoivakotien hyvistä käytännöistä.

Tavoitteena on, että jokainen työntekijä voi näiden liikuntaohjeiden avulla ohjata turvallisesti pienen liikuntahetken asukkaille tai kuntoutujille. Kuntoutuksen asiantuntijat ovat arvioineet liikuntavinkit sopiviksi ikäihmisille. Silti kunkin liikuntahetken vetäjän on arvioitava osallistujien vointi ja rohkaistava heitä liikkumaan vain voimiensa mukaan.

Käsikirja on koottu siten, että kullakin sivulla tai aukeamalla on liikuntahetken nimi ja sen esittänyt yksikkö, lyhyt kuvaus liikuntahetken toteuttamisesta, tarvittava materiaali sekä selventävä valokuva.

Käsikirja on saanut alkunsa Espoon sosiaali- ja terveystoimen vuonna 2010 käynnistämästä Liikuntaa joka päivä -kampanjasta. Kampanjan tavoitteena on varmistaa, että ikäihmiset voivat liikkua joka päivä asuivat he sitten kotona, palvelutalossa tai pitkäaikaishoidossa sekä myös silloin, jos he ovat kuntoutumassa sairaalassa tai odottamassa suunniteltua hoitotoimenpidettä.

Liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille on paljon tutkittua tietoa. Vastaavasti myös liikkumattomuuden ja vuodelevon haitoista on runsaasti tietoa. Loppujen lopuksi on vain harvoin tilanteita, joissa lääketieteellisistä syistä liikkuminen on kokomaan kiellettyä. Pienestäkin liikkeestä voi olla iso hyöty ja ilo.

Toivomme, että käsikirja lisää ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua liikuntaan ja päästä iloitsemaan yhteisistä hetkistä. Lämpimät kiitokset kaikille käsikirjan tekemiseen osallistuneille!

Rohkaisuksi: • Hiki on hyväksi! • Saa hengästyä ja väsyä! • Aina kannattaa aloittaa!
• Koskaan ei ole liian myöhäistä! • Mitä vanhempi, sitä useammin ja enemmän!
• Pitää lähteä, vaikkei jaksaisikaan!

Liikuntakäsikirja ilmestyi tammikuussa 2013. Toinen täydennetty painos julkaistiin joulukuussa 2013.

Maria Rysti ja Sari Jekunen

Vanhusten palvelut, Sosiaali- ja terveystoimi, Espoon kaupunki



Till läsaren

Målet med denna handbok är att göra det lättare att ordna och öka antalet motionsstunder för äldre vid rehabiliterings- och boendeenheter. Motionstipsen har sammanställts utifrån god praxis vid långvårdsenheterna, Esbo stads samarbetspartner samt de privata vårdhemmen.

Idén är att alla anställda med hjälp av motionsanvisningarna tryggt kan leda en kort motionsstund för invånarna eller rehabiliteringspatienterna. Rehabiliteringsexperter har bedömt motionstipsen som lämpliga för äldre. Trots det måste var och en som leder en motionsstund själv bedöma deltagarnas hälsa och uppmuntra dem att röra på sig bara enligt sina egna krafter.

Handboken har sammanställts så att det på varje sida eller uppslag finns namnet på motionsstunden och enheten som framfört idén, en kort beskrivning om genomförandet av motionsstunden, materialet som behövs och en bild som förtydligar.

Handboken fick sin början av kampanjen Motionera varje dag, som startades av Esbo stads social- och hälsovårdssektor 2010. Målet med kampanjen är att försäkra att äldre kan röra på sig varje dag, oberoende av om de bor hemma, i servicehus eller i en långvårdsenhet samt även då de rehabiliterar sig på sjukhus eller köar för en planerad vårdåtgärd.

Det finns flera undersökningar om motionens inverkan på välmående, såsom om olägenheterna med att inte röra på sig eller att vara sängliggande. Bara i enstaka fall är motion av medicinska skäl helt förbjudet. Till och med minsta lilla rörlighet kan vara till stor nytta och glädje.

Vi önskar att handboken ökar de äldres möjligheter att delta i motion och glädjas åt gemensamma stunder. Ett varmt tack till alla som har medverkat till att sammanställa handboken!

Som uppmuntran: • Det är inte farligt att svettas • Man får bli andfådd och trött • Det lönar sig alltid att börja • Det är aldrig för sent • Ju äldre, desto mer och oftare • Stig upp från soffan, också då du inte skulle orka

Motionshandboken utkom i januari 2013. Den andra, kompletterade upplagan gavs ut i december 2013.

*Maria Rysti och Sari Jekunen
Äldreomsorg, Social- och hälsovårdssektorn, Esbo stad*

4 maagista liikettä työkalupakkiin

*Nämä ohjeet löytyvät tämän
käsikirjan lopusta myös ruotsiksi,
englanniksi ja viroksi.*

Marssi

Kysy osallistujilta, mihin liike vaikuttaa:
verenkiertoon
lonkkaniveliin
polviniveliin
nilkkoihin
tasapainoelimiin
jalkapohjiin
reisilihakseen
vatsalihakseen
hengitykseen

Kokeile samalla:
ota kädet mukaan tahtiin
laulakaa
taputa samalla polviin
yhdistä taputuksia polvet-kädet
ääneen tuttuja loruja
keksi lisää...



Pidä jalat suorina Pumppaa nilkkoja

Kysy osallistujilta, mihin liike vaikuttaa:
reisilihakset vahvistuvat
verenkierto paranee
vatsalihakset vahvistuvat
selkähakset vahvistuvat
pakarat vahvistuvat
ryhti paranee
vartalon hallinta paranee
kävely varmistuu

MUISTA HENGITTÄÄ SAMALLA!



