



**Diak**

**Joonas Jokilahti**  
**Katri Ilmarinen**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)  
Opinnäytetyö, kevät 2019

# **LIIKUNTAA 65+ IKÄISILLE**

**Opas liikuntaneuvonnan tueksi**

---

## TIIVISTELMÄ

Joonas Jokilahti ja Katri Ilmarinen  
Liikuntaa 65+ ikäisille – opas liikuntaneuvonnan tueksi  
45 sivua, 2 liitettä.  
Kevät 2019  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa liikuntaopas yli 65-vuotiaille toimintakykyisille Tuiran hyvinvointikeskuksen asiakkaille. Liikuntaoppaaseen on koottu näyttöön perustuvaa tietoa liikunnan hyödyistä ikääntyneen hyvinvoinnille, tietoa Oulun kaupungin senioriliikunnasta sekä kotona suoritettava liikuntaohjelma.

Tavoitteena oli kehittää ikäihmisten liikuntaohjausta perusterveydenhuollossa. Opas on tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisten antaman liikunta- ja elintapaohjauksen tueksi. Työelämän yhteistyökumppani on Tuiran hyvinvointikeskus Oulussa.

Seuraava askel ikääntyneiden terveyskäyttäytymisen ohjauksen kehittämisessä on tehdä tutkimus ravitsemukseen liittyvistä tiedoista ja ruokailutottumuksista – syövätkö tämän ikäluokan ihmiset tarpeeksi monipuolisesti? Aihe liittyy vahvasti myös liikunnallisen elämäntavan tukemiseen, sillä liikunta tarvitsee rinnalleen riittävän monipuolisen ruokavalion.

Asiasanat: ikääntyminen, liikunta, ohjaus

## ABSTRACT

Joonas Jokilahti and Katri Ilmarinen  
Exercise for people over 65 years of age  
45 pages, 2 appendices  
Spring 2019  
Diaconia University of Applied Sciences  
Bachelor's Degree in Health Care  
Registered Nurse

The purpose of this thesis was to produce an exercise guidebook for people over 65 years of age who have no disabilities and who are customers of Tuira Health Centre in the city of Oulu, Finland. The exercise guidebook compiles evidence-based information on the benefits of exercise for the well-being of the elderly, information about senior exercise possibilities in the city of Oulu and an exercise programme that is doable at home.

The aim of this thesis was to improve exercise guidance for elderly people in primary health care. The guidebook is meant to support healthcare professionals when giving exercise guidance. This thesis followed the productisation process and was carried out in co-operation with Tuira Health Centre.

The next step in improving guidance of elderly health behaviour is to do a research on knowledge and habits considering nutrition – do the people of this age group eat diversely enough? This topic strongly relates to supporting a sporting lifestyle, because exercise requires diverse nutrition alongside it.

Keywords: Ageing, Exercise, Guidance

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 LIIKUNNALLA TERVEYTTÄ VANHENEVALLE	6
2.1 Vanheneminen ilmiönä	6
2.2 Elämänlaatu ikääntyessä	7
2.3 Liikunta ikääntyneen hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä	8
2.4 Liikuntaohjaus	11
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	13
4 OPPAAN TUOTTEISTAMINEN	13
4.1 Toimintaympäristö	13
4.2 Oppaan ideointi ja suunnittelu	14
4.3 Oppaan sisällön valinta	15
4.4 Tuotteen viimeistely ja arviointi	16
5 POHDINTA	18
5.2 Luotettavuus	20
LÄHTEET	23
LIITE 1 Palautekysely	28
LIITE 2 Liikuntaopas	29

## 1 JOHDANTO

Suomessa ja maailmalla ikääntyneiden määrä kasvaa vuosi vuodelta voimakkaasti. Ihmisten elinikä on pidentynyt ja ensimmäistä kertaa ihmisen historiassa useimmat ihmiset voivat olettaa elävänsä yli 60-vuotiaiksi. Vuoteen 2050 mennessä joka viides henkilö maailmassa on arviolta 60-vuotias tai iäkkäämpi. Suomalaisten elinajanodote on jatkuvasti parantunut ja vuonna 2016 se oli hieman yli 81 vuotta. Ihmisten pidempi elinikä tuo mukanaan paljon mahdollisuuksia, mutta samalla myös haasteita, koska jokaisen ihmisen subjektiivinen terveydentila määrittää osaltaan sen miten elinvuosista pystyy nauttimaan. (World Health Organization 2016; Huttunen 2018 b.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämiselle on selkeä tarve. Ihmiset istuvat suurimman osan päivästä ja aikuiset ovat paikallaan jopa 80 prosenttia ajastaan. Liikunta tulee nostaa keskeiseen rooliin edistämään väestön terveyttä ja hyvinvointia. Sosiaali- ja terveysministeriön linjauksissa huomio on kohdistunut etenkin riittämättömästi liikkuvien aktivoimiseen ja kohderyhmiin, joiden liikkumattomuudesta on syytä olla huolissaan, kuten ikääntyneet kotona asuvat kansalaiset. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4.)

Autonominen elämä on sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta tärkeää. Heikko terveydentila ei ole pelkästään taakka yhteiskunnalle, vaan ennen kaikkea ikääntyneelle itselleen. Fyysistä aktiivisuutta ylläpitämällä voidaan edistää terveyttä, hyvinvointia ja aktiivista ikääntymistä. (Niittymäki 2018, 1.) Mitä iäkkäämmäksi väestö elää, sitä tärkeämpää on tukea ikääntyneiden toimintakykyä, hyvää elämänlaatua sekä fyysistä aktiivisuutta.

Tarve ikääntyneiden liikuntaohjaukselle sekä liikunnan tärkeys on noussut esille myös Oulun kaupungissa, Tuiran hyvinvointikeskuksessa, jossa on pilotoitu vuonna 2018 kutsumisperusteinen terveystarkastus 70 vuotta täyttäneille hyvinvointikeskuksen asiakkaille. Terveystarkastuksen pohjalta on tehty seulontatutkimus, jossa on noussut esille, että osa toimintakykyisistä 70-vuotiaista ei harrasta liikuntaa riittävästi tai riittävän monipuolisesti, niin että liikuntasuosituksen vaatimukset täyttyisivät. Tämän riskianalyysin pohjalta opinnäytetyön aiheeksi ja kehittämiskohteeksi on valittu perustervey-

denhuollossa tapahtuva yli 65-vuotiaiden liikuntaohjaus. Opinnäytetyönä on tuotettu liikuntaopas 65 vuotta täyttäneille toimintakykyisille hyvinvointikeskuksen asiakkaille. Opas on tarkoitettu perusterveydenhuollossa annettavan liikuntaohjauksen tueksi.

## 2 LIIKUNNALLA TERVEYTTÄ VANHENEVALLE

### 2.1 Vanheneminen ilmiönä

Vanhenemista biologisena ilmiönä on tutkittu runsaasti, ja erilaisia teorioita vanhenemisestä ja sen syistä on satoja. Fysiologian kannalta tarkasteltuna vanheneminen kuitenkin tarkoittaa yksittäisten solujen muutoksista alkavaa tapahtumaketjua, jossa soluissa tapahtuvat kemialliset reaktiot hidastuvat ja solujen jakautuminen vähenee. Nämä muutokset soluissa johtavat fysiologisten toimintojen heikentymiseen ja sairastumisalttiuden kasvamiseen. (Portin 2013, 115.)

Fysiologisten muutosten seurauksena myös ikääntyvän ihmisen kyky selviytyä jokapäiväisestä elämästä muuttuu. Tätä selviytymistä arjesta kutsutaan toimintakyvyksi. Perinteisesti toimintakykyä tarkastellaan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Toimintakyvyn eri osa-alueet tukevat toisiaan, ja yhden osa-alueen heikentyminen rappeuttaa toimintakykyä kokonaisuutena. (Viklund 2016, 7-11.)

Ihmisen keho käy ikääntymisen edetessä läpi runsaasti muutoksia, jotka alkavat solutasolta, vaikuttaen ihmiseen hyvin kokonaisvaltaisesti. Soluväliaineen määrä vähenee ja korvautuu rasvalla. Tämän seurauksena ihmisen kudokset rasvoittuvat, jolloin niiden ominaisuudet heikkenevät: sidekudosten vetolujuus ja kimmoisuus pienenevät, luukudoksen massa pienenee ja murtumariski suurenee, ja lihaskudoksen tilavuus sekä voimantuottokyky heikentyy. (Tilvis 2010, 23-25.)

Ikääntyneen toimintakykyä haittaavaa lihaskunnan laskua nimitetään sarkopeniaksi. Sarkopenia tarkoittaa tilaa, jossa lihasten proteiineja hajoaa enemmän kuin syntyy. Sarkopenian syntyyn vaikuttavat keskeisesti vähäinen fyysinen aktiivisuus, heikko ravitsemus, tulehdustilat, oksidatiivinen stressi, neuronikato sekä ongelmat hormonien erityksessä. Sarkopeniaa voi kuitenkin ehkäistä sekä hoitaa tehokkaasti fyysisellä aktiivisuudella ja lihaskuntoharjoituksilla, joilla lihaskudoksen tilavuutta voidaan kasvattaa. Harjoittelu myös palauttaa lihasten entsyymi- ja valkuaisainepitoisuutta ja lisää niiden voimantuottokykyä. (Tilvis 2010, 24-26.)

Ikääntymismuutokset näkyvät myös henkilön kognitiossa ja mielenterveydessä. Hermosolujen määrä sekä tilavuus pienenevät, mikä voi aiheuttaa kognitiivisten toimintojen rappeutumista. Ikääntymisestä johtuvaa kognition heikkenemistä voi kuitenkin tapahtua myös ilman aivojen fyysistä rappeutumista. (Hänninen 2013, 212-213.) Hyvällä perusterveydellä, fyysisellä kunnolla ja terveellisillä elintavoilla on havaittu olevan positiivinen vaikutus kognitiivisen toimintakyvyn säilymiseen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a.).

Ikääntymiseen liittyy myös useita mielenterveysongelmiin altistavia riskitekijöitä. Näitä ovat muun muassa muutokset verisuonistossa ja hormonitoiminnassa, sairaudet, heikentynyt toimintakyky, yksinäisyys, pitkäaikainen stressi, aikaisemmat mielenterveysongelmat, sekä useat muut tekijät. Yleisimmät ikääntyneiden mielenterveysongelmat ovat unettomuus, ahdistuneisuus ja masentuneisuus. (Saarenheimo 2013, 376-377.)

