

Nora Salmi

IKÄIHMISTEN LIIKUNTAMAHDOLLISUU- DET HAJA-ASUTUSSEUDULLA JA LÄ- HITAAJAMASSA

Kyselytutkimus ja infokansiot

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Nora Salmi
Työn nimi	Ikäihmisten liikuntamahdollisuudet haja-asutusseudulla ja lähitaajamassa
Toimeksiantaja	Myllykosken voimistelu ja liikunta ry
Vuosi	2025
Sivut	52 sivua, liitteitä 61 sivua
Työn ohjaaja(t)	Annele Urtamo

TIIVISTELMÄ

Tutkimusten mukaan suomalaiset ikäihmiset, eli yli 65-vuotiaat henkilöt, harrastavat liikuntaa alle suositellun määrän. Liikunta- ja ravitsemussuositukset on laadittu tukemaan ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Suositukset tukevat ikäihmisten itsenäistä arjessa selviytymistä ja kotona pärjäämistä. Suosituksissa huomioidaan ikääntymismuutokset ja ikääntymisen erityispiirteet.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia ikäihmisten liikkumistottumuksia sekä heidän tietoisuuttaan liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Tutkimuskohteena oli ikäihmiset sekä aikuiset, 18-vuotta täyttäneet. Aineisto kerättiin kyselyllä, jossa oli laadullisia sekä määrällisiä kysymyksiä. Tutkimusmenetelmänä toimi siis monimenetelmä tutkimus. Kyselyn vastauksia kerättiin nettilinkin avulla sekä liikuntaryhmässä paperiversiona. Kyselyyn vastattiin 75 kertaa. Aineistoa analysoitiin Webropol-sovelluksen avulla, teemoittelulla ja tutkimuskysymysten avulla.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada kokonaisvaltainen kuva siitä, miten liikunta- ja ravitsemussuositukset toteutuvat ikäihmisillä. Tavoitteena oli selvittää, miten hyvin ikäihmisten liikunta- ja ravitsemussuositukset ovat yli 18-vuotiaiden ja ikäihmisten tietoisuudessa. Opinnäytetyön yhtenä osana toteutettiin infokansiot ikäihmisten liikunta- ja ravitsemussuosituksista, jotka annettiin toimeksiantajan Myllykosken voimistelu ja liikunta ry -liikuntaseuran käyttöön. Työn tavoitteena oli lisätä oikeanlaista ja ajantasaista tietoa ikääntyneiden liikunta- ja ravitsemussuosituksista.

Opinnäytetyön tutkimusosion tuloksista voidaan päätellä, että tietoisuus ikäihmisten liikunta- ja ravitsemussuosituksista on puutteellinen. Suosituksista tulisi kertoa kaiken ikäisille ihmisille enemmän. Tutkimustulosten perusteella 18–80-vuotiaat ihmiset ovat pääosin tyytyväisiä omiin liikkumistottumuksiinsa. Kyselyyn vastanneet ikäihmiset sekä nuoremmat henkilöt liikkuvat monipuolisesti ja säännöllisesti. Näiden tutkimusryhmien liikuntalajit eroavat kuitenkin toisistaan. Nuoremmat ihmiset kaipaisivat enemmän liikuntamahdollisuuksia asuinseudulle kuin ikäihmiset. Ikäihmiset kokevat Myllykoskella olevan tarpeeksi liikkumismahdollisuuksia heille. Ikäihmiset noudattavat kyselyn tulosten perusteella paremmin ravitsemussuosituksia kuin nuoremmat henkilöt.

Asiasanat: ikäihmiset, haja-asutusseutu, liikuntamahdollisuudet, liikuntasuositukset, ravitsemussuositukset

Degree title	Bachelor of Social Services and Health Care
Author (authors)	Nora Salmi
Thesis title	Physical activity opportunities for older people in sparsely populated area and nearby agglomeration
Commissioned by	Myllykosken voimistelu ja liikunta ry
Time	2025
Pages	52 pages, 61 pages of appendices
Supervisor	Annele Urtamo

ABSTRACT

According to research, Finnish older adults, that is persons over 65 years old, exercise less than recommended. The exercise and nutrition recommendations support the comprehensive well-being of older adults. They also support independent survival in everyday life at home. The recommendations consider aging changes and the special features of aging.

The purpose of this thesis was to find out the exercise habits of older adults and their knowledge of the recommendations. Older adults and other people over 18 years of age participated in the research of this thesis. The data was collected using a survey with qualitative and quantitative questions. The research method was multi-method research. Survey responses were collected online and from the sports group. The survey was answered 75 times. The data was analyzed with the Webropol application, using themes and research questions.

This thesis aimed to obtain comprehensive information about how older adults follow the recommendations. Information folders about the recommendations were also made for this thesis. The folders were given to the client, Myllykosken voimistelu ja liikunta ry sports club. This thesis aimed to increase correct and up-to-date information about the recommendations of older adults.

From the results of research awareness of recommendations is not sufficient. Based on research, people are generally satisfied with their exercise habits. Older adults and younger people exercise regularly and versatilely. There are differences between the sports of the research groups. Younger people would like more exercise opportunities in their place of residence. Older adults feel that Myllykoski has enough exercise opportunities for them. Based on the results of the survey, older adults follow nutritional recommendations better than young people.

Keywords: older adults, exercise opportunities, exercise recommendations, nutritional recommendations, sparsely populated area

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	IKÄÄNTYMINEN JA IKÄÄNTYMISMUUTOKSET.....	7
2.1	Fyysiset muutokset.....	8
2.2	Psyykkiset muutokset.....	9
2.3	Sosiaaliset muutokset.....	10
3	IKÄIHMISTEN RAVITSEMUS- JA LIIKUNTASUOSITUKSET.....	11
3.1	Ravitsemussuositukset.....	11
3.2	Liikuntasuositukset.....	13
3.3	Palauttava uni.....	15
3.4	Liikuntasuositukset.....	15
3.5	Liikkumisen hyödyt ikäihmiselle.....	17
3.6	Muistisairaiden liikunta.....	19
4	HYVÄÄN RAVITSEMUKSEEN JA LIIKUNTAAN MOTIVOIMINEN.....	20
4.1	Liikuntaharrastuksen aloittaminen.....	21
4.2	Elämäntapamuutoksen vaiheet.....	23
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	23
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	24
7	TUTKIMUSTULOKSET.....	26
7.1	Sosiaalisen median kautta vastanneiden taustatiedot.....	26
7.2	Sosiaalisen median kautta vastanneiden liikuntamahdollisuuksien kokeminen asutusseudulla.....	27
7.3	Sosiaalisen median kautta vastanneiden liikuntatottumukset.....	28
7.4	Sosiaalisen median kautta vastanneiden tietämys ravitsemus- ja liikuntasuosituksista.....	31
7.5	Ikinuoret-ryhmäläisten taustatiedot.....	32
7.6	Ikinuoret-ryhmäläisten liikuntatottumukset.....	34
7.7	Ikinuoret-ryhmäläisten tietämys ravitsemus- ja liikuntasuosituksista.....	36

8	OPINNÄYTETYÖN TUOTOKSET	37
9	POHDINTA	38
9.1	Tutkimustulosten pohdinta	39
9.2	Liikunta- ja ravitsemuskäyttäytymisen tulkinta	40
9.3	Suosituksista tietämisen tulkinta	42
9.4	Eettisyys ja haasteet	46
9.5	Tutkimuksen luotettavuus ja toistettavuus	46
9.6	Tutkimuksen johtopäätökset	47
	LÄHTEET	48

LIITTEET

Liite 1. Kyselyn saatekirje

Liite 2. Kysely

Liite 3. Infokansio ikäihmisten liikuntasuosituksista

Liite 4. Infokansio ikäihmisten ravitsemussuosituksista

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössäni tutkin haja-asutusseudun ja sen lähitaajaman liikuntamahdollisuuksia. Kohderyhmäni on ikäihmiset sekä aikuiset yli 18-vuotiaat henkilöt. Toteutin tutkimukseni Myllykoskella, joka on Kouvolassa sijaitseva taajama. Myllykoskea voidaan pitää pienenä taajamana, koska asukasluku on noin 6000 asukasta.

Toimeksiantajana opinnäytetyössäni on Myllykosken voimistelu ja liikunta ry, joka on Myllykoskella toimiva liikuntaseura. Liikuntaseuran ryhmiin osallistuu kaiken ikäisiä ihmisiä lapsista ikäihmisiin. Ryhmiin osallistujat asuvat usein Myllykoskella, Inkeroisissa, Anjalassa tai Ummeljoella, jotka ovat kaikki Kouvolan taajama-alueita. Nämä alueet sijaitsevat maantieteellisesti Myllykosken lähellä. Monet ryhmissä kävijät asuvat myös näiden taajama-alueiden ulkopuolella, hieman syrjemmässä, haja-asutusseudulla. Seura tarjoaa ikäihmisille jumppaa Ikinuoret-nimisessä ryhmässä. Jumpan tavoitteena on ylläpitää toimintakykyä. Harjoitukset kehittävät tasapainoa ja lihasvoimaa. Jumppa mahdollistaa ikäihmisille myös sosiaalisen kohtaamisen muiden ryhmäläisten kanssa. Ikinuoret-ryhmän lisäksi liikuntaseura tarjoaa aikuisille kuntojumppaa, kahvakuulajumppaa, kehonhuoltoa, ohjattua kuntosaliharjoittelua, joogaa ja lavista. Ikäihmisillä on mahdollisuus osallistua seuran tarjoamiin muihinkin liikuntaryhmiin Ikinuoret-ryhmän lisäksi. (Myllykosken voimistelu ja liikunta ry s.a.)