Souda pitkiä vetoja

Kysy osallistujilta, mihin liike vaikuttaa:
selkä
hartiat
käsivarret
verenkierto
liikeradat
seisomaan nousu helpottuu
tasapaino paranee
pukeminen helpottuu
lusikka pysyy kädessä
notkeus lisääntyy

Kokeile samalla:
syvät hengitykset mukaan
laulakaa
mielikuvamatkaa
ääneen kuukaudet
ääneen viikopäivät
ääneen kuukaudet takaperin
ääneen viikopäivät takaperin
eri kielillä laskemista
keksi lisää...



Kohenna istuma-asento

Hengitä syvään rauhallisesti

Rentoudu

Taputa kädet lämpimiksi

Aplodit juuri sinulle!



Espoon pitkäaikaishoidon kuntoutustiimi

Liikunnallinen alkupala

Tämä liikuntatuokio on sovellus neljästä maagisesta liikkeestä. Ruokaa odotellessa tarjoillaan asukkaille liikunnallinen alkupala neljän maagisen liikkeen voimalla.

Liikkeet koostuvat marssista, soudusta, jalkaliikkeistä ja taputuksista (katso 4 maagista liikettä). Asukkaat houkutellaan mukaan liikunnalliselle alkupalalle ruokailutilaan. Jumpan alkamisen merkiksi kilautetaan esimerkiksi kelloa.

Jumpalla on päävetäjä, ja muut hoitajat voivat osallistua esimerkkijumppaajina. Jumpa kestää noin kymmenen minuuttia ja päättyy ruokailuun.

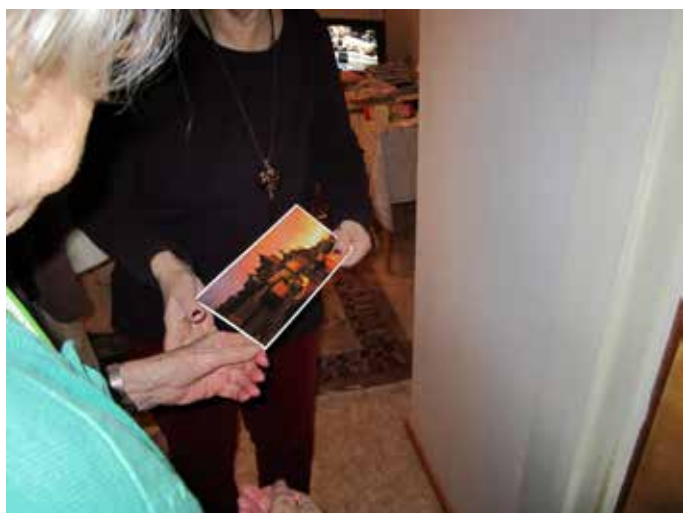
Tarvittava materiaali: istuimet jumppaajille, kilikello, tms.



Postiljooni

Asukas/asukkaat vievät päivän postin hoitajan kanssa postilaatikolle ja samalla noutavat päivän postin. Posti jaetaan toisille asukkaille.

Toiminta lisää liikuntaa, ulkoilua ja sosiaalisia suhteita.



Kanervakoti

Virpin kasvojooga

Osallistujat istuvat tuoleilla kasvot ohjaajaan päin. Tuolien etäisyys on 20 senttiä toisistaan. Ohjaaja kertoo joogasta parilla lauseella: ”Jooga on tuhansien vuosien aikana Intiassa syntynyt rentoutusmenetelmä. Ihmisen kasvot ovat täynnä lihaksia, jotka ovat usein jännittyneitä. Kasvojooga poistaa jännityksiä, vilkastuttaa verenkiertoa, kiinteyttää ihoa ja tuottaa iloa.”

Otetaan hyvä, ryhdikäs istuma-asento, lasketaan leuka ja hartiat alas, rauhoitutaan ja suljetaan silmät. Hengitetään syvästi nenän kautta sisään ja suun kautta ulos vuorotellen kolme kertaa. Avataan silmät. Pyöritellään hartioita hitaasti ensin taaksepäin kolme kertaa ja sitten eteenpäin kolme kertaa.

Avataan vuorotellen silmät aivan auki ja kiinni suppuun kolme kertaa. Sitten katse seuraa hitaasti vuorotellen ylös ja alas kaksi kertaa. Seuraavaksi katse seuraa hitaasti vuorotellen lähelle ja kauas kaksi kertaa. Sitten nostetaan kulmakarvoja ylöspäin yhteensä kolme kertaa.

Kostutetaan huulet. Avataan suu varovasti auki (ei liian suureksi) kolme kertaa. Sitten puristetaan huulet yhteen sisäänpäin suppuun kolme kertaa. Laitetaan huulet suppuun ja puhalletaan ulospäin kolme kertaa. Sitten vihelletään kolme kertaa.

Nyrpistetään tiukasti nenää kolme kertaa. Puhalletaan posket pulleaksi kolme kertaa, ja sitten vedetään posket lommolle sisäänpäin kolme kertaa.

Tehdään liioitellusti erilaisia ilmeitä. Pidetään ilme viisi sekuntia kerrallaan: iloinen, surullinen, vihainen, hämmästynyt ja myönteinen (pieni hymy).