Ikääntymisen seurauksena heikentyneet fyysiset, psyykkiset ja kognitiiviset kyvyt vaikuttavat myös henkilön sosiaaliseen elämään. Esimerkiksi heikentyneet aistit, aiempaa huonompi liikuntakyky ja mahdolliset sairaudet vaikeuttavat kanssakäyntiä muiden ihmisten kanssa. Myös ikääntymiseen liittyvä läheisten menettäminen pienentää ihmishuhdeverkostoa. Nämä asiat yhdessä lisäävät riskiä sosiaaliseen eristäytymiseen ja mielenterveysongelmien syntyyn. Sosiaalisen toimintakyvyn säilymistä edistää kuitenkin kuuluminen yhteisöön, ja menetettyjen roolien (esimerkiksi eläköityminen työstä, puolison kuolema) korvaaminen uusilla rooleilla. (Tiikkainen 2013, 286-289.)

## 2.2 Elämänlaatu ikääntyessä

Ihmisten eliniän pidentyessä elämänlaadulla on suuri merkitys ikääntyneelle ja usein elämänlaatu koetaan jopa pitkää ikää tärkeämmäksi. Kaikilla on samanlaiset edellytykset hyvälle elämänlaadulle. Ihmisen ikä ei ole esteenä hyvälle elämänlaadulle ja ikääntyneitä tulisi kannustaa ja rohkaista kehittämään tapojaan ja taitojaan, jotka mahdollistavat hyvän ja onnistuneen ikääntymisen. Elämänlaadulla ei ole yhtä yleismääritelmää, koska elämänlaatu on käsitteenä moniulotteinen. (Niittymäki 2018, 10-12). World Health Organization määrittelee elämänlaadun yksilön käsitykseksi asemas-

taan kulttuuri- ja arvojärjestelmien puitteissa suhteessa omiin tavoitteisiinsa, odotuksiinsa, normeihinsa ja huolenaiheisiinsa (World Health Organization 1997, 1).

Hyvän vanhenemisen tunnusmerkkejä on tutkittu monialaisesti yli 50 vuoden ajan ja käsite ”hyvä vanheneminen” on alkanut näkyä gerontologisessa kirjallisuudessa 1960-luvulta lähtien. Hyvää vanhuutta on tutkittu pääosin biolääketieteellisestä näkökulmasta. Ikääntyneen ihmisen oma kokemus vanhenemisestä on noussut tutkimuskohteeksi vasta 2000-luvulla. (Tilvis 2006.) Hyvää vanhenemistä on määritelty ikääntyneen sairauksien ja toimintakyvyn säilymisen, yhteiskunnalliseen toimintaan osallistumisen sekä ikääntyneen fyysisten ja kognitiivisten toimintojen säilymisen perusteella. Kansainvälisissä tutkimuksissa hyvä vanhuus on yhdistetty hyvään fyysiseen toimintakykyyn ja toiminnan rajoitteiden puuttumiseen. Myös fyysinen aktiivisuus, sosiaaliset kontaktit, hyvä subjektiivinen terveydentila ja kognitiivinen suorituskky, mielenterveys ja vähäiset sairaudet koettiin hyvän vanhuuden indikaatioiksi. (Tilvis 2006.)

Suomalaisten ikäihmisten omia näkemyksiä hyvästä vanhuudesta on myös selvitetty. Geriatrisen kuntoutushankkeen kyselytutkimuksen mukaan yli 4 000:sta yli 70-vuotiaasta 91% oli tyytyväisiä elämäänsä ja koki itsensä onnelliseksi. Tämän tutkimuksen mukaan elämänlaatua heikentäviksi asioiksi koettiin muun muassa heikentynyt toimintakyky, huono terveydentila, ulkopuolisen avun tarve ja yksinäisyys. Hyvä vanheneminen on enemmänkin subjektiivinen kokemus kuin itsenäinen käsite tutkimusten tulosuuttujana. (Tilvis 2006.)

Ikäikäiden henkilöiden elämänlaatua parantaviin toimiin tulisi kiinnittää huomiota myös yhteiskunnallisesti. Hyvää vanhenemistä edistävät toimet voivat auttaa ikääntynttä säilyttämään kognitiivisen toimintakyvyn sekä itsenäisyyden, jolloin terveydenhuollon kuormitus kevenee säästäten terveydenhuollon määrärahoja. (Conner, Sweeney, Brown, Childs, Rogers & Gregory 2017.)

### 2.3 Liikunta ikääntyneen hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä

Vähäinen liikkuminen on haaste koko yhteiskunnalle ja väestön terveydelle. Suomalaisia pitäisi aktivoida ja kannustaa liikkumaan enemmän. Sosiaali- ja terveysministeriö on

laatinut yhteiset valtakunnalliset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan ja linjausten tavoitteena on, että suomalaiset liikkuisivat enemmän ja istuisivat vähemmän koko elämänkaarensa aikana. Vähäinen liikkuminen lisää monia kansansairauksia sekä ikääntymisestä aiheutuvia haasteita. Liikkumattomuus kuormittaa myös kansantaloutta. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013, 4.) Liikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin ovat kiistattomat, ja vähäiselläkin liikunnalla on terveyttä edistävä vaikutus (UKK-instituutti, 2018). Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta minimoi muuten passiivisen elämäntavan fysiologiset vaikutukset, liikunta lisää elinikää sekä rajoittaa kroonisten sairauksien kehittymistä ja etenemistä. (Chodzko-Zajko, Proctor, Fiatarone, Minson, Nigg, Salem & Skinner 2009, 1523.)

Tieteellinen näyttö tukee liikunnan positiivisia vaikutuksia ja terveydellisiä hyötyjä kaikissa ikäluokissa ja liikunnan hyödyt etenkin ikääntyneille ovat huomattavat. Liikunta parantaa heikentyneitä sokeriaineenvaihduntaa pienentäen riskiä tyyppin 2 diabetekselle, korkeat kolesteroliarvot sekä verenpaine madaltuvat ja liikunnan avulla myös paino pysyy kurissa. Säännöllinen liikunta voi ehkäistä sydän-, verisuoni-, tuki- ja liikuntaelinten sairauksia sekä monien eri syöpäsairauksien syntyä. Liikkumalla myös luusto vahvistuu pienentäen osteoporoosin riskiä ja ikääntyneen tasapaino pysyy hyvänä vähentäen kaatumistapaturmia. Liikkumalla iäkkään toimintakyky ja päivittäisistä askareista selviytyminen säilyvät. Myös henkinen hyvinvointi ja mielenterveys hyötyvät säännöllisestä liikunnasta, koska liikunnan torjuu masennusta sekä vaikuttaa suotuisasti unen laatuun. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018 a; Huttunen 2018 a.) World Health Organizationin (2015) mukaan liikunta parantaa myös itsetuntoa ja se on hyvä keino ylläpitää sosiaalisia verkostoja. Fyysisesti aktiiviset ikääntyneet ovat myös sosiaalisesti aktiivisempia ja heillä on parempi psyykinen terveys fyysisen toimintakyvyn lisäksi. (World Health Organization 2015, 70.)

Kekäläisen (2019) väitöstutkimuksen ”Leisure activities and well-being in midlife and older age: with special reference to physical activity and resistance training” mukaan suomalaiset eivät liiku vapaa-ajallaan tarpeeksi, vaikka tuntevatkin liikunnan terveyshyödyt. Kekäläisen (2019) väitöstutkimus tuo esille näkökannan psykologisista tekijöistä, jotka edistävät ikääntyneiden liikkumista. Liikunnan tuoma sisäinen motivaatio sekä luottamus omiin kykyihin liikunnan harrastamisen suhteen lisäsivät liikunnan harrastamisen jatkuvuutta. (Gerontologian tutkimuskeskus 2019.)

Tutkimuksissa on todettu merkittävästi pienempi kaatumisten ja murtumisten riski aktiivisesti liikkuvilla iäkkäillä kuin passiivisilla. Liikunta on edullinen keino vaikuttaa kaatumisriskiin, koska sen avulla voidaan vaikuttaa suotuisasti huonoon tasapainoon, lihasvoimaan, yleisvointiin, kestävyYTEEN ja liikkumiskykyyn. Kaatumisia ehkäisevään liikuntaohjelmaan kuuluu tasapainoa, liikkumiskykyä, lihaskuntoa ja kestävyyttä vahvistavia osioita. Liikunnan avulla voidaan myös ennaltaehkäistä toimintakykyyn vaikuttavien sairauksien syntyä sekä tehostaa niiden hoitoa taikka kuntoutusta. (Vuori 2015, 157-158.)

Terveysliikuntasuosituksissa on tarkennettu fyysisen aktiivisuuden minimimäärä ja ikääntyneitä tulee kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen, vaikka liikunnan määrä jäisikin alle liikuntasuositusten (Fogelholm & Oja 2011, 71). Jos ikääntyneen sairaudet tai terveydentila estävät noudattamasta liikuntasuosituksia, pitää häntä kannustaa olemaan fyysisesti niin aktiivinen kuin hänen kuntonsa sallii. Liikuntaa harrastamattomien ihmisten tulee aloittaa pienillä liikuntamäärillä ja lisätä liikunnan kestoja sekä voimakkuutta asteittain. World Health Organization (2011) korostaa fyysisen aktiivisuuden suosituksissa yli 65-vuotiaille päivittäisten aktiviteettien merkitystä kuten liikkumista paikasta toiseen ja kotitöitä. (World Health Organization 2011.)

Käypä hoito -suositus ikääntyneiden liikuntaan suosittelee yli 65 vuotta täyttäneille kestävyysliikuntaa ja lihasvoimaharjoittelua. Reipasta kävelyä suositellaan ainakin 150 minuuttia viikossa (30 min x 5 päivänä). Kaatumisvaarassa (ongelmia kävelyssä tai lähihistoriassa ollut kaatumisia) oleville henkilöille suositellaan lisäksi tasapainoa ja liikkuvuutta ylläpitävää sekä kehittäväää liikuntaa. Keskeistä on liikuntakyvyn parantaminen ja liikkumisen lisääminen. Liikunnan pääpainon tulisi olla alaraajojen tasapainoa ja lihasvoimaa parantavassa harjoittelussa. (Liikunta. Käypä hoito -suositus, 2016.) Liikunnan avulla ikäihmisen toimintakyky pysyy yllä ja liikunta voi hidastaa kognition heikentymistä. Voimaharjoittelun avulla myös heikkokuntoisen ikäihmisen lihasvoimaa voidaan pitää yllä. (Savela, Komulainen, Sipilä & Strandberg 2015, 1723.)

