

# 91-vuotias seniorikuntoilija: "Jalat on nyt vahvat, kun vaan latva kestäis"



*Voima – myös fyysinen – ja vanhuus voivat kuulua yhteen. Siitä kertovat iäkkäiden terveysliikuntaohjelman ylös, ulos ja jopa kuntosaleille asti houkuttelemien osallistujien kommentit eri puolilta maata. "Jalat on nyt vahvat, kun vaan latva kestäis", muotoilee 91-vuotias seniorikuntoilijamies. "Tulee ihan tyttömäinen olo", toteaa 86-vuotias rouva, jonka "ei enää tarvitse kävellä seinää pitkin".*



*Eläkeläiset ry:n Eevi Kaasinen on liikkuja ja toisten liikuttaja.*

**V**oimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveysohjelma on synnyttänyt eri puolille maata paikallisista olosuhteista ponnistavia hankkeita, joiden tavoitteena on ensin etsiä ja sitten houkuttella mukaan liikkumaan ne toimintakyvyltään heikentyneet iäkkäät, jotka eivät ole koskaan kuvitelleetkaan tohtivansa lähteä mukaan mihinkään järjestettyyn liikuntatoimintaan.

Ohjelmassa on toteutettu kotona asuville iäkkäille tutkimustietoon perustuvaa, voima- ja tasapainosisältöistä liikuntatoimintaa. Tarkoituksena on iäkkäiden liikumiskyvyn, kotona asumisen ja elämänlaadun tukeminen. – Tarkoitus on tuottaa palveluita niille, jotka eivät niitä aiemmin ole saaneet. Tämä tehdään toimimalla rohkeasti uudella tavalla, erehtymällä ja onnistumalla. Tällainen ote voisi olla pysyvä yhteiskunnassa yleisemminkin, totesi ohjelmajohtaja **Elina Karvinen** Liikkuva vanhuus –seminaarissa, jossa summattiin hankkeiden tuloksia.

Hankkeiden erityishaasteena on ollut se, miten voitetaan nekin ikäihmiset, jotka eivät ole verkostoituneet mitenkään, eivät esimerkiksi ole mukana minkäänlaisessa yhdistystoiminnassa.

Hieno keino kaikkien ikäluokan edustajien tavoittamiseen oivallettiin esimerkiksi Lempäälässä, jossa 75-vuotiaiden terveystarkastukseen lisättiin yhteisen testauskäytännön perusteella toteutettavat kuntotestaukset, joiden perusteella asiakkaat ohjataan tasoihinsa ryhmiin tai yksilökuntoutukseen. Asiakkaan suostumuksella hänelle perustetaan terveyskeskuksen tietokoneohjelmaan oma kuntolehti, jolle eri organisaatiot voivat tallentaa asiakkaan terveystietoja, toimintakykytestejä, kuntosaliharjoitteita ja liikuntahistoriaa, jolloin vältytään päällekkäisyydeltä.

Forssan ja Humppilan alueella toteutetussa Vuosia

lisää kotona –hankkeessa vietiin kuntoutusta kotiin niille toimintakyvyltään heikentyneille 75-vuotiaille, jotka eivät kuuluneet kuntoutuksen piiriin, sekä niille lyhyiltä laitostaksoilta kotiutuville, jotka eivät saaneet kuntoutusta. Harjoittelu osoittautui motivoivaksi ja tulokset hienoiksi, kun voitiin harjoitella juuri omasta tutusta tuolista ylösnousemista. Ilo oli suuri, kun iäkäs pystyi pitkästä ajasta taas kipeämään omin voimin löylyyn kotisaunan lauteille.

## Kunnilla tuhannen taalan paikka

Nyt kun hankemuotoisena toteutettu toiminta on monilla paikkakunnilla päättymässä, kuntien päättäjillä on tuhannen taalan paikka. Osataanko nähdä, että iäkkäiden toimintakykyä kehittävä toiminta sataa suoraan kuntien eurolaariin?

Iäkkäät ovat itse vastanneet liikuntakutsuun: niilläkin paikkakunnilla, joilla ei vielä ole pystytty järjestämään esimerkiksi oleellisen tärkeitä kuljetuspalveluja, kymmenet vanhukset ovat innostuneet mukaan liikunta- ja kuntosaliryhmiin. Ja heränneet myös vaatimaan: Esimerkiksi Lahdessa iäkkäät ikiliikkujat ovat vedonneet kaupunginhallitukseen, jotta liikuntapainotteiset päivätoimintaryhmät voisivat jatkaa.