Haja-asutusseutu tarkoittaa aluetta, jossa on enintään 200 asukkaan rakennusryhmiä. Rakennusten etäisyys haja-asutusseudulla on yleensä pidempi kuin 200 metriä. Paikalliset olosuhteet kuitenkin vaikuttavat siihen, mikä mielletään haja-asutusseuduksi. (Tieteen termipankki 2020.) Tilastokeskuksen nettisivuilla kerrotaan, että taajama puolestaan tarkoittaa aluetta, jossa on vähintään 200 asukkaan rakennusryhmiä. (Taajama s.a.) Tässä opinnäytetyössäni olen kyselytutkimuksen avulla selvittänyt ikäihmisten liikuntamahdollisuuksia haja-asutusseudulla ja sen lähitaajamassa (Liite 2). Olen tutkinut sitä, ovatko haja-asutusseudulla ikäihmisten liikuntamahdollisuudet riittävät. Olen myös selvittänyt, kuinka hyvin ikäihmisten liikunta- ja ravitsemussuositukset

ovat kyselyyni vastanneiden aikuisten ihmisten tietoisuudessa. Osana opin-
näytetyötäni tuotin Myllykosken voimistelu ja liikunta ry -liikuntaseuralle kaksi
infokansiota liikunta- ja ravitsemussuosituksista (Liitteet 3 & 4). Opinnäytetyöni
tarkoitus on tukea ikäihmisten toimintakykyä ja antaa ajantasaista ja oikeaa
tietoa liikunta- ja ravitsemussuosituksista.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali-
ja terveystalvveluista määrittelee velvollisuutta ikäihmisten tukemisesta. Lain
tarkoituksena on tukea iäkkäiden ihmisten hyvinvointia sekä suoriutumista it-
senäisesti arjessa. Ikäihmisillä on oltava itsellään myös mahdollisuus osallis-
tua elinoloihinsa vaikuttaviin päätöksiin. (Laki ikääntyneen väestön toimintaky-
vyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluissa 2012/980, 1.
§.) Liikkumisen suositukset ja ravitsemussuositukset ovat laadittu tukemaan
ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia (Liikkumisen suositukset yli 65-vuo-
tiaille 2024.) Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa suosituksista
ja elintapojen vaikutuksesta ikääntymisessä.

2 IKÄÄNTYMINEN JA IKÄÄNTYMISMUUTOKSET

Terveystalvverkon (s.a.) Ikääntymisen vaikutukset elimistöön -nettisivuilla kerro-
taan, että näkyvät vanhenemismuutokset voidaan huomata ihmisessä viimeis-
tään 40–50-vuotiaana. Ihmisen solujen vanhetessa ilmenee erilaisia fysiologi-
sia muutoksia. Vanheneminen on yksilöllinen prosessi, johon vaikuttavat niin
geneettiset tekijät kuin elämäntavat ja elinympäristö. Fyysistä vanhenemistä ei
voida estää, mutta sen ilmenemiseen voidaan kuitenkin vaikuttaa terveellisillä
elintavoilla. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat yhteydessä toimintakyvyn yllä-
pitämiseen. Myös ravitsemuksella on vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvoin-
tiin ikääntyessä. (Terveystalvverkko s.a.)

län myötä psyykkiset ja fyysiset toiminnot usein heikentyvät. Ikääntymismuu-
tokset vaikuttavat solujen väliseen viestintään hidastaen niiden toimintaa ja te-
hokkuutta. Ikääntymismuutokset vaikuttavat siis myös ihmisen aivoihin. Kogni-
tiiviset toiminnot heikkenevät jonkin verran normaalissa ikääntymisessä. Kog-
nitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan muun muassa ongelmanratkaisukykyä,
muistia, oppimista ja tiedonkäsittelykykyä. Ikääntyessä uuden oppiminen ja

asioiden prosessointinopeus voivat viedä enemmän aikaa. (Hellénius & Kivipelto 2022, 33–36.)

2.1 Fyysiset muutokset

Ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus. Tämä tarkoittaa sitä, että nämä kaikki ihmisen osa-alueet ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Ikääntymismuutokset näkyvät kaikissa osa-alueissa. Psykkisellä hyvinvoinnilla on merkittävä vaikutus fyysiseen terveyteen. Esimerkiksi ahdistus ja stressi voivat ilmetä päänsärkynä tai lihasjännityksenä. Toisaalta myös fyysinen terveys voi vaikuttaa psyykkiseen terveyteen; esimerkiksi krooninen, eli pitkäaikaisesti jatkuva kipu, voi johtaa masennukseen. (Valley Hospital 2024.)

Terveysverkon nettisivuilla (s.a.) Ikääntymisen vaikutukset elimistöön esitellään ikääntymiseen liittyviä fyysisiä muutoksia. Ikääntyminen vaikuttaa moniin ihmisen elintoimintoihin. Esimerkiksi verisuonten seinämien elastisuus vähenee ja ääreisverenkierto heikkenee. Ikääntyessä lihasmassan määrä vähenee hormonitoiminnan heikkenemisen myötä. Myös autonomisen hermoston toiminta sekä havaintomotorinen kyvykyys heikkenevät ikääntyessä. Tämä tarkoittaa sitä, että aistielinten avulla havainnointi ympäristöstä heikkenee. Havaintojen ja liikkeiden tuottaminen ja kontrollointi heikkenee ja hidastuu. Aivoissa tapahtuu erilaisia muutoksia, jotka vaikuttavat tiedonkäsittelyyn, muistiin ja oppimiseen. Näkö- ja kuulo heikkenevät myös usein vanhenemisen myötä. (Terveysverkko s.a.)

Normaalissa ikääntymisessä aivoissa tapahtuvat fyysiset muutokset aiheuttavat kognitiivisten toimintojen eli tiedonkäsittelytoimintojen hitaasti etenevää heikentymistä. Uusien asioiden oppiminen voi vaatia aikaisempaa enemmän ponnisteluja. Normaalissa ikääntymisessä kyky pitää asioita lyhytkestoisessa muistissa säilyy hyvin. Työmuistin eri osa-alueiden toiminnot sen sijaan hidastuvat. (Erkinjuntti ym. 2015, 81–82.)

Mielenterveystalon nettisivuilla kerrotaan ikääntyneiden yksinäisyydestä. Ikääntynyt voi kokea omasta tahdosta riippumattoman yksinäisyyden fyysisenä yksinäisyytenä. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilöllä on kosketuksen, seksuaalisuuden tai läheisyyden puute. (Yksinäisyys ja ikääntyminen s.a.)

2.2 Psyykkiset muutokset

Mielenterveystalon nettisivujen ”Ikääntyminen ja psyykkiset oireet” (s.a) mukaan ikääntymiseen voi liittyä myös monenlaisia psyykkisiä muutoksia. Psyykkiset oireet voivat liittyä sairauteen tai ne voivat esiintyä itsenäisesti. Erilaiset sairauksista johtuvat kiputilat voivat madaltaa mielialaa ja johtaa jopa pitkittyessään masennukseen. Masennus onkin ikäihmisillä yksi yleisimmistä mielen-terveysongelmista. Masennuksen riskiä lisää esimerkiksi sairastuminen pitkäaikaiseen sairauteen, tietyt lääkkeet ja muistisairaudet. Krooninen masennus on myös riskitekijä muistisairauksiin sairastumiseen. Masennus voi ikäihmisillä oireilla myös fyysisinä oireina kuten tiedonkäsittelytoimintojen haasteina ja unettomuutena. Ikäihmisillä esiintyy myös muita mielen-terveysongelmia, joita ovat muun muassa ahdistuneisuus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, skitsofrenia ja harhaluuloisuushäiriö. (Ikääntyminen ja psyykkiset oireet s.a.)

Psyykkisiä oireita ilmaantuu myös usein aivosairauksissa. Aivohalvauspotilaista jopa joka toinen sairastuu masennukseen aivohalvaukseen sairastumisensa jälkeen. Aivosairaudet voivat myös aiheuttaa vaurioita aivojen rakenteisiin, jotka säätelevät mielialaa. (Ikääntyminen ja psyykkiset oireet s.a.) Mielen-terveystalon nettisivuilla kerrotaan myös, että aivoverenkiertohäiriöt aiheuttavat usein muutoksia tiedonkäsittelytoimintoihin sekä mielen-terveyteen. Aivoverenkiertohäiriöitä ovat esimerkiksi aivoverenvuodot ja aivoinfarktit. (Aivosairaudet, aivovammat ja mielen-terveys s.a.)

Aivoilla on kuitenkin kyky järjestäytyä uudelleen. Ihmisen elintapojen kokonaisuus on yhteydessä aivojen hyvinvointiin sekä esimerkiksi riskiin sairastua muistisairauteen. Ruotsissa ja Suomessa tehdyn FINGER-tutkimuksen tulosten mukaan aivojen terveyttä voidaan ylläpitää huolehtimalla viidestä eri osasta. Näitä ovat terveellinen ruokavalio, aivojumppa, liikunta, sosiaalinen aktiivisuus sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallinta. Verenpaineen ja kolesterolin hallinta hyvällä tasolla edesauttaa terveydentilaa sekä ehkäisee ylipainoa ja riskiä sairastua diabetekseen. (Hellénus & Kivipelto 2022, 21–25.)

Emotionaalinen yksinäisyys tarkoittaa tunteisiin liittyvää yksinäisyyden tunnetta. Tällaista yksinäisyyttä voi kokea esimerkiksi puolison kuollessa. Yksin asuminen voi tuottaa emotionaalista yksinäisyyttä. Myös oma huonoksi koettu terveydentila tai heikentynyt toimintakyky voi olla syynä tunteisiin liittyvään yksinäisyyteen. (Yksinäisyys ja ikääntyminen s.a.)

2.3 Sosiaaliset muutokset

Sosiaalinen hyvinvointi on yhteydessä myös fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät ihmisen sosiaaliset suhteet ja käsitys ympäröivästä yhteiskunnasta. Sosiaalinen asema on yhteydessä ihmisen kokemukseen yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta, mikä liittyy vahvasti myös psyykkiseen terveyteen. (Sosiaalista hyvinvointia ei osata vielä tunnistaa 2020.) Tutkimusten tulokset ovat osoittaneet, että sosiaalisilla suhteilla on yhteys koettuun terveydentilaan. Henkilö, jolla on hyvät sosiaaliset suhteet, on harvemmin masentunut. Myös hänen muistinsa ja tiedonkäsittelytoimintansa eivät heikkene niin todennäköisesti kuin masentuneella. (Tuominen 2024, 98.) Sosiaaliset suhteet voivat siis suojata kognitiiviselta heikentymiseltä sekä muistisairauksilta (Mankki & Vilka 2024, 125). Ikäihmisiltä itseltään kysyttäessä he määrittelevät sosiaaliset suhteet hyvin tärkeäksi osaksi hyvinvointia ja ikääntymistä. Sosiaaliset suhteet myös tuovat elämään merkityksellisyyttä. (Tuominen 2024, 98.)

Omasta tahdosta riippumaton yksinolo voi johtaa yksinäisyyden tunteen kokemiseen. Yksinäisyys on yleistä ikääntyneiden keskuudessa. Ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen elämään kohdistuu usein muutoksia ikääntyessä, mikä voi johtaa lisääntyneeseen yksinoloon. Yksinäisyys voi johtua monesta eri tekijästä. Elämäntilanteen muutos, suru, yksin asuminen, liikuntarajoitteisuus, merkityksettömät ihmissuhteet ja yhteiskunnan muuttuminen voivat olla näitä tekijöitä. Moni ikääntynyt kokee kuitenkin viihtyvänsä yksin, jolloin yksinolo ei tarkoita yksinäisyyden tunteen kokemista. Omasta tahdosta riippumaton yksinolo ja yksinäisyys vaikuttavat ihmiseen kokonaisvaltaisesti. (Yksinäisyys ja ikääntyminen s.a.)