Ikääntyminen heikentää liikunnallista aktiivisuutta, ja Terveys 2011-tutkimuksen mukaan suomalaisista 65-74 -vuotiaista vain 8% liikkuu terveysliikuntasuositusten mukaisesti. On tutkittu, että vanhemmissa ikäluokissa vielä pienempi osa saavuttaa suosituk-

set: yli 75-vuotiaista naisista vain 1,6% ja miehistä 6,3% yltyä suosituksiin. Käveleminen on suosituin liikuntamuoto ikääntyneiden keskuudessa, mutta etenkin ikäluokkaan kuuluvien miesten kävelyharrastus on vähentynyt. Vuonna 1997 65-87 -vuotiaista miehistä 68% tekivät vähintään neljä 30 minuutin mittaista kävelylenkkiä viikossa, kun taas vuonna 2013 vastaavaan aktiivisuuteen ylsi 60% ikäluokkaan kuuluvista. Naisten keskuudessa kävelyinnostus on pysynyt melko lailla ennallaan. Vuonna 2013 63% saman ikäluokan naisista teki vähintään neljä 30 minuutin lenkkiä viikossa. (Niittymäki 2018, 6.)

## 2.4 Liikuntaohjaus

Tärkeä osa asiakkaiden hoitoa ja hoitohenkilöstön ammatillista toimintaa on potilaanohjaus. Onnistuneella ohjauksella on vaikutusta potilaiden ja heidän omaistensa terveyteen ja hyvinvointiin ja sitä edistävään toimintaan sekä myös kansantalouteen (Sairaanhoitajaliitto 2014.) Potilaanohjauksen tehostamiseksi voi ohjauksessa käyttää tukena kirjallista materiaalia (Toropainen 2013, 22).

Käytännöt terveydenhuollossa annettavasta liikuntaneuvonnasta ja liikunnan edistämisestä vaihtelevat suuresti ja tieto käytössä olevien käytäntöjen kustannusvaikuttavuudesta vaihtelee. Terveydenhuollon ammattilaisilla tulee olla tarvittavaa tietoa liikuntaneuvonnan antamiseen asiakkaalleen. Vaikuttavia liikuntaneuvonnan tapoja ovat ohjattu ryhmäliikunta, liikuntaohjelmat sekä omatoimisen liikunnan ohjaus. Kaikilla edellä mainituilla on positiivinen vaikutus terveyteen, elämänlaatuun ja kaatumistapaturmien ehkäisyyn (Toropainen 2013, 22.) Ohjauksen vaikuttavuuden kannalta on tärkeää se, millainen ohjaussuhde on, ja miten potilasta tuetaan tavoitteellisuuteen sekä aktiivisuuteen. Myös arviointi ja kirjaaminen ovat asioita joihin hoitajan tulee kiinnittää huomiota potilaanohjauksen vaikuttavuuden takaamiseksi (Sairaanhoitajaliitto 2014.)

Käypä hoidon liikuntasuosituksen (2016) mukaan terveydenhuollon ammattilaisten tehtävänä on selvittää, miten asiakas on tottunut liikkumaan ja harrastaako hän liikuntaa. "Miten liikut, kuinka usein ja kuinka kauan kerrallaan?" ovat kysymyksiä, jotka tulee asiakkaalle esittää, ja samalla arvioida asiakkaan terveyden näkökulmasta liikunnan

riittävyys, liikunnan aiheet sekä vasta-aiheet. Mahdolliset sairauksiin liittyvät liikkumisrajoitteet tulee myös arvioida. (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016, 4.)

Systemaattisen liikuntaneuvonnan mukaan asiakkaan ohjauksessa tulee arvioida, kuinka aktiivisesti asiakas liikkuu, millainen asenne asiakkaalla on liikkumisen suhteen ja onko hän valmis muuttamaan omia liikkumistottumuksiaan. Asiakkaalle annetaan tietoa siitä, mitä hyötyä liikkumisesta on ja mitä terveystarpeita liikkumattomuudesta aiheutuu. Asiakkaan kanssa asetetaan liikunnalle henkilökohtaiset tavoitteet ja tehdään konkreettinen suunnitelma tavoitteiden saavuttamiseksi. Terveystieteiden henkilökunnan tehtävä on auttaa asiakasta tunnistamaan keinot, joilla liikkumisen esteet voidaan voittaa sekä etsiä asiakkaalle sopivat liikuntapalvelut. Myös seurantakäynti ja seurantatapa suunnitellaan yhdessä. (Aittasalo, 2018.)

Tutkimukset eivät osoita selkeästi minkälainen ohjaus tai liikuntaneuvonta on vaikuttavinta ja aiheesta on saatu vaihtelevaa tutkimusnäyttöä. Tutkimukset kuitenkin puoltavat ohjauksen positiivista vaikutusta asiakkaan terveystietoisuuteen ja ohjauksessa tapahtuvan vuorovaikutuksen avulla voidaan poistaa esteitä, joilla on heikentävä vaikutus asiakkaan liikkumistottumuksiin. (Toropainen 2013, 22.) Kansanterveyden edistämisyksikön FINGER-tutkimushanke (2009-2024) on selvittänyt vaikuttaako monipuolinen elintapaohjelma ja elintapainterventio positiivisesti myös muisti- ja ajattelutoimintojen heikkenemiseen. FINGER-tutkimuksesta saadun näytön mukaan muistihäiriön riski pienenee elintapaintervention ja monipuolisen liikunnan avulla (Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos, i.a.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa yli 65-vuotiaille liikuntaopas ja tavoitteena oli kehittää ikääntyneiden liikuntaohjausta perusterveydenhuollossa.

### 4 OPPAAN TUOTTEISTAMINEN

Opinnäytetyö eteni muutostyön prosessin mukaisesti ja kehittämistyö noudatti tiettyä kaavaa. Prosessin ensimmäinen vaihe oli kehittämishaasteiden selvittäminen, niihin liittyvien tavoitteiden muodostaminen sekä suunnitelman tekeminen tavoitteiden saavuttamiseksi. Kokonaisuudessaan tätä vaihetta kutsutaan suunnitteluvaiheeksi. Seuraava vaihe oli suunnitelman toteuttaminen eli toteutusvaihe. Tuotteistamisprosessin viimeisenä työvaiheena oli arviointivaihe, jossa arvioitiin, kuinka hyvin muutostyö on onnistunut. (Ojala, Moilanen & Ritalahti 2009, 22-24.)

#### 4.1 Toimintaympäristö

Opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppani oli Oulun kaupungissa sijaitseva Tuiran hyvinvointikeskus. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa liikuntaopas hyvinvointikeskuksen käyttöön. Opas tehtiin työvälineeksi hyvinvointikeskuksen vastaanotolla työskentelevä terveysalan ammattilaisen käyttöön ja potilasohjauksen tueksi. Opas tehtiin sellaiseen muotoon, että se voidaan antaa asiakkaalle omaksi. Asiakkaan on opasta seuraamalla helppo aloittaa liikunnan harrastaminen kotioloissa tai liikuntapalveluiden parissa.

Liikuntaopas voi potentiaalisesti tavoittaa suuren lukijamäärän, koska Oulun kaupungin ikäluokkatilaston (31.12.2017) mukaan Oulussa asuu 30 899 yli 65-vuotiasta. Tuiran hyvinvointikeskuksen läheisyydessä sijaitsevilla suuralueilla (Tuira, Puolivälinkangas, Koskela, Pateniemi, Kaijonharju) asuu 8798 yli 65-vuotiasta asukasta, jotka ovat poten-

tiaalisia Tuiran hyvinvointikeskuksen asiakkaita (Oulun kaupunki, 2018.) Tuiran hyvinvointikeskukselle annettiin oikeudet jakaa opasta asiakkailleen ja halutessaan myös levittää sitä muille Oulun kaupungin toimijoille.

#### 4.2 Oppaan ideointi ja suunnittelu

Tuiran hyvinvointikeskuksessa toteutetussa tutkimuksessa ilmeni, että toimintakykyiset ikäihmiset eivät liiku tarpeeksi tai riittävän monipuolisesti. Ratkaisuksi ongelmaan ideointiin liikuntaopas, joka toimii liikuntaohjauksen tukena perusterveydenhuollossa.

Liikuntaopas suunniteltiin yhteistyössä moniammatillisen työryhmän kanssa. Liikuntaoppaan ideointiin ja sisällön suunnitteluun osallistivat Tuiran hyvinvointikeskuksen lääkäri, sairaanhoitajia sekä Oulun kaupungin fysioterapeutteja. Ensimmäinen yhteistyöpalaveri pidettiin 19.11.2018, jolloin opinnäytetyön aihe päätettiin lopullisesti.

Pidetyt yhteistyöpalaverin perusteella oppaan sisältö rajattiin siten, että se on suunnattu 65 vuotta täyttäneille ja toimintakykyisille ikäihmisille. Tuiran hyvinvointikeskuksen lääkärin toteuttaman seulontatutkimuksen perusteella liikuntaan kannustaville toimille on tarvetta juuri tälle kohderyhmälle.

Suunnitteluvaiheessa tavattiin kahden Oulun kaupungin fysioterapeutin kanssa. Tapauksessa pohdittiin, minkälaista sisältöä oppaaseen olisi hyvä saada, sekä tutkittiin jo olemassa olevia ikääntyvien liikuntaa käsitteleviä oppaita. Kävi ilmi, että Oulun kaupungin Liikukko nää? –liikuntaoppaassa ikäihmisten liikuntaa on käsitelty suppeasti ja opas ei sisällä ikäihmisille suunnattuja liikuntaharjoitteita (Oulun kaupunki liikuntapalvelut i.a., 30-31). Myöskään muista opinnäytetyön suunnitteluvaiheesta tutkituista oppaista ei löytynyt opinnäytetyön kohderyhmälle sopivia lihaskunto- ja tasapainoharjoitteita.

Tutkimusten mukaan kotona tehtävät liikuntaharjoitteet ovat innostaneet pitkällä aikavälillä aktiivisempaan liikkumiseen kuin ohjatuissa liikuntaryhmissä tapahtuva harjoittelu. Kotona tehtävät harjoitteet eivät myöskään kuormita terveydenhuoltoa rahallisesti, toisin kuin ohjatut liikuntaryhmät. (Ashworth, Chad, Harrison, Reeder & Marshall

2005.) Suunnitteluvaiheessa oppaaseen päätettiin sisällyttää ohjeet kotona tehtävään alkulämmittelyyn, lihaskunto- ja tasapainoharjoitukseen sekä loppuvenyttelyyn. Ohjeita sopivien harjoitteiden etsimiseen saatiin fysioterapeuttien kanssa käydystä keskustelusta.