Monessa kunnassa toiminnan järjestäjät ovat törmänneet tila- ja kuljetusongelmiin. Eri hankkeiden ratkaisuista voi löytää kullannarvoisia ideoita, sillä monella paikkakunnalla nämä kompastuskivet on myös ratkaistu!

Katso lisää [www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi) ●

*Kuvat: Iäkäinstituutti  
Kuvaaja: Tapani Romppainen*



*Voimaa vanhuuteen –hankkeita palkittiin Liikkuva vanhuus –seminaarissa. Kuvassa vasemmalla fysiläisille tuttu fysioterapeutti Annele Urtamo, joka on toiminut aiemmin FYSI:n koulutussuunnittelijana. Hänen Kirkkonummella vetämänsä hanke sai "Hyvä kello kauas kuuluu" –palkinnon.*

*Hankepaneelin johdattelijana toiminut toimittaja Hilla Blomberg rutusti panelisteista irti herkkuisia, kentällä kuultuja kommentteja. Kuten sen, miten kotoa ensi kertaa kuntosalilaitteisiin uskaltautunut mummo kertoi nuortuneena 10 viikossa 10 vuotta!*



## Voimisteluohjelma iäkkäille 1, 2, 3 DVD

Voimaa vanhuuteen –ohjelmassa on ilmestynyt uudenlainen jumppaohjelma iäkkäiden arjen avuksi.

- Voimisteluohjelma on siitä poikkeuksellinen, että se on suunnattu kohderyhmälle, jolle ei omaa kotivoimisteluohjelmistoa juuri ole eli toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille, kertoo voimisteluohjelman vetäjä, toimialapäällikkö Elina Karvinen.

Sisältö on suunniteltu vahvistamaan erityisesti jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa ja edistämään arjesa selviytymistä.

- Erityisen tärkeää on se, että kolmiosainen ohjelma on nousujohteinen eli jokainen osa on edellistä haasteellisempi ja tuottaa näin parempia tuloksia sekä motivoi iäkästä.

Kahdenkymmenen minuutin pituiset, selkeät ja helpot voimistelutuokiot ohjaa dvd:llä Elina Karvinen ja liikkeitä rytmittää tunnetun musiikkipedagogi Inkeri Simola-Isakssonin pianosäestys. Liikkeiden ohien on

editoitu esimerkkejä havainnollistamaan niitä arjen tilanteita, joita kunkin liikkeen säännöllinen harjoittelu erityisesti hyödyttää. Ammattilaisvoimin toteutettu ohjelma varmistaa myös, että iäkäs voi harjoitella kotona oikein ja turvallisesti.

### Voimisteluohjelmaa voi käyttää

- kotivoimisteluun innostajana
- asiakkaan aktivoimiseen kotihoidossa
- ryhmäliikunnan tukena palvelukeskuksissa
- toiminnan sisältönä tai taukojumppana kerhoissa ja yhdistyksissä
- vertaisohjaajien koulutuksessa

Tarkempia tietoja voimisteluohjelmasta löytyy Voimaa vanhuuteen –ohjelman verkkosivuilta osoitteesta <http://www.voimaavanhuuteen.fi>. Sivuilta löytyy myös näyte videosta.

## Korkealaatuiset tuotteet fysioterapiaan ja kuntoutukseen.

Lojer Oy on Suomen johtava fysioterapian ja terveydenhuollon hoitokalusteiden valmistaja ja markkinoija. Kattavasta valikoimastamme löydät mm. seniorikuntoutuksen laitteet ja kulutustavaratuotteet.

**VERKKOKAUPPA**  
[www.lojer.com](http://www.lojer.com)

Verkkokaupamme palvelee sinua 24h vuorokaudessa.  
Katso heti tarjoukset!

**Helmi-Maaliskuun tarjous!**

Ostaessasi 5 korkealaatuista Paramount-kuntosalilaitetta (10 harjoitetta, tilantarve n. 12m<sup>2</sup>) – saat 12" laadunvalvottua kameran päälle!

Hintaesimerkki 5 laitteen paketille: Leasinghinta n. 15 EUR/päivä ALV 0%, vuokra-aika 36kk\*. Paketin hintaan sisältyy: tilan suunnittelu ja vuosihuolto leasingajalle.  
\*Tarkka hinta lasketaan sopimusta tehtäessä. Tarjous voimassa 31.3.2009 saakka.

Lojer Oy • Puh 010 830 6785 / 010 830 6700 • myynti@lojer.com • www.lojer.com