Ikääntyessä joistakin sosiaalisista suhteista voi joutua luopumaan. Luopuminen ei kuitenkaan aina ole ikäihmisen omasta tahdosta. Tällainen tilanne on

esimerkiksi läheisestä luopuminen kuolemantapauksen vuoksi. (Tuominen 2024, 98.) Läheisen kuolema voi aiheuttaa ikäihmiselle sosiaalista yksinäisyyttä. Se tarkoittaa kokemusta vähäisistä ystävyys-suhteista ja puuttuvista tarpeellisista vuorovaikutussuhteista. (Yksinäisyys ja ikääntyminen s.a.) Lisäksi ikäihmisen omat voimavarat ja jaksaminen voi olla syynä sosiaalisten suhteiden päättymiseen. (Tuominen 2024, 98.)

3 IKÄIHMISTEN RAVITSEMUS- JA LIIKUNTASUOSITUKSET

Ikäihmisille on laadittu ravitsemus- ja liikuntasuosituksia, joissa on huomioitu normaalit ikääntymismuutokset. Ikääntymismuutosten vuoksi esimerkiksi tiettyjä lihasryhmiä on erityisen tärkeää vahvistaa. Myös tasapainon harjoittaminen on tärkeää kaatumisten ehkäisemiseksi. Liikunta- ja ravitsemussuosituksien tarkoituksena on tukea ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Sovellettavat liikkumisen suositukset 2024.)

Toimintakyky on jokaisella ihmisellä yksilöllinen. Siihen vaikuttavat niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin tekijät. Oikeanlaisen liikkumismuodon löytäminen vaatii usein aikaa ja liikunnan ammattilaisen apua. UKK-instituutin Soveltaen liikkumalla hyvinvointia -liikkumisen suositus on tarkoitettu ammattilaisen antamaan liikuntaneuvontaan ja käytettäväksi yksilöille itselleen. Liikuntaneuvonnassa tulee huomioida asiakkaan yksilölliset toimintakyvyn rajoitukset sekä käytössä olevat liikkumisen apuvälineet. (Sovellettavat liikkumisen suositukset 2024.)

3.1 Ravitsemussuosituksia

Oikeanlaisilla ikäihmisten ravitsemussuosituksilla pyritään ehkäisemään tahontonta painonlaskua ja vajaaravitsemuksen riskiä. Terveille ikääntyneille sovelletaan samoja ravitsemussuosituksia kuin muillekin aikuisille ihmisille. Vanhentuminen ja erilaiset sairaudet kuitenkin aiheuttavat joitakin erityistarpeita ravitsemukseen. Ikääntyneiden ruokahalu voi heikentyä esimerkiksi muistisairaudesta tai alakuloisuuden takia. Muistisairaus voi myös aiheuttaa tilanteen, jossa henkilö unohtaa syödä. (Schwab 2023.)

Aivot tarvitsevat hyvinvoinnin kannalta monipuolista ja ravitsevaa ruokaa. Muistisairaille ikäihmisille ei ole olemassa erillisiä ravitsemussuosituksia, vaan he voivat noudattaa myös ikäihmisten eli yli 65-vuotiaiden ravitsemussuosituksia. Aivoille tärkeitä vitamiineja on muun muassa B12-vitamiini ja D-vitamiini. Ruokavalion tulisi sisältää muun muassa vihanneksia, marjoja, kasviksia, kalaa, kasviöljyjä ja kuitua. (Mankki & Vilkkä 2024, 81.)

Ikäihmisen tulisi saada energiaa vähintään 1600 kcal vuorokaudessa. Päivän aikana tulisi syödä aamupala, lounas ja päivällinen sekä näiden aterioiden välissä erilaisia välipaloja. Ikääntyneille suositellaan enemmän proteiinin saantia, koska elimistön kyky käyttää hyväksi proteiinia heikkenee ikääntymisen myötä. Yli 64-vuotaiden tulisi saada vuorokaudessa proteiinia 1,2–1,4 grammaa painokiloa kohden. Proteiinia tulisi saada jokaisella aterialla päivän aikana. Sitä saa esimerkiksi maidosta ja erilaisista maitotuotteista kuten juustosta ja maitorahkasta. Kala ja liha ovat myös hyviä proteiinin lähteitä. (Schwab 2023.)

Ikääntyminen vaikuttaa lisäksi myös kykyyn hyödyntää auringon UV-säteilyn D-vitamiinia. Kaatumisten ja luuston haurastumisen takia D-vitamiinin ja kalsiumin saanti olisi tärkeää taata ikäihmisellä. Alle 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinin saanniksi 10 mikrogrammaa vuorokaudessa ja yli 75-vuotiaille 10–20 mikrogrammaa vuorokaudessa. D-vitamiinia voi nauttia esimerkiksi tabletteina tai suusuihkeena. Kalsiumia ikääntyneiden tulisi saada 800 milligrammaa vuorokaudessa, mikä vastaa esimerkiksi kolmea lasillista maitoa tai piimää. (Schwab 2023.)

Kuten näläntunne myös janontunne voi ikääntyessä heikentyä. Nestevaje lisää riskiä elimistön kuivumiseen, joka lisää kaatumisvaaraa. Ikäihmisillä on monesti käytössä myös lääkityksiä, jotka poistavat nestettä elimistöstä. Nesteytyksestä olisi tärkeää huolehtia. Riittävä nesteiden saanti vuorokaudessa on 1–1,5 litraa. (Schwab 2023.)

Ikääntyneenä alkoholin käyttöä ei suositella. Se lisää kaatumisalttiutta ja hidastaa tai kiihdyttää lääkkeiden vaikutusta. Ikääntyessä nestepitoisuus elimistössä vähenee ja aineenvaihdunta hidastuu, jolloin alkoholin vaikutukset voi-

mistuvat. Alkoholilla myös häiritsee elimistön normaalia glukoositasapainoa. Alkoholin määrä tulisi olla ikääntyneellä korkeintaan yksi annos päivässä ja korkeintaan seitsemän annosta viikossa, mikäli alkoholia käyttää. (Schwab 2023.)

Ikääntyneille suositellaan hieman suurempaa painoindeksiä kuin muille aikuisille (Strandberg 2024). Painoindeksi on mittari, joka kertoo painon ja pituuden suhteesta. Ikääntyneiden painoindeksi voi olla 24–29 kg/m². (Ruokavirasto 2023.) Pienestä ylipainosta voi olla enemmän hyötyä ikääntyneille kuin haittaa. Lihavuus ei saa kuitenkaan aiheuttaa haittaa toimintakyvylle. Yli 70-vuotiailla laihtuttaminen on vain harvoin tarpeellista. (Strandberg 2024). Iän myötä tulevien sairauksien vuoksi ravinnon tarve voi lisääntyä. Sairauksien hoito ja jotkin lääkkeet voivat lisätä proteiinin hajoamista, joka tarkoittaa sitä, ettei elimistö pysty hyödyntämään proteiinia riittävästi. Ellei ikääntyneen elimistössä olisi yhtään rasvavarastoja, aliravitsemuksen riski kasvaisi. Ruokahalu voi ikääntyneellä heikentyä esimerkiksi luun murtuman tai virtsatietulehduksen seurauksena. Näissä tilanteissa riskinä on tahaton laihtuminen, jonka takia rasvavarastoa olisi hyvä olla. (Sydänliitto 2018.) Painon olisi tärkeää pysyä vakana. Painonmuutoksiin tulee kiinnittää ikääntyneen kohdalla huomiota, sillä tahaton painonlasku on merkki ravitsemustilan tai terveyden heikentymisestä. (Ruokavirasto 2023.)

3.2 Liikuntasuosituks

WHO eli World Health Organization määrittelee, että fyysinen aktiivisuus on kaikkea liikettä, joka vaatii energiankulutusta. Fyysisen aktiivisuuden ylläpitäminen hyödyttää terveyttä ja hyvinvointia. WHO:lla on globaali eli maailmanlaajuinen liikuntatoimintasuunnitelma, jonka avulla pyritään varmistamaan ihmisten säännöllinen liikkuminen. Liikuntatoimintasuunnitelmaan kuuluu liikunnan toteutuminen kouluissa, työpaikoilla, päiväkodeissa ja terveydenhuollon palveluissa. Ihmisillä on oltava myös mahdollisuuksia omatoimiseen vapaaajan liikkumiseen. Tämä pyritään varmistamaan niin, että esimerkiksi kävely- ja pyöräilyreitit ovat vapaasti kaikkien käytössä. (World Health Organization 2024.)

UKK-instituutti on lyhenne Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiöstä. Se on terveys- ja liikunta-alalla toimiva tutkimus- ja asiantuntijakeskus. UKK-instituutti

pyrkii edistämään väestön terveyttä ja toimintakykyä. (UKK-instituutti 2023.) UKK-instituutti on laatinut liikkumisen suosituksia niin lapsille, nuorille, aikuisille kuin ikäihmisillekin. Instituutilla on myös erikseen soveltavaan liikkumiseen suositukset. Suositukset sisältävät viikoittaisen liikkumismäärän ja liikku- mismuodot, jotka olisivat kohdehenkilölle terveyden kannalta suositeltavia. Suositukset toimivat niin yksilöille kuin ammattilaisillekin työkaluna terveyden ylläpitämiseen. Suosituksia voi käyttää niin työelämässä, kouluelämässä, hoi- vapalveluissa kuin yksilön omassakin elämässä. UKK-instituutin nettisivuilta löytyy kattavasti tietoa liikkumisen hyödyistä. Tässä opinnäytetyössäni olen keskittynyt ikäihmisten liikkumissuosituksiin eli yli 65-vuotiaiden liikkumissuosi- tuksiin. (Liikkumisen suositukset 2024.)