Ideoinnin ja suunnittelun jälkeen opas luonnosteltiin. Liikuntaopasta on tarkoitus käyttää kirjallisen potilasohjeen tavoin. On tärkeää, että oppaassa oleva tieto on näyttöön perustuvaa. Oppaassa oleva tieto on sellaisessa muodossa, että lukijalle ei tule tunnetta, että häntä käsketään. Oppaan tarkoituksena on antaa potilaalle sekä tietoa että motivaatiota. Antamalla potilaille liikuntaneuvontaa oppaan muodossa tavoitteena on, että potilaat saavat tietoa liikunnan hyödyistä ja lähialueen liikuntapalveluista. Ohjauksen ja oppaan avulla pyritään myös vähentämään mahdollisia esteitä liikunnan harrastamiselle. (Lipponen, Kyngäs & Kääriäinen 2006, 66-68.)

Opasta kirjoittaessa pohdittiin, kuka on oppaan lukija ja kenen käyttöön opasta kirjoitetaan. Tavoitteena oli, että opas puhuttelee lukijaansa. Kuvien käytöllä pyrittiin tekemään oppaan sisällöstä ymmärrettävämpää ja mielenkiintoa herättävää. Liikuntaoppaan kuvat ja teksti pyrittiin asettelemaan siten, että opas on houkuttelevan ja selkeän näköinen. (Lipponen ym. 2006, 66-68.)

#### 4.3 Oppaan sisällön valinta

Tuotteen suunnittelu eteni muutostyön prosessin vaiheiden mukaan, ja viimeiset tuotteen sisältöä ja ulkoasua koskevat päätökset tehtiin oppaan tekovaiheessa. Tuotteen sisältö koottiin kohderyhmän terveyttä ja hyvinvointia edistävän tiedontarpeen mukaan, ja se esitetään tuotteessa mahdollisimman helppolukuisessa ja selkeässä muodossa, niin että lukijan ei tarvitse ponnistella ymmärtääkseen mitä oppaan tekijät haluavat kertoa. Myös tuotteen ulkoasulla selkiytettiin sanomaa. (Jämsä & Manninen 2000, 43, 54, 56-57.)

Oppaan sisällön valintaa ohjasi oppaan kohderyhmä, työelämän yhteistyökumppani, sekä opinnäytetyön 2. luvussa käsitellyt tutkimukset liikunnan positiivisista vaikutuksista ikääntyneille. Oppaan sisällöstä pyrittiin tekemään selkeä, informatiivinen,

helppolukuinen ja innostava.

Oppaassa hyödynnettiin opinnäytetyön tietoperustan sisältämää aineistoa ikääntymisestä ja siihen liittyvistä muutoksista, sekä liikunnan hyödyistä ikääntyneille. Oppaaseen koottiin näyttöön perustuvaa tietoa liikunnan hyödyistä terveydelle ja hyvinvoinnille. Oppaassa hyödynnettiin UKK-instituutin liikuntasuosituksia yli 65-vuotiaille sekä kuvien että asiasisällön muodossa. Oppaan suunnitteluvaiheessa yhteistyökumppanilta tuli toive senioriliikuntaan liittyvän tiedon löytymisestä helposti ja nopeasti, joten oppaaseen koottiin myös tietoa erilaisista liikuntamahdollisuuksista ja -paikoista. Oppaassa olevat liikuntapaikat ja -palvelut rajattiin Oulun alueelle.

Ikäinstituutin Voitas.fi -sivusto sisältää satoja kotona tehtäviä verryttely-, lihaskunto-, tasapaino- ja lihashuoltoharjoituksia kattavin ohjeistuksin. Näistä harjoituksista poimittiin oppaan kohderyhmälle sopivat ja tasapainoiset kotioloissa tehtävät harjoitusohjelmat. Oppaaseen laitettiin selkeät kuvat ja tarkat selostukset liikuntaharjoitteista. Tavoitteena oli kannustaa liikkumaan sekä madaltaa kynnystä liikunnan aloittamiselle kotioloissa. Oppaan sisältämät yleiset ohjeet koskien ikääntyneen lihaskuntoharjoittelua ovat peräisin Jan Sundellin (2018) Lääkärikirja Duodecimissa julkaistusta artikkelista ”Voimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille”. Artikkelin sisältämä ohjeistus on selkeä ja kattava, jonka takia se valikoitui lähteeksi.

#### 4.4 Tuotteen viimeistely ja arviointi

Tuotteen suunnittelun ja rakentamisen eri vaiheissa tarvittiin palautetta ja tuotteen arviointia. Tuotteen kohderyhmän ja tuotteen kohderyhmän parissa työskentelevien palaute oli tuotteen tekijöille arvokasta, sillä palautteen avulla saatiin kuva tuotteen toimivuudesta ja käytettävyydestä, ja tuotteesta saatiin näin muokattua asiakaslähtöisempi. Valmiin tuotteen viimeistely tapahtui oppaan koekäytöstä saatujen kokemusten ja palautteen pohjalta. (Jämsä & Manninen 2000, 80-81.)

Opinnäytetyöstä pyydettiin ja saatiin sen eri vaiheissa palautetta työelämän yhteistyökumppanilta, opinnäytetyötä ohjaavilta opettajilta sekä vertaisarvioijilta. Tuotteen ulkoasusta, sisällöstä ja selkeydestä saatiin positiivista palautetta työelämän yhteistyökump-

panilta, kahdelta Oulun kaupungin fysioterapeutilta, Ikäinstituutilta, UKK-instituutilta sekä Oulun kaupungin liikuntapalveluista. Kaikki saatu palaute ohjasi opinnäytetyön sekä tuotteen kehittymistä lopulliseen muotoonsa. Työelämän yhteistyökumppani esitti myös toiveen tuotteen esittelystä infotilaisuuden muodossa.

Liikuntaopasta testattiin ja arvioitiin kahden toimintakykyisen yli 65-vuotiaan toimesta. Oppaan testaajat olivat mies sekä nainen. Oppaan testaajat vastasivat liitteessä 1 olevaan palautekyselyyn ja heiltä saadun palautteen perusteella oppaan sisältämien harjoitusten määrää vähennettiin huomattavasti alkuperäisestä ja haastavimmista liikkeistä luovuttiin kokonaan. Näin harjoituksen kokonaisuudesta ja -kuormittavuudesta saatiin kohderyhmälle sopivampi. Myös fysioterapeuttien antama palaute otettiin huomioon oppaan liikuntaharjoitteissa. Fysioterapeuttien antaman palautteen perusteella muokattiin myös lihaskuntoharjoitteluun liittyviä ohjeita korostamaan varsinkin turvallisuuden kannalta oleellisia seikkoja. Näiden muutosten jälkeen oppaasta tuli aikaisempaa selkeämpi ja lihaskunto- ja tasapainoharjoituksesta tuli kohderyhmälle sopivan monipuolinen ja kuormittava. Oppaan testaajat ja fysioterapeutit olivat tyytyväisiä tehtyihin muutoksiin. Oppaan testaajat kokivat oppaassa olevat liikuntaharjoitteet mielekkäiksi toteuttaa kotona ja oppaan sisällön informatiiviseksi sekä mielenkiintoiseksi.

Liikuntaopas viimeisteltiin Publisher Plus –sovelluksella. Fontiksi valittiin Ariel, fontin väriksi musta ja fontin kooksi 14, jotta opas olisi helppolukuinen. Oppaassa on hyödynnetty pixabay.com-sivustolta poimittuja kuvituskuvia, joiden tarkoituksena oli tehdä oppaan visuaalisesta ilmeestä houkutteleva ja selkeä.

## 5 POHDINTA

Opinnäytetyön ajankohtaisuudesta kertoo se, että 65 vuotta täyttäneitä oli Suomessa vuoden 2017 lopussa lähes 1 200 000 (Tilastokeskus 2018). Opinnäytetyön luvussa 2 käsitellyt tutkimukset osoittavat että ikäihmisten liikuntaohjauksella ja ikääntyneiden liikunnan lisäämisellä on yhteiskunnallisesti suuri tarve. Tuiran hyvinvointikeskuksessa toteutettu seulontatutkimus, jonka tulosten pohjalta opinnäytetyö ideoitiin, tukee kyseistä johtopäätöstä. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys osoittaa, että ikäihmisten liikuntaohjauksella voidaan vaikuttaa positiivisesti ikääntyvien toimintakykyyn sekä vähentää sairastavuutta, jolloin myös terveydenhuollon kuormitus ja kustannukset pienenevät.

Opinnäytetyönä kehitetyllä liikuntaoppaalla on mahdollista edistää ikääntyneiden terveyttä ja hyvinvointia. Asiakas saa oppaan liikuntaohjauksen jälkeen omaksi, jolloin asiakas hyötyy siitä myös kotiloissa. Opas kannustaa ja ohjeistaa aloittamaan liikunnan turvallisella ja kestäväällä tavalla. Oppaassa olevia kotiharjoitteita voi tehdä omalla aikataululla eikä liikunnan harrastaminen jää taloudellisesta tilanteesta kiinni.

Opinnäytetyön aihe valittiin työelämän yhteistyökumppanin tarpeen perusteella. Kohdeyhmän rajaus toimintakykyisiin 65 vuotta täyttäneisiin tehtiin sekä teoreettisen viitekehysten sekä jo olemassa olevien liikuntaoppaiden ja niistä puuttuvien sisältökokonaisuuksien ohjaamana. Oppaan käytettävyys on turvattu myös tulevaisuudessa, koska oppaan käyttö- ja muokkausoikeus on luovutettu Tuiran hyvinvointikeskukselle.

Opinnäytetyön prosessi oli mielenkiintoinen ja opettavainen. Prosessin aikana perehdyttiin syvällisesti ikääntymiseen sekä siihen liittyviin muutoksiin ja sairauksiin, liikunnan vaikutuksiin ikääntyvän terveyteen ja toimintakykyyn sekä potilaanohjauksen rooliin terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Kerätyn tietoperustan pohjalta luotiin kehittämistyön prosessin vaiheiden mukaisesti työelämän yhteistyökumppanin käyttöön tuote, jonka avulla koottu tieto saadaan mukaan käytännön työhön helppokäyttöisessä ja selkeässä muodossa. Opinnäytetyön tietoperustan kerääminen vaati perinpohjaista aiheeseen perehtymistä. Aiheeseen syventyminen yhdessä prosessin vaatiman verkostoitumisen ja moniammatillisen yhteistyön kanssa edisti tekijöiden ammatillista kasvua.

