



Vanhukset mukaan kuntoutuksen suunnitteluun

TtM **Marjo Wallin** selvitti väitöstutkimuksessaan fysioterapeuttien ja kuntoutujien näkemyksiä liikunnallisesta kuntoutuksesta osana vanhusten laitospalvelusta.

Wallin toteaa, että epäyhtenäiset vanhusryhmät ovat haaste nykyisille kuntoutuskä-

tännöille. - Jotkut vanhuksista lähtevät kuntoutuslaitokseen lomalle arjesta ja toiset taas tulevat hakemaan arjessa selviytymisen keinoja, koska he kokevat toimintakykynsä olevan huono, Wallin erittelee.

Osa fysioterapeuteista näki vanhukset kuntoutuksen kohteena. Osa fysioterapeuteista puolestaan kuvaili vanhuksia kumppaneina, jolloin fysioterapeutti ja vanhus

toimivat yhteistyössä tavoitteenaan löytää sellainen harjoitteluohjelma, joka edistää vanhuksen kotona selviytymistä. Vanhuksen ja fysioterapeutin välille syntyi yhteistä ymmärrystä harjoittelun tärkeydestä silloin, kun fysioterapeutti osallistui vanhuksen aloittamaan keskusteluun harjoittelun aiheuttamista fyysisistä tunteuksista ja yhdisti ne kodin askareista selviytymiseen.

- Vanhuksen sitoutuminen kuntoutusprosessiin on tärkeää, jotta hänen kuntoutuksen aikana oppimansa asiat siirtyvät osaksi hänen toimintaansa kotona. Sitä edistää vanhuksen näkökulmien huomioon ottaminen kuntoutuksen tavoitteiden ja toteutuksen suunnittelussa. Sitoutumista kuntoutukseen lisäävät yhteisesti ymmärretyt ja asetetut tavoitteet sekä mahdollisuus osallistua aktiivisesti kuntoutuksen toteuttamiseen, Wallin korostaa.

TtM Marjo Wallinin fysioterapian väitöskirja "Kotona asuvat vanhukset laitospalveluksessa. Fysioterapeuttien ja asiakkaiden kuntoutuskertomukset ja vuorovaikutus ryhmätilanteiden aikana" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 23.1.2009.



Lasten liikkumista tuettava jo varhaislapsuudessa

- Päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitystä tulisi tukea ohjaamalla heille säännöllisesti liikuntatuokioita. Ohjattujen tuokioiden aikana jokaisen lapsen pitäisi saada harjoitella hänen yksilöllistä kehitystään vastaavia tasapaino-, liikkumista ja käsittelytaitoja monenlaisilla välineillä ja erilaisissa ympäristöissä, toteaa lasten liikuntaohjelmasta väitellyt LitM **Susanna Iivonen**.

Iivosen yhden vuoden kestänyt seurantatutkimus osoitti, että päiväkotilasten motorisia perustaitoja voitiin kehittää paremmiksi lastentarhanopettajien ohjaamalla tehottamalla, suunnitelmallisella liikuntakasvatuksella.

Motoriset perustaidot, kuten käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen ja potkaiseminen rakentuvat tasapaino-, liikkumista ja käsittelytaidoille.

Koko yksilön elämän ajan jatkuvassa motorisessa kehityksessä motoristen perustaitojen kehitys ajoittuu varhaislapsuuteen. Taidot kehittyvät eri tilanteissa ja ympäristöissä tapahtuvien toistojen myötä.

Nykyisin lapsille on tarjolla runsaasti erilaisia virikkeitä, jotka voivat rohkaista heitä paitsi fyysisesti aktiiviseen leikkimiseen ja organisoitujen liikuntamuotojen pariin, myös fyysisesti passiivisiin ajankäyttötapoihin. Tutkijat ovatkin huolestuneita siitä, että lapset liikkuvat nykyisin vähemmän ja yksipuolisemmin kuin heidän myönteisen kehityksensä turvaamiseksi olisi riittävää. Siksi lasten liikunnasta on alettu antaa myös liikuntasuosituksia.

- Alle kouluikäisten lasten kasvattajat ja vanhemmat ovat keskeisessä roolissa lastensa ajankäytön suuntaamisessa. Varhaiskasvattajat voivat tukea lasten liikkumista ja motoristen taitojen harjaantumista kannustamalla heitä leikkimään fyysisesti aktiivisia leikkejä sekä ohjaamalla liikuntatehtäviä, Iivonen toteaa.

LitM Susanna Iivosen liikuntapedagogiikan väitöskirja "Early Steps -liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen" tarkastettiin 31.12.2008 Jyväskylän yliopistossa.



Uusi ikääntymisen kulttuuri muotoutumassa

YTM **Sirpa Kärnän** väitöstutkimuksessa todetaan, että vuosina 1939-1945 syntyneet ovat käynnistämässä uutta ikääntymisen kulttuuria ja että seuraavien ikäpolvien voidaan odottaa jatkavan muutosta omassa elinympäristössään.

Eläkkeelle siirtyvät henkilöt eivät enää asetu perinteisen vanhuksen rooliin. Heillä on edeltäjiään korkeampi koulutus, korkeammat eläketulot, parempi terveys, monipuolisemmin varustetut kodit sekä laajempi ystävaverkosto. He näkevät tulevaisuutensa edeltäjiään turvallisempina ja haluavat käyttää nykyistä enemmän aikaa itsensä kehittämiseen, lomailuun terveyskylpylöissä, matkailuun ulkomailla sekä kulutustavaroiden ostamiseen. Toivotuinta vanhuudessa on asua omassa kodissa ja saada sinne riittävästi palveluja.

Aktiivisesti toimivat eläkeikäiset huolehtivat itsestään, mikä tulee nähdä voimavarana perhe- ja asuin-yhteisössä, sekä mahdollistaa heille itsenäinen toiminta elämäntilanteen mukaisesti. He tulevat käyttämään aikaisempaa enemmän rahaa itsehoitoon, palveluihin ja moniin harrastuksiin.

Tulevaisuuden vanhuksia eivät toivo perinteisessä vanhainkodissa asumista. Toimettomuuden ja yksinäisyyden he näkevät hyvinvointinsa uhkana. Vaikka vanhuuden hoivapalvelujen tarve on siirtymässä nykyistä myöhempään ikään, on asuin-ympäristöjen kehittäminen esteettömiksi ja tietoteknisesti toimiviksi pikainen tehtävä. Kotipalvelujen saatavuuden ja laadun kehittämisen haaste voimistuu vuosi vuodelta. Vanhusten asuin-ympäristöissä tarvitaan päivätoimintaa, lähiryhmiä ja korttelikahviloita, joissa voi omatoimisesti tavata ihmisiä ja osallistua toimintaan. Vanhuksia luotetaan ammattihenkilöstön apuun ja odottavat yksilöllisiin tarpeisiin vastaamista.

YTM Sirpa Kärnän väitöstutkimus Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämäntilanteen seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa tarkastettiin Kuopion yliopistossa 24.1.2009.