Kuva 1. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille (UKK-instituutti 2024)

UKK-instituutin yli 65-vuotiaiden liikkumissuositus on rakennettu niin sanotuksi pyramidimalliksi. Liikuntasuosituspyramidi esittää ikääntyneiden liikuntasuosi- tukset visuaalisessa muodossa. Suositukset korostavat unen merkitystä ja

huomioivat arkiset askareet osana ikäihmisten liikuntaa. Ikäihmisten suosituk-
sessa painotetaan 18–64-vuotiaiden suosituksia enemmän lihasvoimaa ja ta-
sapainoa. Näillä liikkumisen muodoilla pyritään ylläpitämään liikkumiskykyä,
arjessa selviytymistä sekä ehkäisemään kaatumisia. Ikäihmisten liikkumisessa
olisi erityisen tärkeää korostaa sen monipuolisuutta, jotta toimintakykyä voitai-
siin ylläpitää ja kehittää. (Liikkumisen suositukset 2024.)

3.3 Palauttava uni

Alimmalla tasolla, kaiken pohjana, on palauttava uni. Unta tulisi olla riittävästi,
jotta päivän toiminnot onnistuisivat ja keho saisi riittävän palautumisen edellis-
päivän askareista. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille 2024). Jokaisella ih-
misellä on oma henkilökohtainen unen tarpeensa. Useimmat ihmiset nukkuvat
öisin kuitenkin kuudesta kahdeksaan tuntia. (Mankki & Vilkkä 2024, 120).

Aivot jäsentelivät ajatuksia unen aikana. (Liikkumisen suositukset 2024.)

Unen aikana aivojen hermoverkot jäsentyvät. Turhat synapsit eli hermoliitok-
set kahden hermosolun liitospinnat poistuvat ja tärkeät vahvistuvat. Päivän ai-
kana opittu uusi tieto yhdistyy jo aiemmin opittuihin tietoihin. Uni siis vahvistaa
oppimisjälkiä. Yöunien jälkeen aamulla aivokuorella on taas tilaa vastaanottaa
uutta tietoa. (Stenberg & Wigren 2015.)

Univaikeudet vaikuttavat ihmisen henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Ihmisen
on vaikeampi keskittyä ja oppia uusia asioita. Muisti ja reagointikyky heikke-
nee univajeen myötä. Myös ihmisen immuunijärjestelmä heikkenee, jolloin in-
fektiot eli tulehdukset ovat todennäköisempiä ja ne pitkittyvät. Immuunijärjes-
telmä myös suojaaa ihmistä kansantaudeilta, kuten sydän- ja verisuonitau-
deilta. Riittävällä unella ja palautumisella on merkittävä rooli terveyden edistä-
misessä. (Mankki & Vilkkä 2024, 120.)

3.4 Liikuntasuositukset

Seuraavaksi pyramidissa on paikallaanolon tauottaminen. Tätä tulisi tehdä
aina, kun se on mahdollista. Paikallaan olon tauottaminen aktivoi lihaksia ja
vähentää kehon kuormitusta. Tauot lisäävät tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvoin-
tia, joka pitää yllä liikkumiskykyä. Erityisesti pitkäjaksoista istumista olisi hyvä
välttää. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille 2024.) Huotilaisen mukaan

(2021) Hamilton ja Owen ovat esittäneet, että pitkäkestoinen istuminen on terveysriski samalla tavalla kuin liikunnan harrastamattomuus. Australialaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että pitkään istuminen ilman taukoja on yhteydessä diabetesriskiin. Vaikka henkilö liikkuisi muuten suositusten mukaisesti, paikallaanolo ilman taukoja altistaa sairastumiseen. (Huotilainen 2021, 107.)

Erilaiset taukojumppatuokioiden ovat hyvä tapa tauottaa työskentelyä ja paikallaanoloa. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille 2024.) Taukojen jälkeen työskentelyn sujavuus ja tuottavuus kasvaa. Tämä tarkoittaa sitä, että aivojen toiminta tehostuu tauon seurauksena. Taukojen ansioista virheiden määrä työskentelyssä vähenee ja ratkaisut ovat luovempia. (Huotilainen 2021, 16–17.) Taukojen aikainen tekeminen määräytyy sen mukaan, millainen tavoite ja tarkoitus tauolla on. Jos ihminen tuntee itsensä stressaantuneeksi ja käy niin sanotusti ylikierroksilla, tauolla voi pyrkiä rauhoittumaan ja rentouttamaan mieltä ja kehoa. Jos ihminen tarvitsee lisää energiaa, voi esimerkiksi taukojumppa olla paikallaan. (Huotilainen 2021, 80–81.)

Joillekin tauot voivat olla myös esimerkiksi päiväunien nukkumista. Monissa eri tutkimuksissa on havaittu, että lyhyillä päiväsaikaan nukutuilla päiväunilla on myönteisiä vaikutuksia vireystilaan ja suorituskykyyn. Lyhyillä päiväunilla tarkoitetaan unia, joiden kesto on 3–10 minuuttia. (Huotilainen 2021, 93.)

Suosituksessa kerrotaan, että kevyttä liikuskelua tulisi olla viikon aikana mahdollisimman usein. Tällaista kevyttä liikuskelua voi olla muun muassa aivan tavanomaiset kotiaskareet, pihatyöt ja kauppareissut. Kevyttä liikuskelua tulee arjessa usein täysin huomaamatta. Myös ulkoilu, kävely ja koiran ulkoilutus ovat esimerkkejä kevyestä liikuskelusta. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille 2024.)

Ikäihmisille arkiliikkuminen voi olla mielekästä liikkumista ja sen tekemiseen on matalampi kynnyks. Ikäihmistä tulisi kannustaa osallistumaan arjen askareisiin mahdollisuuksien mukaan. Arjen liikunta voi tuoda onnistumisen kokemuksia ja itseluottamusta. Kotona tapahtuvaa arkiliikuntaa on muun muassa ruoan laitto, leivonta, siivous, kukkien kastelu, pyykkien ripustaminen kuivumaan ja pyykkien viikkaaminen. (Karvinen & Salminen 2016, 6.)

Viikon aikana tulisi harrastaa joko reipasta liikuntaa ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa tai rasittavaa liikkumista tunti ja viisitoista minuuttia viikossa. Rasittavalla liikkumisella saa saman terveyshyödyn lyhyemmässä ajassa kuin reippaalla liikkumisella, koska se on enemmän sykettä nostavaa liikkumista. Reipasta liikkumista on sellainen liikkuminen, jonka aikana pystyy hyvin puhumaan hengästymisestä huolimatta. Tällaista on esimerkiksi sauvakävely tai tanssiminen. Rasittava liikkuminen on puolestaan sellaista liikkumista, jossa puhuminen on jo hankalaa hengästymisen vuoksi. Rasittavaa liikkumista on esimerkiksi hiihto, pyöräily ja porraskävely. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille 2024.) Tällainen reipas tai rasittava liikkuminen ennaltaehkäisee monia sydän- ja verisuonitauteja. Se on yhteydessä painonhallintaan ja keskivartalo-
lihavuuden ehkäisyyn. Liikunta vaikuttaa myönteisesti myös verensokeriin, veren rasva-arvoihin ja insuliiniherkkyyteen. Liikunta vähentää verisuonitukosten riskiä, hillitsee tulehduksia ja vaikuttaa suotuisasti hermoston toimintaan. (Mankki & Vilka 2024, 91.)

Liikuntasuosituspyramidin kärjessä on lihasvoima, tasapaino ja notkeus. Näitä yli 65-vuotiaan tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Suurten lihasten kuormittaminen ja tasapainon haastaminen auttavat toimintakyvyn ylläpitämisessä. Kuntosaliharjoittelu on erinomainen laji suurten lihasryhmien kuormittamiseen sekä monipuoliseen liikkumiseen. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiailla 2024.) Lihasvoimaharjoittelulla voidaan ehkäistä sarkopeniaa eli lihasmassan ja lihasvoiman vähenemistä. (Sarkopenia ja gerastenia uhkaavat ikääntyneen terveyttä – liikunnasta apua lihasmassan muutoksiin 2024.) Ryhmäliikunta, tanssi ja jooga ylläpitävät tasapainoa ja notkeutta. Myös kotona voi omatoimisesti harjoittaa tasapainoa ja notkeutta esimerkiksi kotivoimistelulla, taukojumpilla ja venyttelyllä. (Liikkumisen suositukset 2024.) Tasapaino, notkeus ja lihasvoima esitetään liikuntasuosituspyramidin (kuva 1) huipulla.

3.5 Liikkumisen hyödyt ikäihmiselle

Monipuolinen liikkuminen joka päivä tuo erilaisia hyötyjä. Kaiken pohjalla oleva uni on parempi laatuista ja yhtenäisempää, kun liikkuu monipuolisesti ja säännöllisesti. Mieli virkistyy ja muisti toimii paremmin. Liikkumisen yhteydessä tapaa myös tuttuja ja ystäviä, mikä kohentaa psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille 2024.)

Ikäihmisten kohdalla voidaan puhua niin sanotusta terveysliikunnasta. Se tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tällaisen liikunnan suorittavat ja rasisaste voivat vaihdella paljonkin eri yksilöllisten tarpeiden ja mieltymysten mukaan. Terveysliikunta on monipuolista liikkumista ja paikallaanolon vähentämistä. Terveysliikunnassa syke hieman kohoaa ja ihminen hengästyy. Terveysliikunta muun muassa vahvistaa luustoa, helpottaa stressiä, alentaa verenpainetta ja pienentää kolesterolia. Liikunta ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Erityisesti iäkkäillä terveysliikunta vähentää kaatumisriskiä, parantaa tasapainoa ja edistää toimintakykyä sekä arjessa selviytymistä. Terveysliikunnalla on myös havaittu olevan yhteys Alzheimerin taudin kehittymisen hidastamiseen. (Laukka 2022.)

Liikunnalla voidaan helpottaa ahdistuneisuutta sekä paniikkihäiriöoireita. Liikuntaa harrastavilla ihmisillä on tutkimuksissa havaittu olevan enemmän harmaata ainetta aivojen otsa- ja ohimolohkoissa sekä enemmän valkeaa ainetta aivojen etuosassa. Liikunnallisten ihmisten aivojen aineenvaihduntatoiminta tehostuu. (Huotilainen 2021, 116.) Aivojen harmaassa aineessa on runsaasti aivosolujen solukeskuksia. Valkea aine puolestaan kuljettaa viestejä aivoissa. (Aivoliitto 2022.) Aivokuoren oheneminen ja muut ikääntymisen muutokset aivoissa eivät synny liikunnallisten ihmisten aivoihin yhtä nopeasti kuin liikkumattomien ihmisten. (Huotilainen 2021, 116.)