Seuraava askel ikääntyneiden terveystyöskytymisen ohjauksen kehittämisessä on tehdä selvitys ravitsemukseen liittyvistä tiedoista ja ruokailutottumuksista – syövätkö tämän ikäluokan ihmiset tarpeeksi monipuolisesti? Aihe liittyy vahvasti myös liikunnallisen elämäntavan tukemiseen, sillä liikunta tarvitsee rinnalleen riittävän monipuolisen ruokavalion. Varsinkin proteiinin tarve korostuu ihmisen ikääntyessä, ja tarve on vielä suurempi lihaskuntoharjoitteita tekevillä (Hakala 2015). Tulevaisuudessa olisi myös mielenkiintoista tutkia tämän opinnäytetyön vaikuttavuutta potilaanohjaukseen ja käyttäjien liikunnalliseen aktiivisuuteen.

## 5.1 Eettisyys

Eettisyys on ollut läsnä ja se on vaikuttanut valintoihin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Terveystyöskytymisessä ollaan päivittäin kasvotusten ihmiselämän peruskysymysten kanssa. Kun on kysymys terveyteen liittyvistä asioista, tulee etiikka konkreettiseksi. Etiikan tarkoituksena on herätellä oikeiden valintojen ääreen ja tutkimaan oman toimintansa perusteita. Terveystyöskytymisen toimintaa ohjaavat eettiset periaatteet ja keskeisinä niissä on ihmiselämän suojeleminen sekä terveyden edistäminen. (Valtakunnallinen terveystyöskytymisen neuvottelukunta 2001.) Liikuntaopas antaa yhdenvertaisen mahdollisuuden liikunnan harjoittamiseen myös niille asiakkaille, joiden ei ole mahdollista lähteä liikuntapalveluiden pariin.

Opinnäytetyöprosessia ohjasi keskinäinen kunnioitus, tasa-arvo, vastavuoroisuus ja demokraattinen osallistuminen. Opinnäytteen tekijät olivat aktiivisia oppijoita koko opinnäytetyöprosessin ajan, ja yhteistoiminta sekä keskinäinen kunnioitus oli toimivaa. Lähdemerkinnät tehtiin Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjallisten ohjeiden mukaan. Opinnäytetyöhön vaikuttaneiden tutkimusten sekä kirjallisuuden lähdeviittaukset, lähteet sekä oppaassa hyödynnetyt kuvat merkittiin lähdeluetteloon. (Gothoni 2016.)

Opinnäytetyön tekemisessä noudatettiin normatiivista etiikkaa, joka pyrki estämään väärinkäytöksiä ja lisäämään hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Työskentelyprosessin eri vaiheissa tehdyt valinnat ja niiden perustelut kuvattiin luotettavuuden lisäämiseksi. Opinnäytetyötä tehdessä seurattiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan antamia hyvän tieteel-

lisen käytännön ohjeita, joiden peruseriaatteita ovat rehellisyys, tarkkuus sekä huolellisuus. Opinnäytetyössä noudatettiin eettisesti oikeita tutkimus-, tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä (Gothoni 2016.)

Koko opinnäytetyön prosessia ohjasivat sairaanhoitajan eettiset ohjeet, joissa todetaan muun muassa, että ”Sairaanhoitajan tehtävänä on väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä kärsimysten lievittäminen. Ihmisiä hoidaessaan hän pyrkii tukemaan ja lisäämään heidän omia voimavarojaan sekä parantamaan heidän elämänsä laatua.” (Sairaanhoitajaliitto 1996).

Opinnäytetyössä huomioitiin sairaanhoitajan ammattipätevyysdirektiivin (EY/55/2013) mukaisesti asiakaslähtöisyys, hoitotyön ammatillisuus ja eettisyys, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko, yrittäminen ja johtajuus, ohjaus- ja opetusosaaminen, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen ja sosiaali- ja terveystalouden laatu ja turvallisuus. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015, 7.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystaloudesta (980/2012) sekä terveydenhuoltolaki (1326/2010) velvoittavat tukemaan ja edistämään väestön terveyttä, toimintakykyä sekä hyvinvointia, kaventamaan terveyseroja väestöryhmien välillä, ehkäisemään tapaturmia sekä ehkäisemään mielenterveyden ongelmia. Tämä opinnäytetyö toimii terveydenhuollon ammattilaisten käsissä näiden lainkohtien toteutumista tukevana välineenä.

Tekijänoikeuslain (8.7.1961/404) mukaan opinnäytetyönä tuotettavan oppaan tekijänoikeudet ovat opinnäytetyön tekijöillä. Opas kuitenkin päätettiin luovuttaa täysin opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppanin käyttöön. Tuiran Hyvinvointikeskuksella on oikeus halutessaan päivittää ja muokata opasta. Yhteistyökumppanilla on myös oikeus valmistaa, käyttää sekä jakaa opasta. Oppaan tekijät eivät vaadi oppaan valmistamisesta, käyttämisestä tai levittämisestä korvausta.

## 5.2 Luotettavuus

Tutkimuksellisen kehittämishakkeen kehittämiskohteen löydyttyä tulee aloittaa tiedonhaku. Tietoa kerätään perehtymällä aihetta koskevaan kirjoitettuun tietoon, sekä mahdollisesti myös käytännön kautta. Tiedonhaun kannalta on olennaista löytää näkökulma, jonka kannalta kehittämistyötä lähestytään. Löytynyttä aineistoa tulee tarkastella kriittisesti. Näin koottua aineistoa, johon hankkeen suunnittelu ja toteutus perustuu, voidaan kutsua tietoperustaksi tai teoreettiseksi taustaksi. (Ojala ym. 2009, 25.)

Opinnäytetyössä käytettyjä aineistoja etsittiin hakemalla tietokannoista (Terveysportti, Terveyskirjasto, Cochrane, Ebsco) tämän opinnäytetyön aihepiiriin liittyviä tutkimuksia, sekä myös perehtymällä muihin saman aihepiiriin opinnäytetöihin ja väitöstutkimuksiin sekä niissä käytettyihin materiaaleihin. Opinnäytetyötä tehtäessä perehdyttiin myös laajasti aihetta koskevaan kirjallisuuteen. Ohjeistusta aineiston etsimiseen saatiin Diakonia-ammattikorkeakoulun ohjeista, työelämän yhteistyökumppanilta sekä fysioterapeuteilta, joita konsultoitiin opinnäytetyön tuotteen sisältöön liittyen.

Opinnäytetyön raportissa on käsitelty ikääntymisen tuomia muutoksia, ikääntyneen elämänlaatua, liikunnan hyötyjä terveydelle ja hyvinvoinnille, liikuntasuosituksia ja potilaan ohjausta sekä ohjauksen vaikuttavuutta. Opinnäytetyön raportti sisältää tutkittua tietoa siitä, millainen liikunta parantaa ikääntyneen toimintakykyä, miten kaatumisia voidaan ehkäistä ja mikä merkitys ikääntyneen fyysisen toimintakyvyn parantamisella on yksilötasolla sekä yhteiskunnallisesti. Opinnäytetyötä tehtäessä perehdyttiin kansainvälisiin ja kansallisiin tutkimuksiin liittyen ikääntymiseen, liikuntaan ja hyvinvointiin sekä konsultoitiin Oulun kaupungin fysioterapeutteja.

Opinnäytetyössä käytettyjä aineistoja on tutkittu lähdekriittisesti, arvioiden jokaisen käytetyn lähteen luotettavuutta ja soveltavuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 101-103). Opinnäytetyön sisältöä on myös muokattu useasti läpi prosessin, tiivistäen ja rajaten sisältöä vastaamaan tarkemmin tutkimusongelmaa ja teoreettista viitekehystä.

Oulun kaupungin fysioterapeuttien kanssa käydyissä keskustelussa oppaan sisällöstä esille nousi UKK-instituutti sekä Ikäinstituutin voitas.fi – sivusto ja näiden sivustojen sisältämien materiaalien todettiin olevan oppaaseen sopivaa. Luvat materiaalien käyttämiseen on hankittu sähköpostitse.

Opinnäytetyöstä pyydettiin sen eri vaiheissa palautetta työelämän yhteistyökumppanilta. Palautetta saatiin myös opinnäytetyötä ohjaavilta opettajilta, vertaisarvioijilta, fysioterapeuteilta, Ikäinstituutilta, UKK-instituutilta ja Oulun kaupungin liikuntapalveluista. Opinnäytetyössä pyrittiin huomioimaan kaikki saatu palaute, ja palautteet ovat ohjanneet prosessia osaltaan.

## LÄHTEET

- Aittasalo, M. (23.8.2006). *Liikuntaneuvonta*. Terveysportti. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla 21.3.2019 <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/ykt01442>
- Ashworth, N., Chad, K., Harrison, E., Reeder, B. & Marshall, S. (2005). *Home versus center based physical activity programs in older adults*. Saatavilla <https://www.cochranelibrary.com/>
- Chodzko-Zajko, W., Proctor, D., Fiatarone, S., M., Minson, C., Nigg, C., Salem, G. & Skinner, J. (2009). *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Saatavilla 14.3.2019 [https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2009/07000/Exercise\\_and\\_Physical\\_Activity\\_for\\_Older\\_Adults.20.aspx#pdf-link](https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2009/07000/Exercise_and_Physical_Activity_for_Older_Adults.20.aspx#pdf-link)
- Conner, K., Sweeney, C. Brown, T., Childs, L., Rogers, S. & Gregory, T. (2017). *Practical applications of physical activity for successful cognitive aging*. Saatavilla <http://search.ebscohost.com>
- Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisiö, E-L. (2015). *Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen – Sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus – hanke*. Porvoo: Bookwell Oy. Saatavilla 04.02.2019 <https://sairaanhoidajat.fi/wp-content/uploads/2015/09/Sairaanhoidajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>
- Fogelholm, M. & Oja, P. (2011). *Terveysliikunta*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Gerontologian tutkimuskeskus (8.3.2019). Tiedeuutiset. *Väitös 8.3.2019: Mielen hyvinvointi, motivaatio ja usko omiin kykyihin saavat liikkumaan (Kekäläinen)*. Saatavilla 28.3.2019 <https://www.gerec.fi/vaitos-8-3-2019-mie%C2%ADlen-hy%C2%ADvin%C2%ADvoin%C2%ADti-mo%C2%ADti%C2%ADvaatio-ja-usko-omiin-kykyi%C2%ADhin-saa%C2%ADvat-liik%C2%ADku%C2%ADmaan-ke%C2%ADka%C2%ADlai%C2%ADnen/>
- Gothoni R., (2016). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas: Eettiset periaatteet tutkivassa ja kehittävässä työssä*. Saatavilla 15.3.2019 <https://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793510>