Otetaan sormilla kiinni korvienlehistä peukaloilla ja etusormilla. Hierotaan korvienlehtiä 20 sekuntia. Otetaan korvanlehtien ulkopinnoista kiinni, ja vedetään korvienlehtiä hetken taaksepäin.



Supistetaan koko kasvot pieneen kurttuun, ja sitten avataan kasvot aivan auki vuorotellen kolme kertaa. Sitten rauhoitutaan ja hengitetään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos vuorotellen kolme kertaa. Lopuksi laitetaan kädet vastakkain rinnalle ja sanotaan ”kiitos”.

Tarvittava materiaali:
Tuolit kaikille

Pitkäaikaishoidon karaoketanssit

Osallistujat istuvat joko pyörätuolissa tai makaavat vuoteessa. Pyörätuolissa istuvat voivat istua niin lähellä toisiaan, että ylettyvät ottamaan naapuriaan kädestä kiinni.

Hoitaja ohjaa musiikin tahdissa kevyitä käsiliikkeitä. Osallistujat voivat halutessaan ottaa toisiaan kädestä ja heilutella niitä yhdessä musiikin tahtiin.

Vuoteessa olevalle asukkaalle hoitaja ojentaa omat kätensä kämmenet ylöspäin siten, että osallistuja tarttuu hoitajan käsistä kiinni ja määrää tanssin tahdin. Hoitaja voi kevyesti tukea ja ohjata.

Tanssien välissä voidaan muistella laulujen herättämiä muistoja.

Myös omaiset saavat osallistua.

Aikaa varattava vähintään 45 minuuttia.

Tarvittava materiaali: tv ja dvd tai karaokelaite, 1–3 mikrofonia, riittävästi karaoke-cd-levyjä. Huom! Osallistujien nuoruudenajan musiikin lisäksi 60- ja 70-luvun musiikki on suosittua.



Tasapainoseinä

Tasapaino-, painonsiirto-, hahmottamis- ja vartalonkiertoharjoituksia

Alkuasento: Seiso tukevasti leveässä haara-asennossa, nenä seinässä olevan pitkittäisen viivan kohdilla. Etäisyys seinään on hyvä, kun käsi on ojennettuna ja kämmen osuu seinään. Toistot ohjaaja arvioi asukkaan kunnon ja toimintakyvyn mukaan. Esimerkiksi kymmenen kosketusta ja puolen minuutin tauko. Liike toistetaan kolme kertaa.

1. Harjoitus

Hoitaja sanoo numeron, jota asukas koskettaa sormenpäillä tai kämmenellä. Hoitaja luettelee numeroita vuoronperään oikealta ja vasemmalta puolelta. Oikean puoleisia numeroita asukas koskettaa oikealla kädellä ja vasemman puoleisia vasemmalla kädellä. Jos asukkaalla on vaikeuksia löytää numeroita, voi helpottaa sanomalla pahvin värin, esimerkiksi ”sininen 3”.

2. Harjoitus

Alkuasento sama: Nyt asukas koskettaa numeroita yhdellä kädellä esimerkiksi ensin oikealla kädellä, myös keskiviivan vasemman puoleisia numeroita. Näin saadaan lisäksi hyvä vartalonkiertoharjoitus samalla. Toista harjoitus vasemmalla kädellä.

Tarvittava materiaali: Askartele esimerkiksi punaisesta ja sinisestä pahvista ympyröitä. Lisää ympyröihin numerolaput 1–10 ja teippaa ne sitten seinään. Teippaa seinään pitkittäinen viiva. Jos haluat voit askarrella jalan kuvat lattiaan.



Tupavierailut

Yksi tai useampi asukas vierailee hoitajan seurassa toisissa tuvissa rappusia käyttäen. Mikäli rappuskävely ei onnistu, käytetään hissiä ja kävely tapahtuu pelkästään käytävillä. Käytävillä ja tuvissa liikkuesssa tapaa muita talon asukkaita ja hoitajia.

Tarvittava materiaali: mahdolliset yksilölliset liikkumisen apuvälineet



Lauantaitanssit

Tilaksi riittää aula tai erillinen tila, esimerkiksi ruokasali, jossa soitetaan muistoja herättävää musiikkia. Tanssittajina toimivat hoitajat, mukana voi mahdollisesti olla omaisia tai asukkaat tanssivat keskenään.

Mikäli tanssiminen ei onnistu, pelkkä musiikin kuuntelu ja tanssimisen katselu aktivoi muistia.

Tarvittava materiaali: musiikin toistolaitte ja CD-levyjä

Lorujumppa

Jumppaa rytmittämään käytetään vanhoja tuttuja loruja. Osallistujat istuvat tuolilla tai pyörätuolissa. Lorujumpan voi tehdä soveltaen myös vuoteessa.

1) Marssia ja käsien taputusta polviin, esimerkiksi lorun ”Körö, körö kirkkoon” tahdissa. Toistetaan loru ja liikkeet. 2) Keinutetaan ylävartaloa ja samalla kurkotetaan käsillä eteen ja vedetään kädet koukkuun ikään kuin soudettaisiin, esimerkiksi lorun ”Veetään nuottaa” tahdissa. Toistetaan loru ja liikkeet. 3) Ojennetaan jalat suoriksi hieman irti lattiasta ja pumpataan jalkoja ylös alas, esimerkiksi lorun ”Yks, kaks, kolme, istu isän polveen” tahdissa. Toistetaan loru ja liikkeet. Lopuksi taputetaan käsiä voimakkaasti ja tömistellään jalkoja lattiaan.