Ikäihmiset voivat hyötyä erityisesti ryhmäliikunnasta. Siinä vuorovaikutus vilkastuu ja vertaistuen määrä kasvaa. (Karvinen & Salminen 2016, 5.) Ryhmäliikunta lisää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin hyvinvointia. FinTerveys-tutkimuksessa iäkkäät osallistujat kokivat ryhmäliikunnan kohottaneen erityisesti mielialaa ja lisänneen sosiaalisia kanssakäymisiä muiden ikäihmisten kanssa. Liikuntaryhmään osallistuminen kohotti myös fyysistä kuntoa, lihasvoimaa ja tasapainoa. Ohjatusta liikuntaryhmästä ikäihmiset olivat saaneet myös työkaluja toteuttaa omatoimista liikuntaa ja arkiliikuntaa itsenäisesti. Ryhmäliikunnan koettiin myös parantaneen kotona selviytymistä. (Borodulin ym. 2022, 74.)

Ryhmätoiminnan onnistuminen edellyttää, että ryhmäläiset kokevat sen turvalliseksi. Osallistujilla tulee olla sellainen tunne, että heidän itsenäisyytään ja omana itsenään olemista kunnioitetaan. Ryhmään kuulumisen tunne voi vaikuttaa merkittävästi mielialaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Ryhmätoiminta antaa osallistujille erilaisia sosiaalisia kontakteja ja mahdollisuuden kehittyä niissä. Tämä tukee ihmisen sosiaalista ja henkistä hyvinvointia. (Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät 2020.)

3.6 Muistisairaiden liikunta

Suomessa on 150 000 henkilöä, joilla on diagnosoitu jokin muistisairaus. Muistisairaudet ovat suomalaisten kansantauteja yleisyytensä vuoksi (Muisti-liitto s.a.). Tämän yleisyyden takia olen ottanut muistisairaana liikunnan ja ravitsemuksen osaksi opinnäytetyötäni. Opinnäytetyöni kyselyssä en huomionnut erikseen muistisairauksia, mutta haluan tuoda opinnäytetyössäni esille liikunnan hyötyjä muistisairaille.

Ikääntyminen on yksi muistisairauteen sairastumisen riskitekijä. Ikääntymismuutokset vaikuttavat aivojen toimintaan. Usein muistisairauteen sairastuminen on kuitenkin monen eri tekijän yhtenäisyys. Sairastumiseen vaikuttavat niin elintavat, sairaudet, aivovammat, päihteet kuin lääkkeetkin. (Muistisairaudet 2023.) Monissa tutkimuksissa on havaittu, että korkea verenpaine on yhteydessä riskiin sairastua muistisairauteen (Mankki & Vilkka 2024, 129).

Yleisimpiä muistisairauksia suomalaisilla ovat Alzheimerin tauti, vaskulaarinen eli verisuoniperäinen muistisairaus, Lewyn kappale -tauti, otsa-ohimolohkorap- peuma ja Parkinsonin taudin muistisairaus. Kaikissa muistisairauksissa aivoissa tapahtuu rakenteellisia muutoksia, jotka johtavat oireiluun. Muistisairauksien oireita ovat esimerkiksi tiedonkäsittelytoimintojen, tarkkaavaisuuden ja muistin heikentyminen. Joihinkin muistisairauksiin, kuten Lewyn kappale - tautiin liittyy näköharhoja. (Muistisairaudet 2023.)

Fyysisesti aktiivisilla iäkkäillä on havaittu vähemmän Alzheimerin tautia ja kognition heikentymistä kuin vähän liikkuvilla iäkkäillä. Liikunta parantaa verenkierto- ja hengityselimistön toimintaa, mikä on yhteydessä aivotoimintoihin.

Hyvä verenkierto- ja hengityselimistön toiminta suojaa muistin ja kognition heikentymiseltä. Liikunta lisää aivojen hippokampuksen kokoa, joka on aivojen muistitoimintoihin liittyvä alue. Liikunnan vaikutusta kognitioon ei kuitenkaan täysin tunneta ja tutkimuksia tulisi tehdä aiheesta lisää. (UKK-instituutti 2023.)

FINGER-tutkimuksen tulokset osoittivat, että olisi erityisen tärkeää kertoa muistisairauksien riskiryhmään kuuluville ikääntyneille liikunnan hyödyistä. Ikäihmisiä tulisi ohjata liikuntaharrastuksiin ja kannustaa sosiaalisen aktiivisuuden lisäämiseen. (Anttila ym. 2022, 6–9.) Liikkumattomuus on yhteydessä suurentuneeseen muistisairauksien riskiin. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja ikäihmisten motivoiminen liikuntaharrastusten pariin olisi erityisen tärkeää. Ikääntyneille tulisi asettaa kannustimia, jonka avulla he ymmärtäisivät liikunnan vaikutukset. (Anttila ym. 2022, 5.) FINGER-tutkimuksessa kannustimia olivat olleet esimerkiksi liikunnan myönteiset vaikutukset terveyteen, lääkärin tai muun terveydenalan ammattilaisen kehoitus, sairauden vuoksi liikunnan lisääminen, liikunnan vaikutus mielialaan, perheen ja läheisten liikuntatottumukset sekä liikunnan vaikutus ulkonäköön. Tutkimukset kohderyhmä oli saanut liikuntaharrastuksista tietoa eri tiedotusvälineissä, mikä oli motivoinut heitä liikunnan pariin. (Anttila ym. 2022, 6–9.)

4 HYVÄÄN RAVITSEMUKSEEN JA LIIKUNTAAN MOTIVOIMINEN

WHO:n tutkimuksen mukaan maailman aikuisväestöstä 31 % eli 1,8 miljardia ihmistä ei täytä maailmanlaajuisia liikuntasuosituksia (World Health Organization 2024). FinTerveys-tutkimuksen tulosten perusteella suurin osa suomalaisista iäkkäistä liikkuu liian vähän. 65-vuotiaista noin 30–40 % ei harrasta lainkaan vapaa-ajallaan liikuntaa. (Borodulin ym. 2022, 71.) Tärkeää olisikin siis pohtia, miten tähän saataisiin muutosta. Ikäihmisiä tulisi saada motivoitua enemmän liikuntaharrastusten pariin.

Tässä opinnäytetyössä ikäihmisten liikkumistottumuksia tarkastellaan muun muassa asuinpaikkasidonnaisesti. Liikuntaryhmän sijainti vaikuttaa iäkkäisiin, sillä liian kaukana sijaitsevat liikuntamahdollisuudet koetaan esteiksi niihin osallistumiseen. Jos liikuntaryhmään kulkeminen vaatii kulkuneuvolla liikkumista, voi sekin olla este. Kaikilla ikäihmisillä ei ole mahdollisuutta liikkua enää esimerkiksi autolla, jos ajo-oikeutta ei enää ole. Jos ikäihmisille ei ole tarjolla

lähiseudulla liikuntamahdollisuuksia, esimerkiksi ohjattua liikuntatoimintaa, liikunnan harrastaminen voi jäädä kokonaan pois. Liikuntatarjonnan puuttuminen ja tietämättömyys lähiseudun liikuntatarjonnasta ovat yleisimpiä syitä ikäihmisten liikkumattomuudelle. Tarjonnasta tiedottaminen tulisi tehdä niin, että se tavoittaisi kohderyhmän eli ikäihmiset. Viestintä voisi tapahtua sekä perinteisillä viestintäkanavilla että verkossa. (Kortetmaa 2022.)

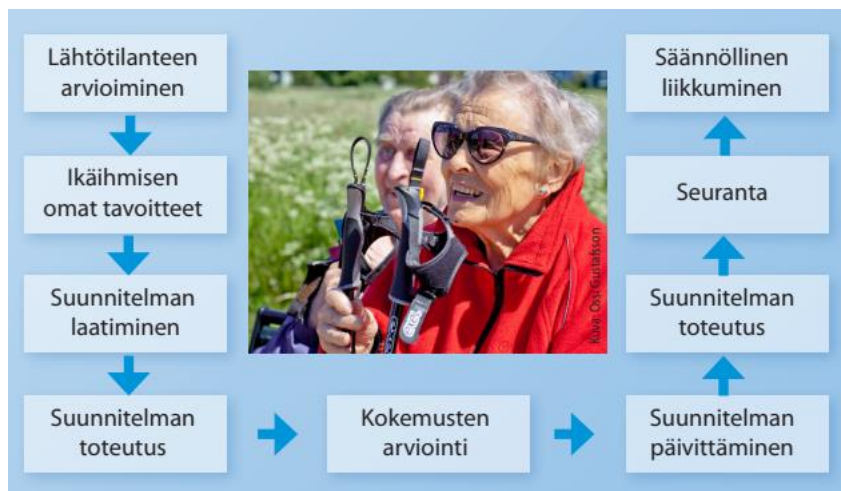
Motivaatio tarkoittaa halua toimia jonkun tavoitteen saavuttamiseksi. Motivaatio voi olla sisäistä eli itsestä lähtöistä tai ulkoista eli muista ihmisistä tai esimerkiksi palkkioista lähtöistä. Motiivit ovat esimerkiksi tarpeita ja haluja, jotka ovat perusteena motivaatiolle. (Psychology today s.a.) Aiemmat huonot kokemukset liikunnasta, heikko peruskunto, motivaation puute ja kokemus ajan puutteesta voivat olla syitä, joiden takia liikuntaa ei harrasteta (Laakso s.a.).

Ikäihmisiä motivoi liikuntaharrastuksiin tieto liikunnan hyödyistä terveyteen ja hyvinvointiin. Liikuntaryhmiin osallistumiseen motivoi myös kanssaliikkujat, joiden kanssa on sosiaalisessa kontaktissa. Myös onnistumiset ryhmässä motivoivat jatkamaan liikuntaharrastusta. Näitä ikäihmisten kertomia motivaation lähteitä tulisi hyödyntää myös liikkumattomien ikäihmisten motivoinnissa. Liikunnan psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista hyödyistä tulisi kertoa enemmän, jotta innostus liikuntaan heräisi. Ikäihmisille tulisi painottaa liikunnan tärkeyttä toimintakyvyn ylläpitämiseen. Motivoinnissa tulisi käyttää erilaisia kannustimia, joita voivat olla esimerkiksi edellä mainitut ikäihmisten kokemukset liikunnan hyödyistä ja nautinnosta. (Kortetmaa 2022.)