- Hakala, P. (7.7.2015). *Ikääntyneiden ravitseminen*. Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla [https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01086](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). *Tutki ja kirjoita*. (10. uud. p.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huttunen, J. (26.1.2018 a) *Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua*. Duodecim Terveyskirjasto. Saatavilla [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934)
- Huttunen, J. (19.4.2018 b). *Elinikä ja elinajanodote*. Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01025](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01025)
- Hänninen, T. (2013). Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa E. Heikkinen., J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.), *Gerontologia* (s. 210-215). (3. uud. p.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Ikäinstituutti (2017). *Liikepankki ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun*. Saatavilla <https://www.voitas.fi>
- Jämsä, K. & Manninen, E. (2000). *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tammi.
- L 1326/2010. Terveystieteiden ja terveydenhuollon laiksi. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>
- L 404/1961. Tekijänoikeuslaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>
- L 980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Liikunta. Käypä hoito -suositus (13.01.2016). Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>
- Lipponen, K., Kyngäs, H., & Kääriäinen, M. (2006). *POTILASOHJAUKSEN HAASTEET. Käytännön hoitotyöhön soveltuvat ohjausmallit*. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin julkaisu. Publication Series of the Northern Ostrobothnia Hospital District 4/2006. Saatavilla <http://docplayer.fi/842430-Potilasohjauksen-haasteet-kaytannon-hoitoty-ohon-soveltuvat-ohjausmallit.html>

- Niittymäki, P. (2018.) *Fyysisen aktiivisuuden yhteys iäkkäiden henkilöiden elämänlaatuun* (Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos). Saatavilla <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58720/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201806253351.pdf>
- Ojala, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (toim.) (2009). *Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan* (s. 22-25). Helsinki: WSOYpro Oy
- Oulun kaupunki (2018). Tietoa Oulusta. Tilastoja Oulusta. Oulun kaupungin ikäluokkatilasto suuralueittain 31.12.2017. Saatavilla <https://www.ouka.fi/documents/50085/832671/ik%C3%A4luokkatilasto+suuralueittain+31.12.2017.pdf/ecb8bf79-e4bb-4cb1-bd3c-2ce8e73b9e98>
- Oulun kaupunki a. Liikunta ja ulkoilu. Ohjatut ryhmät ja muut palvelut. Seniorit ja ikääntyneet. Seniorikortti. Saatavilla 05.02.2019. <https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/seniorikortti>
- Oulun kaupunki b. Sosiaali ja terveystilastot. Ikääntyminen. Aktiiviseen elämään. Liikuntakalenterit. Saatavilla 05.02.2019 <https://www.ouka.fi/oulu/ikaantymisen/sahkoiset-liikuntakalenterit>
- Oulun kaupunki c. Liikunta ja ulkoilu. Ulkoliikuntapaikat. Uimarannat. Talviuinti. Saatavilla 05.02.2019 <https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/talviuinti>
- Oulun kaupunki d. Liikunta ja ulkoilu. Ulkoliikuntapaikat. Kuntoradat ja reitit. Saatavilla 05.02.2019 <https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/kuntoradat-ja-reitit>
- Oulun kaupunki. Liikuntapalvelut i.a. *Liikukko nää. Oululaisten terveystilastot opas*. Litokset: Oulun kaupunki/Fitra Oy. Saatavilla [https://www.ouka.fi/documents/64332/7317030/OUKA\\_LiikukkoNa\\_a\\_web.pdf/4ff0e463-4080-4db2-9747-628c202999ed](https://www.ouka.fi/documents/64332/7317030/OUKA_LiikukkoNa_a_web.pdf/4ff0e463-4080-4db2-9747-628c202999ed)
- Portin, P. (2013). *Vanheneminen biologisena ilmiönä*. Teoksessa E. Heikkinen., J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.), *Gerontologia* (s. 113-124). (3. uud. p.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Saarenheimo, M. (2013). *Mielenterveys*. Teoksessa E. Heikkinen., J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.), *Gerontologia* (s. 373-380). (3. uud. p.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Sairaanhoitajaliitto (27.08.2014). *Ohjaus – tuttu mutta epäselvä käsite*. Saatavilla <https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/ohjaus-tuttu-mutta-epaselva-kasite/>
- Sairaanhoitajaliitto (28.09.1996). *Sairaanhoitajien eettiset ohjeet*. Saatavilla <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>
- Savela, S., Komulainen, P., Sipilä S., Strandberg, T. (2015) *TEEMA: Liikuntalääketiede. Ikääntyneiden liikunta – minkälaista ja mihin tarkoitukseen?* Duodecim julkaisuja 2015;131:1719–25. Saatavilla 01.02.2019: <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12448.pdf>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2013). *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10*. Saatavilla [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sundell, Jan (25.4.2018). *Voimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille*. Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla [https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01079](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01079)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2018a). *Liikunta*. Saatavilla 01.02.2019 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (i.a.). *FINGER-tutkimushanke*. Saatavilla 13.2.2019 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finger-tutkimushanke>
- Tiikkainen, P. (2013). Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa E. Heikkinen., J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.), *Gerontologia* (s. 284-290). (3. uud. p.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Tilastokeskus. Findikaattori (29.3.2018). *Väestön ikärakenteen kehitys*. Saatavilla 22.3.2019 <https://findikaattori.fi/fi/81>
- Tilvis, R. (2006). *Hyvä vanheneminen*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 2006; 122(12):1523-6. © 2018 Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla <https://www.duodecimlehti.fi/lehti///duo95820>
- Tilvis, R. (2010). *Vanhenemismuutokset*. Teoksessa R. Tilvis, K. Pitkälä, T. Strandberg, R. Sulkava & M. Viitanen (toim.), *Geriatria* (s. 20-61). (2. uud. p.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Toropainen, E. (2013). *Terveysliikunta uutiset. Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa*. Saatavilla <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1000-tutkuutiset-web.pdf>
- UKK-instituutti (27.02.2018). *Liikunnan vaikutukset*. Saatavilla 01.04.2019 [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset)
- Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta - ETENE (2001). *Terveydenhuolto ja etiikka. Terveydenhuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet*. ETENE-julkaisuja 1. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla <https://etene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-julkaisu-ja+1+Terveydenhuollon+yhteinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468/>
- Viklund, S. (2016). *Ikääntyneen toimintakyvyn tukeminen hoivakodissa* (Opin näytetyö, Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, vanhustyön koulutusohjelma). Saatavilla <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117981/VALMIS.pdf>
- Vuori, I. (2015). *Kaatumiset*. Teoksessa *Liikuntaa lääkkeeksi. Liikunta-ohjelmia sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon* (s.157-160). Porvoo: Bookwell Oy.
- World Health Organization (1997). *WHOQOL Measuring Quality of Life*. Saatavilla 29.03.2019 [https://www.who.int/mental\\_health/media/68.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/68.pdf)
- World Health Organization (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Saatavilla <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-65years.pdf?ua=1>
- World Health Organization (2015). *World report on ageing and health*. Saatavilla [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1)
- World Health Organization (26.5.2016) *Global Strategy and actionplan on ageing and health*. Saatavilla 14.03.2019 <https://www.who.int/ageing/GSAP-Summary-EN.pdf?ua=1>

## LIITE 1 Palautekysely

Toivomme saavamme sinulta palautetta oppaastamme. Palaute on meille tärkeää, sillä sen avulla muokkaamme oppaan lopulliseen muotoonsa.

Mitä mieltä olet oppaan ulkoasusta ja selkeydestä?

Mitä mieltä olet oppaan sisältämästä informaatiosta?

Mitä mieltä olet oppaan harjoituksista, niiden haastavuudesta sekä niiden määrästä?

Motivoiko opas mielestäsi liikkumaan?

## LIITE 2 Liikuntaopas

Hyvinvointi - Liikunta - Terveys - Mieliala - Toimintakyky - Jaksaminen - Liike on lääke

# LIIKUNTAA 65+ IKÄISILLE



KUVAT: Kuvituskuvia  
(pixabay.com)

**Sisältö:**

- Liikunnan hyödyt
- Miten liike vaikuttaa?
- Liikunnan määrä ja laatu
- Mitä voin harrastaa?
- Jumppaohjeita

**Liikkeestä on lääkkeeksi! Jo pieni määrä liikuntaa vaikuttaa positiivisesti fyysiseen hyvinvointiin ja mielialaan.**

Tähän oppaaseen on koottu tietoa liikunnan hyödyistä ja vaikutuksesta hyvinvointiisi ja vinkkejä eri liikuntamahdollisuuksista. Oppaasta löytyy kotona tehtäviä liikuntaohjelma, jota voit harjoitella omaan tahtiisi. Kotona tehtävät liikuntaharjoitteet on poimittu Ikäinstituutin voitas.fi-sivustolta.

Opas on tehty opinnäytetyönä Tuiran Hyvinvointikeskuksen käyttöön keväällä 2019. Tekijöinä Oulun Diakonia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat Joonas Jokilahti & Katri Ilmarinen.

**Diak**

Oulu Capital  
of Northern  
Scandinavia



## Liikunnan hyödyt terveydelle



KUVA: Kuvituskuva (pixabay.com)

### Liikunnan hyödyt:

- Edistää terveyttä
- Ehkäisee kansantauteja, mukaan lukien etenevät muistisairaudet
- Edistää toimintakykyä
- Ehkäisee tuki- ja liikuntaelinsairauksia
- Edistää mielen hyvinvointia
- Ehkäisee syöpäsairauksia

### Liikunnan merkitys terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä on kiistaton. Liikunnasta on todellakin lääkkeeksi!

Monipuolinen ja säännöllinen liikunta edistää terveyttä sekä toimintakykyä. Liikunnan on todettu hoitavan ja ehkäisevän esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetestä, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, mielenterveyden ongelmia sekä syöpäsairauksia.

Keho ja mieli käyvät läpi runsaasti muutoksia iän mukana. Liikunnan avulla ja omalla terveystyttymisellään pystyy vaikuttamaan lihassmassaan ja -voimaan, hermoston toimintaan, luuston vahvuuteen, nivelten ja jänteiden elastisuuteen sekä mielen hyvinvointiin.

Hyvinvoinnin kannalta liikkuminen ja liikunta ovat yhtä tärkeässä asemassa kuin syöminen, juominen ja nukkuminen!

# LIIKE VAIKUTTAÄ HETI - kokeile!



**Sydän ja verenkierto**

- Syke kiihtyy.
- Verenkierto vilkastuu: sydän pumppaa enemmän verta ja veri virtaa suonissa sujuvammin.
- Liikunnan jälkeen lepoverenpaine laskee.