Tarvittava materiaali: tuolit, vanhat lorut

Taavinkoti

Mölkky

Osallistujat istuvat tuoleilla tai pyörätuoleissa ja heittävät mölkyllä (= puinen palikka) luvuilla 1–12 numeroituja puisia "keiloja", jotka on pystytetty tiiviiksi ryhmäksi. Jos heittäjä kaataa yhden keilan, pistemäärä on sama kuin kaatuneen keilan numero. Jos keiloja kaatuu kaksi tai enemmän, pistemäärä on sama kuin kaatuneiden keilojen lukumäärä.

Mikäli keila nojaa toiseen keilaan tai mölkkyy, sitä ei lasketa kaatuneeksi. Heiton jälkeen keilat nostetaan pystyyn sille kohdalle, johon ne ovat kaatuneet tai lentäneet. Peli päättyy, kun ensimmäinen pelaaja saavuttaa täsmälleen 50 pistettä. Mikäli pistemäärä ylittää 50:n, pelaajan pisteet putoavat 25:een.

Sovellus: sisätiloissa pelatessamme heitämme keiloja hernepussilla, mikä entisestään harjaannuttaa silmä-käsi-koordinaatiota. Vuosittain pidämme kirjaa mölkkyvoittajista, ja vuoden lopussa julkistetaan Top 3, jotka saavat pienet palkinnot. Tästä on muodostunut "perinne", ja sitä odotetaan kovasti. Voittajien nimet koreilevat jumppasalin seinällä koko vuoden.

Muita suosittuja pelejä ovat muun muassa Boccia, Petanque, keilaus, pallonheitto ja renkaiden heitto.

Tarvittava materiaali: Mölkkypeli ja sovellukseen hernepussit sekä tarvittaessa tuolit.



Sormi-, käsi-, jalka- ja aivojumppa

Asukkaat kerätään yhteiseen piiriin, ja piiri on avoin tulijoille ja menijöille. Heitetään hernepussia, ja jokainen kertoo heittovuorollaan oman nimensä. Ohjaaja heittää hernepussia vuorotellen jokaiselle asukkaalle, ja asukas heittää takaisin ohjaajalle.

Piirissä voidaan heittää hernepussia koriin ”Laiva on lastattu”-pelin tyyliin.

Piirissä käydään läpi yksitellen ohjaajan esimerkin mukaan: sormet ja raajat sekä voidaan nostaa vuorotellen käsiä ja jalkoja. Taputusten tahdissa voidaan luetella kuukausia ja viikonpäiviä etu- ja takaperin.

Tarvittava materiaali: hernepussi ja tuoleja

Erilaiset tarkkuuspelit

Heittoliike: esimerkiksi hernepussia heitetään pyykkikoriin.

Tarvittava materiaali: hernepussi, kori ja tuoleja



Koira mukana jumppahetkissä

Koira on mukana hoivakodin arjessa sekä jumppahetkissä. Koiran pitäminen asukkaiden elämässä säännöllisesti tuo hoivakotiin erilaista vireyttä, keskustelunaihetta ja idean muistella omia rakkaita eläimiä vuosien varrelta. Koiran voi ottaa ulos mukaan, sitä voi silitellä ja paijata sekä se tuo jo pelkästään silmäniloa asukkaille.

Luontopolku

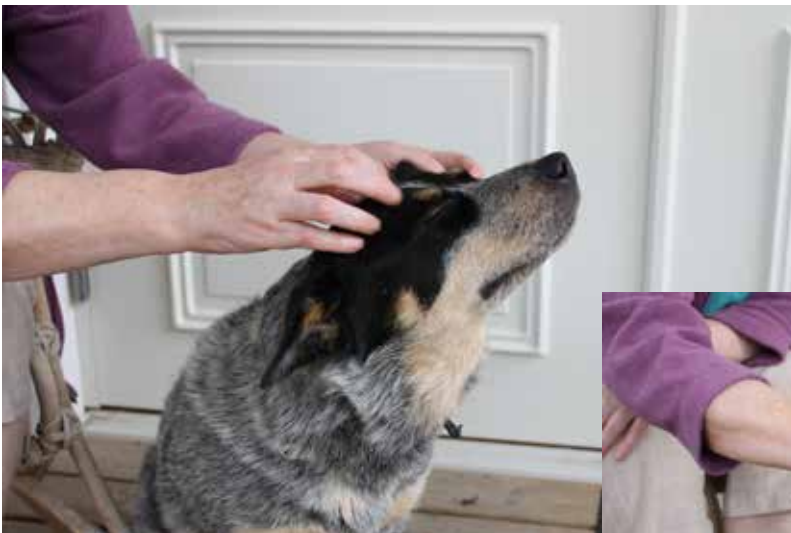
Sisään tai ulos rakennettu ”luontopolku”, jossa on nähtävillä esimerkiksi taidetta tai pieniä tehtäviä. Ulos rakennetun luontopolun käyttö ajoittuu kevät-, kesä- ja syyskausille. Talvella lumi rajoittaa luontopolun käyttöä.

Luontopolun idea on antaa asukkaille luonnon elämyksiä sekä mahdollisuuden haistella, katsoa ja tunnustella luontoa. Polku ei ole pitkä, ja sen varrella on penkkejä sekä esimerkiksi ”taide-pläjäyksiä” tai pieniä tehtäviä.

Polku kestää 10–20 minuuttia riippuen asukkaan kunnosta sekä siitä, kuinka kauan vietetään pisteillä aikaa tai huilataan penkeillä. Luontopolulla saa toki viihtyä pidempääkin; istua vaan ja katsoa ympärilleen varsinkin silloin, kun on lämpimät kelit!