4.1 Liikuntaharrastuksen aloittaminen

Liikuntaharrastuksen aloittaminen voi vaatia tiettyjä ponnisteluja ikäihmiseltä. Jos liikuntaharrastuksen aloittaminen on vaikeaa, voidaan avuksi laatia ikäihmisille liikkumissuunnitelma. Liikkumissuunnitelma voi motivoida ikäihmistä toteuttamaan liikuntaharrastusta. Suunnitelmassa otetaan huomioon ikäihmisen yksilölliset tekijät, kuten elämäntilanne, tavoitteet, toiveet ja toimintakyky. Liikkumissuunnitelmaan voidaan kirjata tavoitellut liikkumismäärät ja tavat tiettyinä ajanjaksona. Suunnitelma voi sisältää esimerkiksi ulkoilua, kotivoimistelua tai ryhmäliikuntaa. Liikkumissuunnitelman laatii ammattilainen yhdessä ikäihmisen kanssa ja se voidaan toteuttaa osana hoito- ja palvelusuunnitelmaa tai

erillisenä suunnitelmana. (Ikäinstituutti s.a.) Liikuntasuunnitelman vaiheet ovat nähtävillä kuvassa 2. Tärkeää liikkumissuunnitelmassa on lähtötilanteen arvioinnin lisäksi seurata suunnitelman toteutumista. Tavoitteena on saada ikäihminen liikkumaan säännöllisesti. (Liikuntaneuvonta s.a.)



Kuva 2. Liikkumissuunnitelman vaiheet (Liikuntaneuvonta s.a.)

Liikuntaharrastuksen aloittaminen vaatii kuitenkin usein ikäihmiseltä itseltään myös itseohjautuvuutta. Ikäihmisellä tulee olla jonkinlainen motivaatio jo ennen liikuntaharrastuksen aloittamista, jotta hän kiinnostuu siitä. Liikuntaharrastuksen valitseminen ja löytäminen voi vaatia itseohjautuvuutta. Ikäihmisen täytyy ottaa selvää lähiseudun liikuntamahdollisuuksista tai esimerkiksi ottaa itse yhteyttä liikuntaneuvontaan. Ikäihmisiltä itseltään tulisi kysyä, millainen liikunta olisi mielestä. Ikäihmisiltä saadut palautteet ohjaisivat liikuntatoimintaa oikeaan suuntaan. (Karvinen & Salminen 2016, 13.)

Liikuntaharrastuksiin ja -ryhmiin lähtemisen kynnystä voidaan madaltaa. Ikäihmiselle tulee luoda kannustava ilmapiiri, jossa hänellä on turvallista olla. Innostava ohjaaja voi myös motivoida jatkamaan liikuntaharrastusta. Liikuntaharrastusten hinnan tulee olla kohtuullinen tai jopa maksuton. Se houkuttelee edes kokeilemaan harrastusta. Vertaistuki ja yhdessä liikkuminen voi myös madaltaa kynnystä, sillä tutun ihmisen kanssa uuteen paikkaan meneminen ja uuden harrastuksen aloittaminen voi edesauttaa harrastuksen aloittamista. Matalan kynnyksen liikuntaharrastuksissa jokainen voi liikkua oman kuntotasonsa mukaisesti, eikä tuloksia tarvitse vertailla. (Laakso s.a.)

4.2 Elämäntapamuutoksen vaiheet

Keski-Suomen hyvinvointialueen nettisivuilla kerrotaan elämäntapamuutoksen vaiheista. Elämäntapamuutokset alkavat aina esiharkintavaiheella. Siinä ihminen pohtii omia liikuntatottumuksiaan. Mielessä on ajatus liikuntaharrastuksen aloittamisesta, mutta sen toteutumiseksi ei ole vielä tehty mitään. Moni varmasti tiedostaa liikunnan ja ravitsemuksen merkityksen terveydelle, mutta muutoksia ei vielä esiharkinta vaiheessa ole tehty. Esiharkintavaiheesta elämäntapamuutos siirtyy harkintavaiheeseen, jossa ihminen pohtii omia liikuntatottumuksia syvällisemmin. Elämäntapojen vaikutus omaan terveyteen ja hyvinvointiin ymmärretään. Arjen toimintaa haluttaisiin muuttaa ja motivaatio muuttamiseen on syntynyt. Harkintavaiheesta siirrytään valmistautumisvaiheeseen, jossa esimerkiksi liikuntamahdollisuuksia tai ravitsemussuosituksia selvitetään. Liikuntasuunnitelman tekeminen ammattilaisen kanssa voi olla myös osa valmistautumisvaihetta. Toimintavaiheessa aloitetaan liikuntaharrastus tai uusi ruokavalio. (Keski-Suomen hyvinvointialue s.a.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tarkoitus on lisätä ikääntyneiden henkilöiden ravitsemus- ja liikkumissuosituksista tietoa niin ikäihmisille eli yli 65-vuotiaille itselleen kuin muillekin aikuisille. Tavoitteena on tuottaa oikeanlaista ja ajantasaista tietoa ikääntyneiden liikunta- ja ravitsemussuosituksista infokansioiden avulla. Laadin opinnäytetyössäni kyselyn, jolla kartoitin näitä edellä mainittuja asioita. Kyselyn avulla tutkin myös ihmisten liikkumis- ja ravitsemuskäyttäytymistä. Kyselyn kysymykset pohjautuivat liikunta- ja ravitsemussuosituksiin. Tutkimuksen tavoitteena oli saada aineistoa sekä 18–64-vuotiailta että yli 65-vuotiailta. Laadin kyselystä nettilinkin, jota jaoin sosiaalisessa mediassani. Sen avulla sain vastauksia kaikilta yli 18-vuotiailta. Toisen tutkimuskohteeni aineiston eli yli 65-vuotiaiden kyselyvastaukset keräsin osallistumalla Myllykosken voimistelu ja liikunta ry:n Ikinuoret-jumpparyhmään.

Opinnäytetyössäni kaiken taustalla toimi kolme eri tutkimuskysymystä. Tutkimuskysymysten avulla laadin kyselyn, jolla keräsin aineiston tutkimukseeni. Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksinä toimivat:

Miten ikäihmiset kokevat mahdollisuudet liikuntaharrastuksiin haja-asutusseudulla ja sen lähitaajamassa?

Miten tyytyväisiä ikäihmiset ovat liikuntatottumuksiinsa?

Millaista tietämystä ikäihmisillä on ravitsemus- ja liikuntasuosituksista?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni on toteutettu sekä laadullista, eli kvalitatiivista, että määrällistä, eli kvantitatiivista, tutkimusasetelmaa hyödyntäen. Tällaista tutkimusta voidaan nimittää monimenetelmätutkimukseksi. Sen tavoitteena on syventää ilmiötä koskevaa ymmärrystä ja yhdistää kahdentyyppistä aineistoa sekä niiden tuloksia. (Mankki & Vilka 2024, 14.) Aineistonkeruumenetelmänä toimineen kyselyn kysymykset sisälsivät siis laadullisia ja määrällisiä kysymyksiä. Tavoitteenani oli saada mahdollisimman monipuolisesti vastauksia ravitsemus- ja liikuntateemasta, minkä vuoksi hyödynsin molempia tutkimusmenetelmiä.

Laadullinen tutkimus kertoo syvällisempää ja yksityiskohtaisempaa tietoa, kun taas määrällinen tutkimus antaa enemmän yleistettävää tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Monimenetelmätutkimuksella voidaan tuottaa tutkimuksesta vahvempaa ja monipuolisempaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Mankki & Vilka 2024, 14.) Monimenetelmätutkimuksen avulla pystytään vähentämään toisen menetelmän heikkouksia tai ainakin kompensoimaan niitä (Mankki & Vilka 2024, 21).

Opinnäytetyöni tutkimusasetelmana toimi yhdistävä asetelma. Siinä yhdistetään ja verrataan kahden erilaisen aineiston tietoa. Yhdistävän asetelman aineistot voidaan kerätä samalla kertaa kuten tässä opinnäytetyössäni tein. (Mankki & Vilka 2024, 21.) Kyselyllä keräsin sekä laadullista että määrällistä aineistoa. Kyselyni sisälsi kysymyksiä, joihin vastauksena sain numeraalisia aineistoja sekä kirjallisia vastauksia. Yhdistävässä asetelmassa pohditaan, miten tulokset vahvistavat toisiaan ja tuottavat toisiaan täydentäviä näkökulmia. Lisäksi on pohdittava, ovatko aineistot ristiriidassa keskenään. (Mankki & Vilka 2024, 21.) Monimenetelmätutkimuksessa tulokset voivat olla vahvistavia, laajentavia tai ristiriitaisia. Tulokset ovat vahvistavia, jos ne ovat linjassa toistensa kanssa. Laajentavissa tuloksissa tulokset tuovat esille tutkittavan

asian eri puolia. Ristiriitaiset tulokset puolestaan tarkoittavat sitä, että tulokset antavat tutkittavasta asiasta epä johdonmukaisen ja epäselvän kuvan. (Mankki & Vilka 2024, 111.)

Kyselyyn vastaaminen oli täysin anonymia eli vastaajien henkilötietoja ei kerätty tai hyödynnetty lainkaan. Ennen kyselytutkimuksen aloittamista Myllykosken voimistelu ja liikunta ry myönsi minulle tutkimusluvan. Laadin kyselyn sähköisellä Webropol-kyselytyökalulla. Kysely sisälsi 15 kysymystä. Osa kysymyksistä oli avoimia ja osa kyllä-ei-kysymyksiä sekä monivalintakysymyksiä.

Jaoin kyselyn omassa sosiaalisessa mediassani sekä osallistuin Myllykosken voimistelu ja liikunta ry:n Ikinuoret-liikuntaryhmään, jossa yli 65-vuotiaat jumpaajat vastasivat kyselyyni. Vastauksia kyselyyni sain kaiken kaikkiaan 75 kappaletta. Aineistonkeruussa oli kaksi perusjoukkoa, joiden vastauksia analysoin tässä opinnäytetyössäni. Lisäksi etsin perusjoukkojen vastauksista yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Perusjoukko tarkoittaa tutkimuksen kohteena olevaa ryhmää, josta kerätään tutkimuksessa tietoja (Perusjoukko s.a.). Tutkimukseni toisena perusjoukkona toimivat sosiaalisen median kautta kyselyyn vastanneet henkilöt ja toisena perusjoukkona Ikinuoret-ryhmäläiset.

Aineistonkeruussa käytin hyödyksi jaottelua, jossa listasin vastauksia opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiä hyödyntäen. Tarkastelin kyselyn vastauksia viiden eri kategorian alla. Näitä kategorioita olivat vastaajien taustatiedot, liikuntamahdollisuuksien kokeminen asutusseudulla, liikuntatottumukset, ravitsemus- ja liikuntasuosituksukset sekä osallistuminen Myllykosken voimistelu ja liikunta ry -liikuntaseuran ryhmiin. Analysoin aineistoa teemoittelun avulla. Tein vastauksista erillisen yhteenvedon Word-pohjalle ja rakensin niistä erilaisia ajatuskarttoja, joiden avulla vastauksien analysointi oli minulle selkeämpää. Kysely toteutettiin monimenetelmätutkimusta käyttäen, minkä vuoksi tuloksia analysoidaan sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen näkökulmasta. Aineiston analysointi on siis selittämiseen sekä ymmärtämiseen pyrkivää. Tarkoituksena on tehdä päätelmiä nojaten kyselyn tuloksia opinnäytetyön teoriapohjaan. (Aineiston analysointi ja tulosten visualisointi s.a.)