**Keuhkot**

- Hengitys tehostuu ja keuhkojen kautta lihaksiin virtaa enemmän happea.

**Lihakset**

- Liike vaatii energiaa.
- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta enemmän happea ja ravintoainetta (sokeria ja rasvayhdisteitä) lihastyön polttoaineeksi.
- Elimistön sokeritasapaino paranee ja rasva-ainesten hyödyntäminen energiaksi tehostuu.

**Aivot ja hermosto**

- Väliittäjäaineiden erityis kasvaa.
- Hermoimpulsit lisääntyvät.
- Stressihormonien erityis aktivoituu.
- Verenkierto vilkastuu.
- Vireystila paranee.
- Liikunnan jälkeen uni paranee.

**Luusto**

- Luun aineenvaihdunta vilkastuu.

**Nivelet**

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa, -nesteessä ja ympäröivissä tukikudoksissa (nivelsiteet, jänteet, nivelkapselit).
- Nivelten liikelaaajuudet lisääntyvät.

- Liiku omin jalojn aina kun voit.
- Käytä portaita hissijn ja liukuportaiden sijaan.
- Laajenna mukavuusalueitasi – tutustu eri liikkumismuotoihin.

**+** Jo yksi liikkumiskerta saa aikaan myönteisiä vaikutuksia koko kehossa.

**UKK-instituutti**

KUVA: UKK-instituutti (ukkinstituutti.fi)



KUVA: Kuvituskuva (pixabay.com)

## Monipuolinen liikunta osaksi arkea ja elämää

Kestävyysliikunta kehittää ja edistää:

- sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä
- veren rasva- ja sokeritasapainoa
- painonhallintaa

Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävä liikunta edistää

- lihasvoimaa ja kestävyttä
- notkeutta
- tasapainoa
- luuston vahvuutta
- tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä

Liikunta vaikuttaa positiivisesti:

- mielialaan ja vireystilaan
- unen laatuun
- stressin hallintaan
- masennusoireisiin
- sosiaalisiin suhteisiin

### Kestävyysliikunta:

- Kävely
- Juoksu
- Hiihto
- Uinti
- Pyöräily

### Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävä liikunta:

- Kuntosali-harjoittelu
- Kuntopiirit
- Jumpat
- Pallo- ja mailapelit
- Venyttely

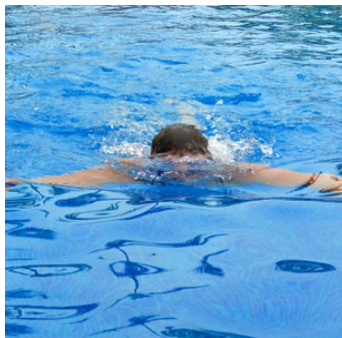


KUVA: Kuvituskuva (pixabay.com)

## Liikunnan määrällä ja laadulla on väliä

Liikuntasuositukset täyttyvät käymällä 30 minuutin kävelylenkillä viitenä päivänä viikossa ja tekemällä tässä oppaassa olevat lihaskunto- ja tasapainoharjoitukset vähintään kahtena päivänä viikossa. Helppoa ja näppärää!

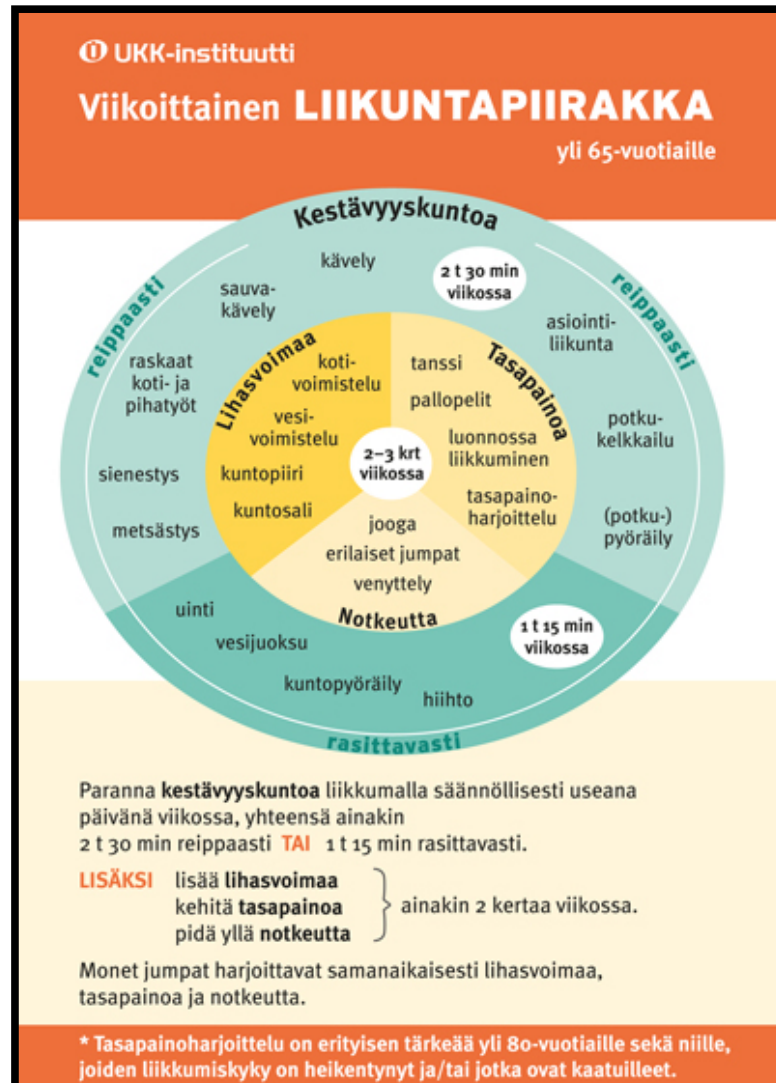
- Muista kuitenkin aloittaa maltillisesti.
- Etene kohti omia tavoitteita askel ja etappi kerrallaan.
- Aloita esimerkiksi 10 minuutin kävelylenkillä päivittäin viikon ajan ja lisää kävelylenkin pituutta joka viikko 10 minuuttia.
- Kun kaipaat lisähaasteita, ota uinti, vesijuoksu, pyöräily tai juoksu mukaan.
- Seuraavalla sivulla olevassa UKK-instituutin Liikuntapiirakassa esitellyjä rasittavampia liikuntamuotoja ei tarvitse harrastaa yhtä usein tai pitkäkestoisesti kuin rauhallisempia liikkumistapoja, mutta kunnon kohotessa niidenkin määrää on hyvä lisätä.
- Muistathan myös hyötyliikunnan!



KUVAT: Kuvituskuvia (pixabay.com)

## Viikottainen liikuntapiirakka

Liikuntapiirakka kiteyttää yhteen kuvaan suositellun liikuntamäärän terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Liikuntapiirakasta löytyy myös esimerkkejä eri liikuntamuodoista. Liikuntapiirakka vastaa tuoreimpia terveyslääkintäsuosituksia.



KUVA: UKK-instituutti (ukkinstituutti.fi)

## Mitä voin harrastaa?

Samana vuonna kun täyttää 65 vuotta voi lunastaa käyttöönsä seniorikortin, joka on tarkoitettu itsenäiseen kuntoiluun. Seniorikortti oikeuttaa käyttämään uimahallien palveluita (vesivoimistelut ja uinti) maanantaista perjantaihin kello 16:00 saakka. Seniorikortilla voi harjoitella itsenäisesti Oulun kaupungin kuntosaleilla senioreiden liikuntavuoroilla.

Seniorikortti on kohtuuhintainen (40 €) ja se on voimassa ostopäivästä vuoden eteenpäin. Seniorikortin voi ostaa Oulun kaupungin liikuntalaitosten palvelupisteistä tai Oulu10-palvelupisteistä. Seniorikortin käyttöoikeus ladataan OuluCardille (3 €). Käyttöoikeus on aina vuodeksi eteenpäin.

Oulun kaupungin www-sivuilta löytyy myös alueelliset liikuntakalenterit (<https://www.ouka.fi/oulu/ikaantyminen/sahkoiset-liikuntakalenterit>), joissa näkyy eri alueiden liikuntatarjonta päivittäin. Sivuilta löytyy tietoa myös kuntosalien seniorivuoroista.

Tuiran uimarannalla on mahdollista uida läpi vuoden. Seniorikorttilaisille talviuinti on maksutonta.

Oulussa on myös talvi- ja kesäkäytössä runsaat kaksisataa kilometriä kuntoratoja ja reittejä maastopyöräilyä, kävelyä, juoksua ja lenkkeilyä varten. Lisäksi Oulussa on hiihtolatuja. Oulun kaupungin www-sivuilta löytyy tarkempaa tietoa kuntoradoista (<https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/kuntoradat-ja-reitit>) ja hiihtoladuista (<https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/ladut>). Oulussa on myös monia yksityisiä kuntosaleja.

Oulun kaupungin erityisliikunta tarjoaa opastusta ja liikuntaryhmiä henkilöille, joilla on pitkäaikaissairaus tai vamma. Yhteydenotot p. 044 703 8046.



KUVA: OuluCard, Oulun kaupunki (ouka.fi)

## Ohjeita kotiharjoitteluun

**Tässä oppaassa esiteltävä lihaskuntoharjoitus on hyvä aloittaa rauhallisesti ja maltilla, jos viime harjoituskerrasta on aikaa tai teet vastaavia harjoituksia ensimmäistä kertaa.**

- Lihaskuntoharjoittelu on turvallinen liikuntamuoto kaiken ikäisille.
- Pidäthän huolen oikeasta tekniikasta liikkeitä suorittaessa.
- **Seuraa ohjeita tarkasti.**
- Pidä sarjojen välillä 1-2 minuuttia taukoa.
- **Suorita liikkeitä aina oman liikkuvuutesi ja voimiesi sallimissa rajoissa.**
- **Jos tunnet liikettä tehdessä haittaavaa kipua, älä tee liikettä.**
- Muista oikea tekniikka ja omat voimavarat!

Lihasten kuuluu väsyä harjoituksen aikana, ja niissä voi myös tuntua poltetta. Poltteen tulisi tuntua kuitenkin vain lihaksissa, eikä esimerkiksi nivelissä tulisi tuntua kipua. On myös tavallista, että lihakset kipeytyvät 1-2 päivää harjoittelun jälkeen, ja lihasten palautuminen voi kestää joitakin päiviä. Tee harjoitus uudestaan vasta, kun olet palautunut edellisestä.