Tarvittava materiaali: penkkejä tai tuoleja, polun merkkaukseen ja tehtäviin tarvittavat tarvikkeet ja taidetta varten esimerkiksi juliste, peili tai jokin esine.

Koiran voi ottaa luontopolulle mukaan!



Hoitokoti Apilaniitty

Kanelin käytäväkävely

Ryhmäkotimme 30 metrin käytävää hyödynnämme käytäväkävelyllä. Matkalla on tauluja ja muuta kaunista katsottavaa sekä kaiteita ja tuoleja, joita hyödynnetään, jos asukas on huonokuntoinen. Usein ei tarvita tuoleja ollenkaan, kun katsellaan tauluja.

Parempikuntoiset eivät tarvitse ”matkaviihdykkeitä”, ja usein joukkoon liittyy matkaseuralaisia. Käytävällä on kuukausiseurantalista, johon merkitään jokaisen asukkaan omaan sarakkeeseen jokainen kävelty edestakainen matka.

Tarvittava materiaali: muutama tuoli, kauniita tauluja, seurantalista, hyvät kengät ja mahdolliset kävelyn apuvälineet



Jumppa auttaa löytämään kädet ennen ruokailua

Istutaan pöydän ääressä, otetaan hyvä ryhti ja laitetaan kädet pöydälle. Puristetaan kädet voimakkaasti nyrkkiin ja auki. Otetaan puhe rytmittämään liikettä.

Mietitään mikä viikonpäivä nyt on. Luetellaan viikonpäivät ja taputetaan samalla rytmi pöytään. Laitetaan kämmenet vuorotellen alas ja ylös pöydälle. Luetellaan samalla kuukaudet.

Taputetaan jokaisen osallistujan etunimi tavuttain pöytään vuorotellen.

Lauletaan ”Kullan ylistyksen” ensimmäinen säkeistö ja viedään samalla kyynärpäät koukkuun ja suoriksi.

Lopuksi toivotetaan yhteen ääneen: ”Hyvää ruokahalua!”

Tarvittava materiaali: Pöytä, tuolit ja iloinen mieli, eikä pieni nälkäkään ole pahitteeksi!



Keksintöjä käytävillä köpöttelyyn!

Yksin tai ryhmässä, suunnitellusti tai spontaanisti. Käytävän kaiteen tuella seisten tehtäviä liikkeitä.

Varpaille nousu, kantapäille kallistus ja marssi polvet korkealle.

Suoran jalan ojennus taakse ("potkukelkka"), sivulle ja eteen.

Seisominen yhdellä jalalla, jalat peräkkäin, jalat yhdessä, silmät kiinni, ilman käsiä.

Tarvittava materiaali: Kaide tai muu mihin tukeutua tarvittaessa



Liikuntahetki tangon tahtiin

Osallistujat istuvat.

Musiikin tahdissa kädet nostetaan ylös ja alas viisi kertaa.

Olkapäät nostetaan ylös ja alas viisi kertaa.

Jalat nostetaan ylös ja alas viisi kertaa.

Pään venytys oikealle hartiaan.

Pään venytys vasemmalle hartiaan.

Jalkojen ja käsien ravistus.

Tarvittava materiaali: tuolit



Pallo koriin

Osallistujat istuvat tuoleilla ympyrässä. Tuolien etäisyys on noin metrin toisistaan. Keskellä ympyrää on kori. Osallistujat heittävät pallon koriin kukin vuorollaan. Avustaja hakee aina pallon ja vie seuraavalle.

Tarvittava materiaali: tuolit kaikille, pallo ja kori



Pallon vieritys pöydällä

Osallistujat istuvat tuoleissa pöydän ympärillä. Tuolien etäisyys on noin 50 senttiä. Palloa vieritetään pöydällä osallistujalta toiselle.

Tarvittava materiaali: tuolit kaikille, pöytä ja pallo



Villa Tapiola

Mainio Marssi -tuolijumppa

Tuolit asetetaan ringiin noin metrin välein toisistaan, jotta istujille sekä seisojille on riittävästi tilaa.

Jumpan vetäjä kertoo osallistujille Mainion Marssin kulun ja liikkeet.

Tuolissa tai seisten osallistujat ottavat hyvän ryhdin, minkä jälkeen aloitetaan marssimalla jaloilla reippaasti. Kädet tulevat mukaan ja vauhti kiihtyy loppua kohden. Lopuksi ravistetaan jalkoja ja taputetaan käsiä.

Tämän harjoituksen voi tehdä lämmittelynä jonkin muun jumpan yhteydessä tai erillisenä jumppana kertaamalla liikesarjaa useaan kertaan. Mainiota Marssia voidaan soveltaa ja lisätä jumppaliikkeitä mukaan.

Mainio Marssi

Marssi, marssi mainiosti, marssi oikein mallikkaasti.
Kädet heiluu mukana, ryhti pysyy hyvänä.
Tahtiasi nopeutat, jalkojasi vahvistat.
Marssi, marssi maaliin asti, koko kallis lasti.
Ravistele jalkoja, käsilläsi taputa.



Tarvittava materiaali: tuolit



Lunchgymnastik

En kort stund före lunchen tar vi en liten paus med gymnastik!

Inga förberedelser mer än att ha lite musik som t ex Abba eller Vikingarna och en som drar fem minuter lätt sittgymnastik där alla kan delta.

Boendena gillar lunchgymnastiken, och deltar med ett leende på läpparna.