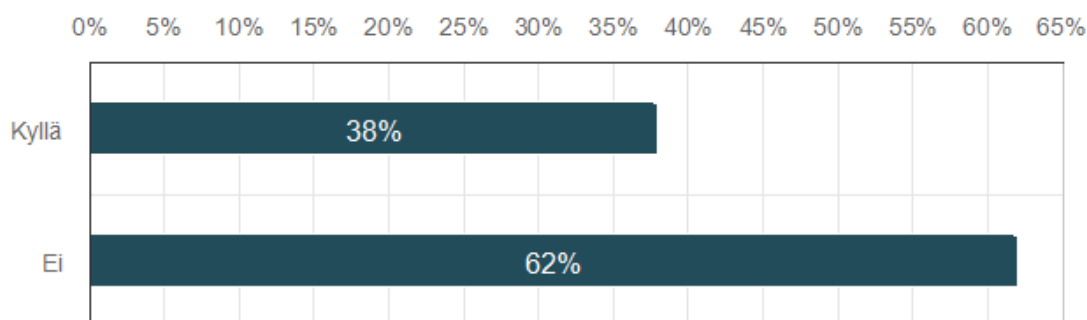
7 TUTKIMUSTULOKSET

Jaoin sosiaalisessa mediassa kyselyn Instagramissa sekä Facebookissa. Liitin mukaan saatekirjeen, jossa kerroin kyselyn tarkoituksesta ja eettisyydestä. Sosiaalisen median kautta sain kyselyyni 61 vastausta. Kyselylinkkiäni oli avattu kuitenkin 114 kertaa. Tein kyselyn Webropol-kyselytyökalulla, jonka avulla keräsin myös raportin tuloksista. Ajatuskarttojen tekemiseen käytin Mindmup-sovellusta, jonka avulla pyrin selkeyttämään tuloksia. Sovellus on ilmainen ajatuskarttojen tekemiseen tarkoitettu sovellus. (Free online mind mapping s.a.)

7.1 Sosiaalisen median kautta vastanneiden taustatiedot

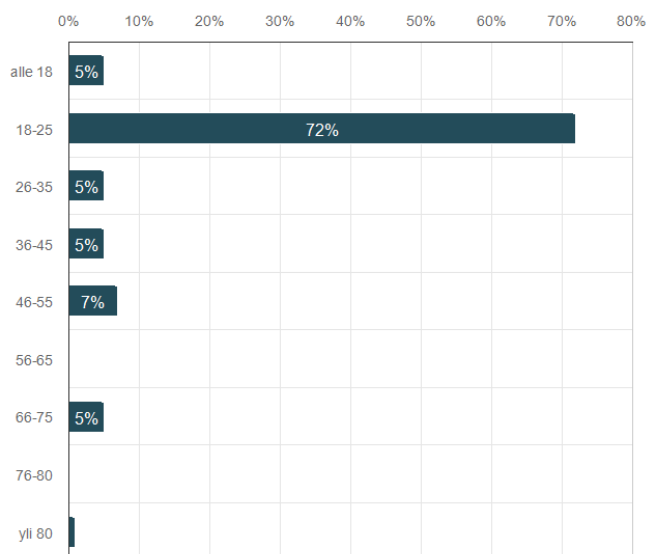
Kyselyssä kartoitin vastaajien taustatietoja. Kysely oli kuitenkin täysin anonymi eli en kerännyt tunnistettavia henkilötietoja vastaajilta. Koska tutkimuksen aiheena oli liikuntamahdollisuudet haja-asutusseudulla ja sen lähitaajamassa, kartoitin vastaajien asuinpaikkaa. Tulokset esitetään kuvassa 3. Vastaajista 38 % (n=23) kertoo asuvansa haja-asutusseudulla. Kuitenkin suurin osa sosiaalisen median kautta vastanneista (n=38) asuu taajamassa.

Kyselyn toisessa kysymyksessä kysyin vastaajien asuinpaikkaa. Vastaajista 32 % (=19) kertoo asuvansa Myllykoskella. Suurin osa vastaajista 54 % (n=32) asuu jossakin muualla kuin Myllykoskella, Anjalassa, Inkeröisissä tai Ummeljoella. Vastaajista lähes kaikki asuvat kuitenkin Kouvolan kunnassa. Vastaajien joukossa oli myös henkilöitä (n=10), jotka kertoivat asuvansa Siipossa, Espoossa, Helsingissä, Kotkassa, Lappeenrannassa ja Savonlinnassa.



Kuva 3. Sosiaalisen median kautta vastaaja asutko haja-asutusseudulla?

Nettilinkin kautta vastanneista suurin osa eli 72 % (n=43) oli 18-25-vuotiaita. Vastaaajien joukossa oli kuitenkin myös muiden ikäryhmien edustajia. Ikäryhmät näkyvät kuvassa 4.

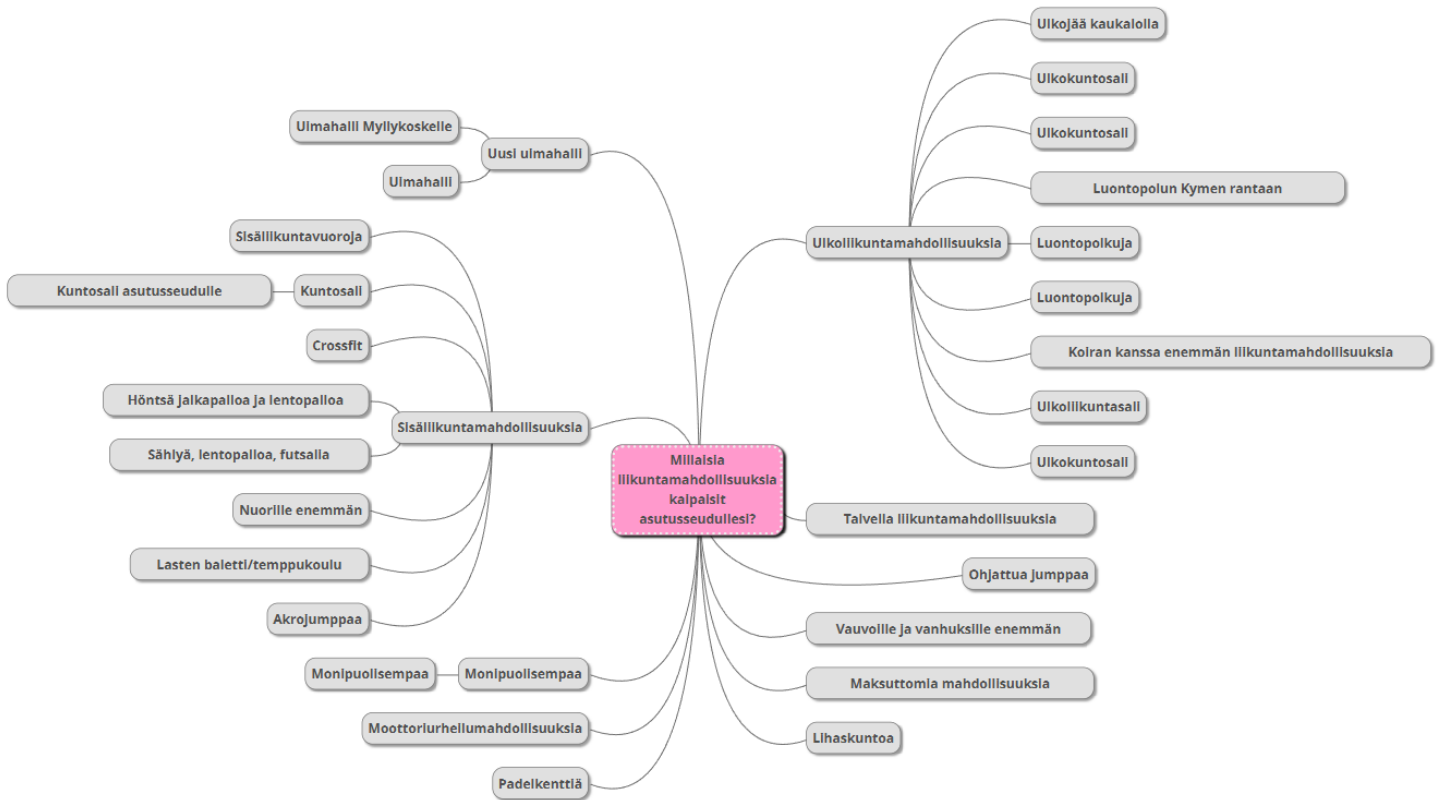


Kuva 4. Sosiaalisen median kautta vastanneiden ikäjakauma

Koska nukkuminen on kaiken perustana liikunnalle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, kartoitin kyselyssä vastaajien nukkumista öisin. Vastaajien yöllä nukuttujen tuntien keskiarvo oli 7 tuntia ja 30 minuuttia. Vastauksista vähiten nukuttuja tunteja yössä oli 3 tuntia ja eniten 10 tuntia.

7.2 Sosiaalisen median kautta vastanneiden liikuntamahdollisuuksien kokeminen asutusseudulla

Vastaajista 75 % (n=46) on sitä mieltä, että liikuntamahdollisuuksia on tarpeeksi heidän asutusseudullansa. Kyselyssä lisäkysymyksenä aiheeseen kysyttiin sitä, millaisia liikuntamahdollisuuksia kaipaisi asutusseudulle. Vastauksia esitellään kuvassa 5. Vastaajat toivoisivat muun muassa sisäliikuntavuoroja aamuun, lasten balettia, akrojumppaa, ohjattua jumppaa eritasoisille jumppareille, ikäihmisten liikuntaryhmiä, lihaskuntojumppaa, sählyä ja lentopalloa.