Voit aloittaa lihaskuntoharjoittelun esimerkiksi tekemällä oppaassa esitellyn harjoituksen kerran viikossa ja seuraavalla viikolla kahdesti viikossa. Tee harjoitus kahdesti viikossa muutaman viikon ajan niin, että totut harjoitteluun. Tämän jälkeen voit lisätä harjoitusmäärän kolmeen kertaan viikossa. Suosituksen mukainen määrä lihaskuntoharjoittelua on 2-3 kertaa viikossa.

Tärkeintä lihasvoiman kehittämisessä on kuormituksen lisääminen lihaskunnon kasvaessa. Tiedät tarvitsevasi vaikeamman harjoituksen, kun harjoitus alkaa tuntua helpolta.

## Alkulämmittely

Näillä liikkeillä voit lämmitellä ennen varsinaisen harjoituksen tekemistä. Tee kutakin liikettä 5-10 toistoa ja 1-2 sarjaa. Halutessasi voit tehdä toistoja ja sarjoja enemmän tai vähemmän, oman kuntosi mukaan.

**Lämmittely ennen varsinaista harjoitusta on tärkeää, koska se vähentää venähdysten ja revähdysten riskiä.**



Pyöritä hartioita rauhallisesti kuvan mukaisesti ympäri, ensin yhteen suuntaan ja sitten toiseen.

Liike lämmittää hartiasseudun lihaksia.



Pyöritä suorana olevaa kättä rauhallisesti ympäri, vieden käsi mahdollisimman läheltä päätäsi. Tee sama määrä pyöriytyksiä toisella kädellä.

Vie pyöriytyksen jälkeen molemmat kädet ylös ja tuo ne sivuille kurottaen alas.

Liike lämmittää olkapäiden ja hartioiden lihaksia.

## Alkulämmittely



Seiso tukevassa haara-asennossa polvet hieman koukussa.

Jousta polvista ja heiluta käsiä rennosti ja isolla liikeradalla eteen ja taakse, ikään kuin hiihtäisit. Liike lämmittää lihaksia koko vartalon alueella.



Istu tuolilla.

Nojaa ensin eteenpäin ja vie kädet eteen (kuten kuvassa), jonka jälkeen nojautu taaksepäin ja vedä kädet taaksepäin, ikään kuin soutaisit soutuveneellä.

Liike lämmittää varsinkin selän ja keskivartalon lihaksia.



Seiso tukevassa haara-asennossa, ota hyvä ryhti ja ota tukea esimerkiksi tuolin selkänojasta.

Potkaise vuorojaloin kantapäätä kohti pakaraa. Liike lämmittää takareisiä ja lonkan alueen lihaksia.

## Lihaskunto- ja tasapainoharjoitus

Tämän harjoituksen tekemiseen tarvitset vain hieman tilaa. Aloita kevyesti, mutta pyri lisäämään sarjojen ja toistojen määrää nousujohteisesti. Tärkeintä lihaskuntoharjoittelussa on lisätä räsitusta vähä vähältä. Pyri tekemään kutakin liikettä 5-10 toistoa ja 2-3 sarjaa. Halutessasi voit tehdä toistoja ja sarjoja enemmän tai vähemmän, oman kuntosi mukaan. Kun tämän harjoituksen tekeminen käy helpoksi, tiedät tarvitsevasi haastavamman harjoitteen. Halutessasi lisätietoa liikuntamahdollisuuksista voit kääntyä Oulun kaupungin liikuntaneuvonnan puoleen.



Makaa vatsallasi.

Pidä jalka suorana ja kohota sitä ylöspäin, niin ylös kuin sen suorana saat nostettua (kuten kuvassa), ja palaa rauhallisesti takaisin alas.

Tee sama määrä toistoja toisella jalalla.

Liike vahvistaa pakarointa ja alaselkää.

Liikerata on yleensä melko lyhyt.



Asetu konttausasentoon.

Ojenna yksi käsi ja ristikkäisen puolen jalka suoraksi, kurottaen mahdollisimman pitkälle. Pidä keskivartalo tiukkana liikkeen ajan, älä päästä alaselkää notkolle.

Pidä asento pari sekuntia, jonka jälkeen tee sama toisella kädellä ja jalalla.

Liike vahvistaa pakara- ja selkälihaksia.



Seiso kuvan mukaisessa asennossa, kädet niskan takana. Vie ensin kyynärpäät eteen, ja aukaise sitten rintakehää viemällä kyynärpäät sivulle (katso kuva).

Liike vahvistaa yläselkää ja olkapäiden takaosaa sekä parantaa rintakehän liikkuvuutta.

Liikuntaharjoitteet on poimittu sivustolta [www.voitas.fi](http://www.voitas.fi)

## Lihaskunto- ja tasapainoharjoitus



Makaa selälläsi kuvan mukaisessa asennossa.

Pidä jalkapohjat tiukasti lattiassa, jännitä pakarot ja työnnä lantiota reilusti ylöspäin irti lattiasta, jonka jälkeen laske lantio rauhallisesti takaisin alas.

Liike vahvistaa pakaroita, takareisiä sekä alaselkää.



Seiso tukevassa, lantion levyisessä asennossa.

Ota iso askel eteenpäin ja ponnista takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla. **Huolehdi, että jalkaterä ja polvi osoittavat koko liikkeen ajan samaan suuntaan.**

Pidä myös keskivartalo tiukkana ja ryhti hyvänä.

Liike vahvistaa erityisesti etureisiä ja pakaroita.



Seiso ryhdikkäästi.

Vie kätesi vuorotellen niskan taakse kuvan mukaiseen asentoon. Tee liike rauhalliseen tahtiin.

Liike vahvistaa yläselän ja olkapäiden lihaksia, sekä lisää olkapäiden liikkuvuutta.

## Lihaskunto- ja tasapainoharjoitus



Seiso tukevassa haara-asennossa. Pidä keskivartalo tiukkana, ja kyykisty niin syvään kyykkyyyn kuin selkä suorana ja ilman kipua pääset, kuvan mukaiseen asentoon.

**Huolehdi että jalkaterät ja polvet osoittavat koko ajan samaan suuntaan.**

Ponnista itsesi suoraksi varpaillesi ja vie kädet kohti kattoa. Tämän jälkeen laskeudu rauhallisesti takaisin lähtöasentoon. Jos haluat, voit ponnistaessa myös hypätä irti lattiasta, jolloin liike on kuormittavampi. Liike vahvistaa varsinkin reisien lihaksia ja pakaroita



Seiso tukevasti noin metrin päässä seinästä. Aseta kädet kuvan mukaisesti seinälle, hartioiden tasalle. Pidä ryhti hyvänä ja keskivartalo tiukkana.

Laske rintakehä kohti seinää ja punnerra takaisin ylös.

Älä vedä olkapäitä kohti korvia.

Liike vahvistaa rintakehän, käsivarsien ja olkapäiden lihaksia, sekä lisää ylävartalon liikkuvuutta.



Asetu makuulle ja pidä jalkapohjat maassa. Kurota vuorokäsin kohti ristikkäisen puolen polvea niin että yläselkä irtoaa joka toistolla hieman maasta.

Muista hengittää.

Liike vahvistaa vatsalihaksia.

## Loppuvenyttely

Tee loppuvenyttely aina harjoituksen jälkeen. Tee venytykset **rauhallisesti ja rennosti**, mutta kuitenkin siten, että tunnet venytyksen kohdealueella. Myös venyttelyssä on tärkeää edetä maltillisesti. Voit esimerkiksi tehdä ensimmäisellä viikolla 15 sekunnin venytyksiä, seuraavalla viikolla 20 sekunnin venytyksiä ja niin edelleen. Tee jokainen venytys 1-2 kertaa. Loppuvenyttelyn tarkoitus on rentouttaa lihakset harjoituksen jälkeen sekä parantaa liikkuvuutta.



Asetu kuvan mukaiseen asentoon, eli toinen jalka on hieman edessä, ja toinen takana, kantapäät tukevasti lattiassa. Voit halutessasi ottaa tukea esimerkiksi seinästä tai tuolista. Työnnä lantiotasi hiljalleen eteenpäin (pidä kantapäät koko ajan lattiassa kiinni), kunnes tunnet venytyksen taaemman jalan pohkeessa. Liike venyttää ja rentouttaa pohjelihasta.



Istu lattialla, jalat suorana eteenpäin osoittaen. Kurkota käsilläsi kohti varpaita ja kallista ylävartaloasi eteenpäin. Kun tunnet venytyksen reiden takaosissa ja/ tai alaselässä, pidä asento. Liike venyttää takareisiä ja alaselän lihaksia sekuntia.

## Loppuvenyttely



Asetu kyljellesi.  
Ota kiinni ylemmän jalan nilkasta ja vedä kantapäätä kohti pakaraa.  
Voit myös työntää lantiotasi hiljalleen eteenpäin.  
Kun tunnet venytyksen reidessä, pidä asento. Liike venyttää ja rentouttaa reiden etuosan lihaksia.  
Tee venytys kummallakin jalalla.



Istu kuvan mukaisessa haara-asennossa.  
Taivuta ylävartaloa eteenpäin, ensin keskelle, ja sitten vuorotellen molempien jalkojen päälle.  
Älä päästä jalkojasi kiertymään sisäänpäin venytystä tehdessä.  
Liike venyttää sisäreisiä, takareisiä sekä alaselkää.  
Pidä venytys yhtä kauan keskellä ja kummankin jalan päällä.



Makaa selälläsi.  
Koukista toinen jalka ja vie se suorana olevan jalan yli (kuten kuvassa).  
Vedä/paina kädellä koukistetun jalan polvea kohti lattiaa, ja etsi sellainen kohta, että venytys tuntuu pakarassa.  
Pidä yläselkä kiinni lattiassa.  
Liike venyttää varsinkin pakarän lihaksia, mutta myös alaselkää ja rintakehää.  
Tee venytys kummallakin jalalla.

## Loppuvenyttely



Asetu polvillesi. Voit halutessasi laittaa tyynyn polviesi alle. Istu polviesi päälle ja kumarru kuvan mukaisesti kohti lattiaa ja venytä käsilläsi mahdollisimman pitkälle eteen.



Makaa selälläsi kuvan mukaisesti, jalkapohjat tukevasti maassa. Voit laittaa tyynyn pääsi alle. Pidä vatsalihakset tiukkana ja kurota käsilläsi niin pitkälle kuin pystyt ilman että alaselkäsi irtoaa lattiasta. Liike venyttää rintakehän alueen lihaksia ja lisää olkapäiden liikkuvuutta.