Exempel på rörelser är:

- Stampa på fötterna till musikens takt.
- Händerna upp och ner
- Klappa med händerna
- Lyfta på benen
- Röra på axlarna
- Stiga upp och ner

Material: stolar och musik



Hulda & Malva-hemmet i Esbo

"Käytävä"-sulkapallo

Sulkapalloa pelataan tyhjällä käytävällä hoitajan ohjaamana ja valvomana toisen asukkaan kanssa tai hoitajan kanssa. Sulkapallon pelaaminen onnistuu myös pyörätuolista käsin. Kesällä siirrymme pelaamaan pihalle. Ulos olemme virittäneet sulkapalloverkon, jonka yli voi pallotella esimerkiksi ilmapalloa. Verkko on hyvä virittää matalalle, jos pelaajat istuvat pyörätuolissa.

Yksinkertainen ja iloa tuottava pelihetki voimaannuttaa sekä asukasta että hoitajaa!

Peli tekee hyvää ylävartalon lihaksille sekä harjoittaa silmä-käsi-koordinaatiota ja kehon hallintaa. Varsinkin miesasukkaiden keskuudessa "käytävä"-sulkapallon pelaaminen on suosittu liikunnallinen hetki.

Tarvittava materiaali: Sulkapallomailat, sulka, ilmapallo ja mahdollisesti verkko



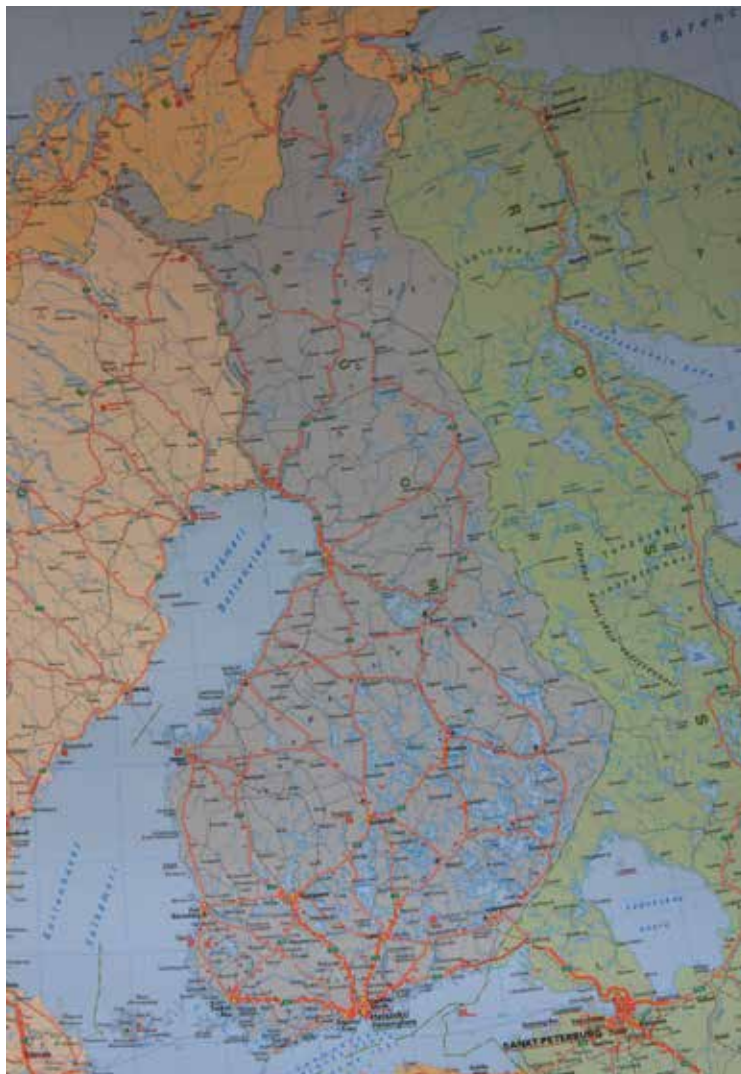
Muisteluretkelle

Muisteluretki alkaa kävelemällä asukkaiden (noin viisi kerralla) kanssa esimerkiksi yksikön ympäri kerran tai pari, minkä jälkeen saavutaan suuren Suomen kartan äärelle ja istahdetaan tuoleille. Kartta on ripustettu seinälle rauhalliseen paikkaan, ei mielellään päivä- tai ruokasaliin.

Hoitaja kysyy vuoronperään osallistujilta esimerkiksi syntymäkaupunkia, mökkipaikkakuntaa, vanhempien tai isovanhempien syntymäpaikkaa sekä minkälaisia muistikuvia ja mieleenpainuvia tapahtumia paikkakuntiin liittyy. Kaikki osallistujien mainitsevat paikkakunnat merkitään kartalle nuppineuloilla tai vastaavilla.

Tapahtumaan voi yhdistää päiväkahvittelun. Retki päättyy, kun kaikki ovat vastanneet, paikkakunnat on merkitty karttaan ja osallistujat ovat kävelleet takaisin ”lähtöruutuun”.

Tarvittava materiaali: liikkumisen apuvälineet, istuimia, näyttävä Suomen kartta sekä nuppineuloja



Käytäväkävelyä

Hyvinvoinnin osana on päivittäinen liikunta. Olemme päättäneet, että meillä liikunta sisällytetään arjen toimintoihin. Hoitotyössä asukkaan annetaan tehdä itse: pestä, pukea, kävellä päiväsalin, ja niin edelleen.

Asukkaat viedään järjestettyihin ohjelmatuokioihin, kuten kuntosaliryhmään, askarteluun, muisteluryhmään ja laulutuokioon. Asukkaan kanssa mennään ulkoilemaan puistoon tai hänet viedään ulos parvekkeelle.



Taikajumppa

Osallistujat istuvat päiväsalissa pyörätuoleissa, G-tuoleissa tai käsinojallisissa tuoleissa. Taikajumppa alkaa jalkojen ja käsien nostolla. Tuokiossa hyödynnetään neljää maagista liikettä. Asukkaita innostetaan olemaan mukana omilla ehdoillaan. Henkilökunta osallistaa asukkaita ottamaan aktiivisesti osaa taikajumppaan oman kykynsä ja vointinsa mukaisesti tai seuraamaan jumppatuokiota.

Taikajumpan vetämiseen ennen lounasta osallistuu koko henkilökunta. Jokainen toteuttaa liikuntatuokion vuorollaan. Aurorakoti 3:ssa on omannäköistä liikuntaa päivittäin, mistä asukkaat, omaiset ja hoitajat saavat yhteistä iloa ja hyötyä.

Musiikkia tai yhdessä laulamista voi käyttää rytmittämään Taikajumppaa.

Tarvittava materiaali: Tuolit kaikille ja musiikkia



Aurorakoti 3

Elämäntalon liikuntatuokio

Ohjaaja ohjaa:

Seiso vartalo suorana.

Vie jalka ojennettuna taaksepäin.

Koukista ääriasennossa, toista liike vuorotellen jalkaa.

Jumppaa voi tehdä myös ulkona.

Tarvittava materiaali: kaide tai muu tuki



Elämäntalo

Yksilöllisiä harjoituksia

Tarvittava materiaali: tuoli, jumppa-alusta tai sänky ja seisomaan nousun tuki

Matalan kynnyksen yksilöliikkeet (tehdään selällään maaten tai istuen)



Yläraajojen ojennus pään vierelle etukautta

Voidaan suorittaa selällään maaten tai istuen.



Jalkapohjien liu'utus lattiaa/sänkyä vasten

Voidaan suorittaa selällään maaten tai istuen.



Lantion kierto selällään

Voidaan suorittaa selällään maaten tai istuen.



← Polven ojennus

↙ Lonkan loitonnuks (abduktio)

↓ Hartioiden pyörittely sormet olkapäillä

Liikkeet suoritetaan istuen joko sängyllä tai tuolilla.



Haastavat yksilöliikkeet (tehdään seisten tai ottaen tukea)

Liikkeet tehdään seisten, tuki esimerkiksi nousutuki, rollaattori tai sängyn pääty.



Varvas-kanta-keinunta



Seisomaan nousu



← Polvennosto
ja kanta pakaraan

Pieni kyykky →



← Halaus ja avaus

Käsien ojennus →
ylös sivukautta



Elpymisliikunta vuoteessa

Elpymisliikunta avustettuna

Olkavarren kouistus ja ojennus.
Vie käsi vartalon vierestä kyynärpää
koukussa sängyn yläpäätä kohti ja tuo
takaisin. →

Polven ja lonkan kouistus ja ohjennus.
Ota tukeva ote jalkaterästä ja
polvitaiteesta, koukista ja ojenna jalka. ↓

Lantion kierrot puolelta toiselle.
Kierrä polvia puolelta toiselle. ↘



Elpymisliikunta omatoimisesti



Olkavarren kouistus ja ojennus.
Vie kädet vatsan päälle ja ota itseäsi
kädestä kiinni. Tuo kädet kyynärpäät
hieman koukussa kohti sängyn päätä.



Suoran jalan nosto.
Nosta jalkaa suorana ylös.
Toista liike molemmilla jaloilla.

Jumppakortit

Jumppakortteja voidaan käyttää ryhmässä sekä yksilöllisesti. Ne soveltuvat sekä ulko- että sisätiloihin. Jumppakortit voidaan jakaa ryhmäläisille, jotka näyttävät kortissa olevan liikkeen vuorollaan ja kaikki tekevät mukana tai ohjaaja rakentaa korteista oman ryhmänsä mukaisen ohjelman.

Kortteja voidaan luoda lisää, ja ne voivat sisältää erityyppisiä ja eri vaikeusasteisia liikkeitä: Kognitio, liikkuvuus, lihasvoima istuen/seisten, ja niin edelleen. Liikkeiden määrä ja toistot voidaan miettiä yksilön/ryhmän kunnon mukaisesti.

Tarvittava materiaali: Tuoli ja kortit sekä mahdolliset muut välineet, kuten pallo.

Seuraavilla sivuilla on malleja jumppakorteista, joita voit kopioida ja leikata käytettäväksi.

Kopioi ja leikkaa valmiit jumppakortit



Heitä pallo kaverille pareittain tai piirissä.

Taavinkoti



Ojenna jalka suoraksi ja työnnä kantapäättä pois päin itsestäsi. Tunne venytys. Yhteensä 10 kertaa.



Nosta polvea kohti ristikkäistä kyynärpäätä vuorotellen yhteensä 10 kertaa.

Kopioi ja leikkaa valmiit jumppakortit



Soutuliike. Kurota pitkälle eteen ja vedä kädet kohti kainaloa yhteensä 10 kertaa.

Kopioi ja leikkaa valmiit jumppakortit



Taivuta vartaloa sivulle ja kurota kohti lattiaa vuorotellen molemmille puoleille yhteensä 10 kertaa.

4 magiska rörelser att jobba med

En marsch

Fråga deltagarna vilken del av kroppen rörelserna påverkar:

blodcirkulationen

höftlederna

knälederna

vristerna

balansorganen

fotsulorna

lårmusklerna

bukmusklerna

andningen

Pröva att samtidigt:

ta händerna med

sjunga

klappa knäna

klappa turvis händerna och knäna

läsa ramsor

hitta på mer...



Håll fötterna raka Vicka på vristerna

Fråga deltagarna vilken inverkan rörelserna har:

lårmusklerna blir starkare

blodcirkulationen blir bättre

bukmusklerna blir starkare

ryggmusklerna blir starkare

sätesmusklerna blir starkare

hållningen blir bättre

kontrollen över kroppen blir bättre

gången blir säkrare

KOM IHÅG ATT ANDAS!



Ro med långa årtag

Fråga deltagarna vilken del av kroppen rörelserna påverkar:

ryggen

skuldrorna

armarna

blodcirkulationen

rörelsebanorna

det blir lättare att stiga upp

balansen blir bättre

det blir lättare att klä på sig

skeden hålls i handen

man blir smidigare

Pröva att samtidigt:

andas djupt

sjunga

göra en resa i fantasin

räkna upp månaderna högt

räkna upp veckodagarna högt

räkna upp månaderna baklänges högt

räkna upp veckodagarna baklänges högt

räkna på olika språk

hitta på mer...



Förbättra din sittställning

Andas djupt och lungt

Koppla av

Klappa händerna varma

Applådera dig själv!



Rehabiliteringsteamet för långvården i Esbo

4 magical movements for the toolbox

Marching

Ask the participants what the movement affects:

circulation
hip joints
knee joints
ankles
balance
soles
thigh muscles
abdominal muscles
breathing

Combine with:

moving arms at the same pace
singing
clapping on knees at the same pace
alternately clapping hands together and on knees
reciting nursery rhymes
create your own...



Keep your legs straight Pump the ankles

Ask the participants what the movement affects:

strengthens thigh muscles
improves circulation
strengthens abdominal muscles
strengthens back muscles
strengthens gluteal muscles
improves posture
improves body coordination
improves walking

ALSO REMEMBER TO BREATHE!



Row with long strokes

Ask the participants what the movement affects:

- back
- shoulders
- arms
- circulation
- movements
- makes it easier to stand up
- improves balance
- makes it easier to get dressed
- improves the ability to hold a spoon
- improves flexibility

Combine with:

- deep breathing
- singing
- making an imaginary journey
- reciting the months
- reciting the weekdays
- reciting the months backwards
- reciting the weekdays backwards
- counting in various languages
- create your own...



Straighten your sitting posture

Breathe deeply and calmly

Relax

Clap your hands warm

**Give yourself
a round of applause!**



Espoo Long-term Care Rehabilitation Team

4 maagilist liigutust tööriistakasti

Marss

Küsi osavõtjatelt, millele liigutus mõju avaldab:

vereringele
puusaliigestele
põlveliigestele
pahkluudele
tasakaaluelunditele
jalataldadele
reielihastele
kõhulihaastele
hingamisele

Proovi samal ajal teha järgmist:

löö kätega takti
laula valjusti tuttavaid viise
patsuta põlvi
kombineeri põlvepatse käteplaksudega
mõttele välja veel harjutusi ...



Hoia jalad sirged Õõtsuta end kannalt päkale

Küsi osavõtjatelt, millele liigutus mõju avaldab:

reielihased muutuvad tugevamaks
vereringe paraneb
kõhulihasd muutuvad tugevamaks
seljalihased muutuvad tugevamaks
tuharad muutuvad tugevamaks
rüht paraneb
kontroll keha üle paraneb
kõnnak muutub kindlamaks

ÄRA UNUSTA SAMAL
AJAL HINGATA!



Sõua pikkade tõmmetega

Küsi osavõtjatelt,
millele liigutus mõju avaldab:
selg
õlad
käsivarred
vereringe
liikumistrajektoorid
püsti tõusmine muutub lihtsamaks
tasakaal paraneb
riietumine muutub lihtsamaks
lusikas püsib käes
paindumus suureneb

Proovi samal ajal teha järgmist:
hinga sügavalt
laula
fantaseeri
nimeta kalendrikuud
nimeta nädalapäevad
nimeta kalendrikuud tagurpidi
nimeta nädalapäevad tagurpidi
loenda numbreid erinevates keeltes
mõttele välja veel harjutusi ...



Võta sisse mugav isteasend

Hinga sügavalt ja rahulikult

Lõõgastu

Plaksuta käed soojaks

Aplaus sinule endale!



Espoo pikaajalise hoolduse taastusravimeeskond

Liikuntaa joka päivä

- Hiki on hyväksi
- Saa hengästyä ja väsyä
- Aina kannattaa aloittaa
- Koskaan ei ole liian myöhäistä
- Mitä vanhempi, sitä useammin ja enemmän
- Pitää lähteä, vaikkei jaksaisikaan
- Patenttilääke – vaivaan kuin vaivaan



Liikuntaa joka päivä – Tartu hetkeen -käsikirja arjen liikuntaan

Julkaisija: Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi, vanhusten palvelut
sekä sivistystoimi, liikuntapalvelut

Toimitus: Maria Rysti ja Sari Jekunen

Painatus: Joutsen Median Painotalo

Sähköinen versio: www.espoo.fi/senioreille

2. täydennetty painos, joulukuussa 2013

ISBN: 978-951-857-668-9