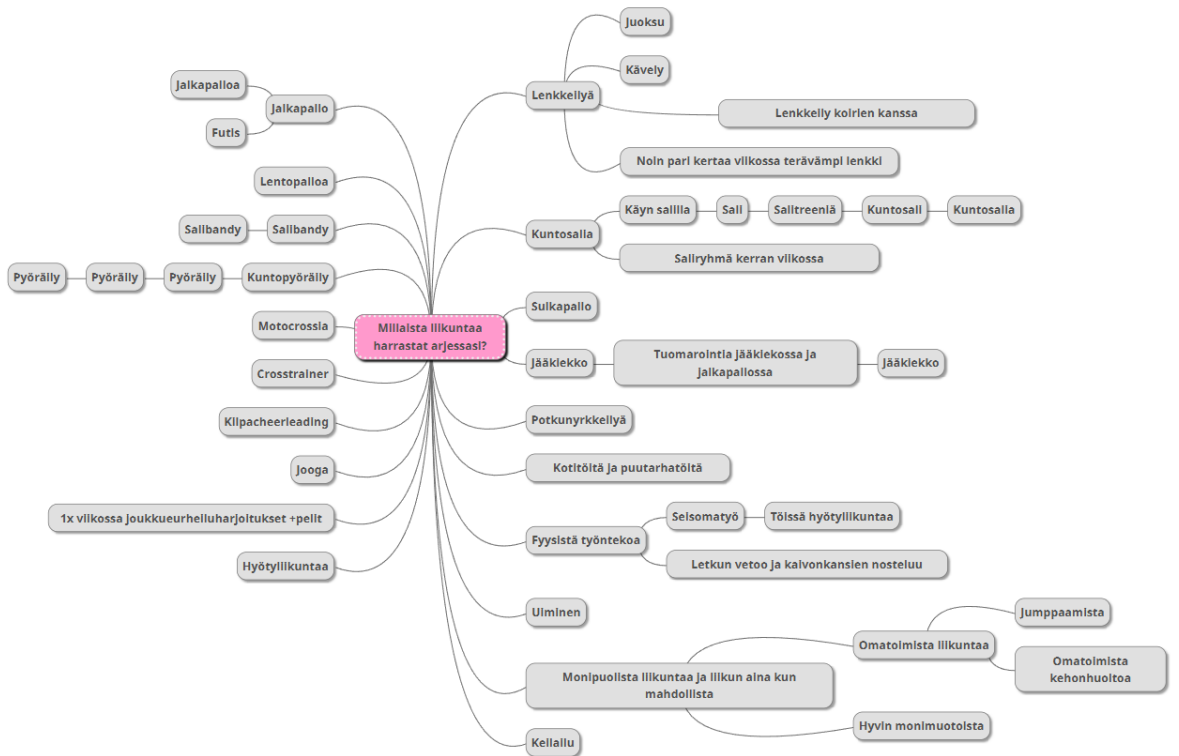


Kuva 5. Sosiaalisen median kautta vastanneiden kehittämisideoita liikuntamahdollisuuksiin asutusseudulla

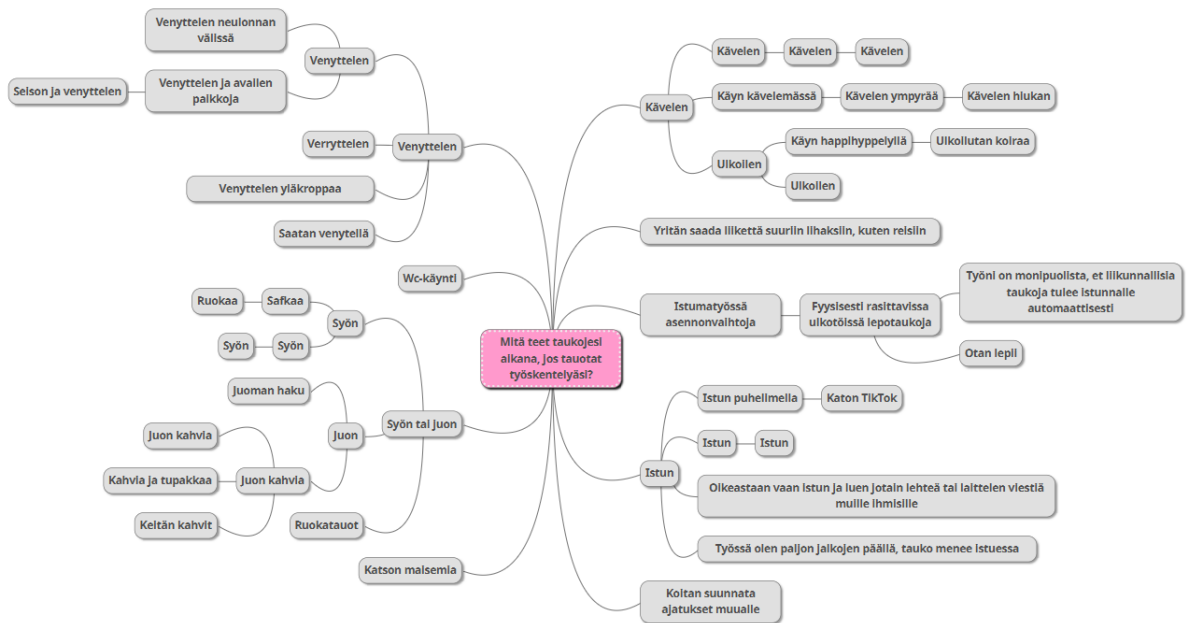
Lisäksi vastaajat toivoisivat asutusseudulle enemmän ulkoliikuntamahdollisuuksia, kuten luontopolkuja, ulkokuntosaleja, moottoriurheilua ja kaukaloulkojää. Asutusseudulle kaivattaisiin myös maksuttomia liikuntamahdollisuuksia sekä parempia aikoja liikuntatunneille.

7.3 Sosiaalisen median kautta vastanneiden liikuntatottumukset

Vastaajista 69 % (n=42) on tyytyväisiä liikuntatottumuksiinsa ja kokevat liikkuvansa tarpeeksi. Vastaajat harrastavat monipuolisesti liikuntaa arjessaan. He kertoivat harrastavansa muun muassa lenkkeilyä, kuntosalia ja erilaisia palloilupelejä. Monet vastaajista kertoivat myös tekevänsä fyysistä työtä. Tuloksia esitellään kuvassa 6.



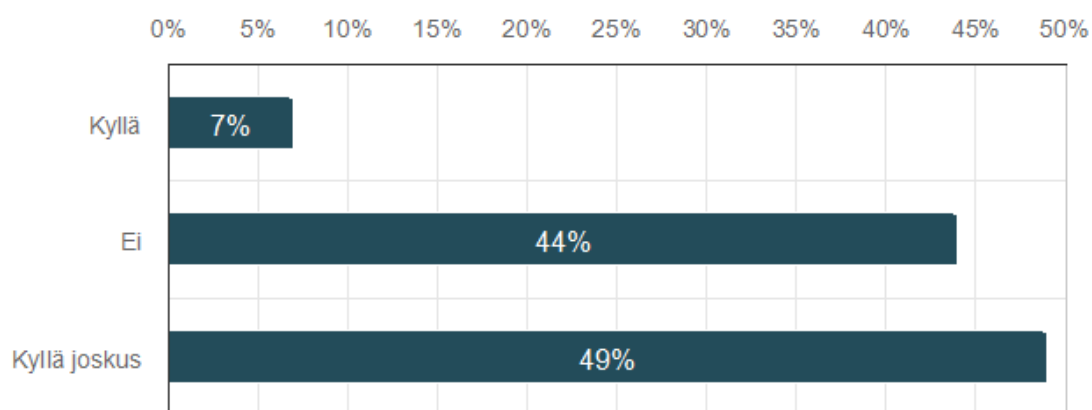
Kuva 6. Sosiaalisen median kautta vastanneiden arkiliikuntatottumuksia



Kuva 7. Sosiaalisen median kautta vastanneiden esimerkkejä taukojen aikaisesta tekemisestä

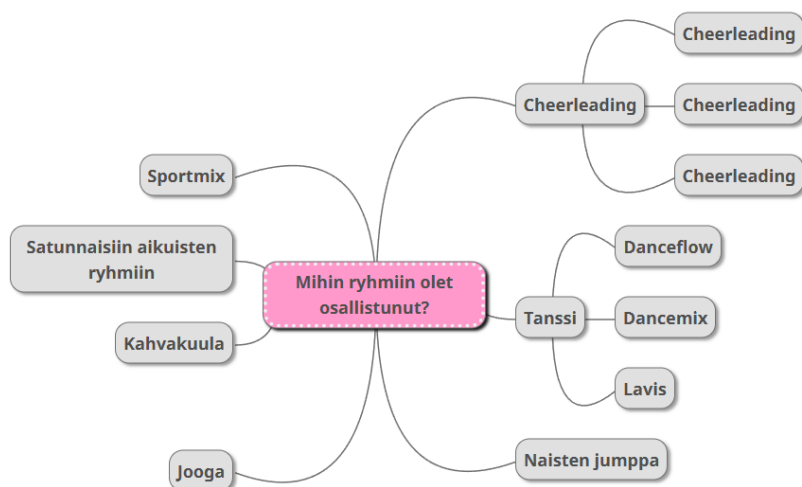
68 % (n=41) vastaajista kertoivat pitävänsä taukoja työskentelystään ja paikallaanolostaan. Suurin osa vastaajista venyttelee, ulkoilee, kävelee, lepää ja syö taukojensa aikana. Vastaajista osa kertoi myös käyvänsä tupakalla tai katselevansa puhelinta tauon aikana. Vastauksia esitellään kuvassa 7.

Vastaajista 95 % (n=58) eli lähes kaikki vastasi harrastavansa omatoimista liikuntaa. He harrastavat omatoimisesti muun muassa kävelyä, kuntosalia, lentopalloa, lenkkeilyä koiran kanssa, juoksemista, pyöräilyä, kehonpainotreeniä, jalkapalloa, hyötyliikuntaa, puutarhatöitä, potkunyrkkeilyä, jääkiekkoa, geokätköilyä, padelia ja keilailua.



Kuva 8. Sosiaalisen median kautta vastaaja haluaisitko ohjausta omatoimiseen liikuntaasi?

Vastaajat kertoivat liikkuvansa myös omatoimisesti samojen lajien parissa. Vastaajista vain 7 % (=4) haluaisi ohjausta omatoimiseen liikuntaan. Kuitenkin 49 % (=29) haluaisi joskus ohjausta omatoimiseen liikuntaan. Vastaajista 44 % (=26) ei halua ollenkaan ohjausta omatoimiseen liikuntaansa. Vastauksia esitellään kuvassa 8. 69 % (=41) kertoivat pyrkivänsä harrastamaan hyötyliikuntaa eli esimerkiksi kulkemaan matkansa pyörällä tai kävellen.

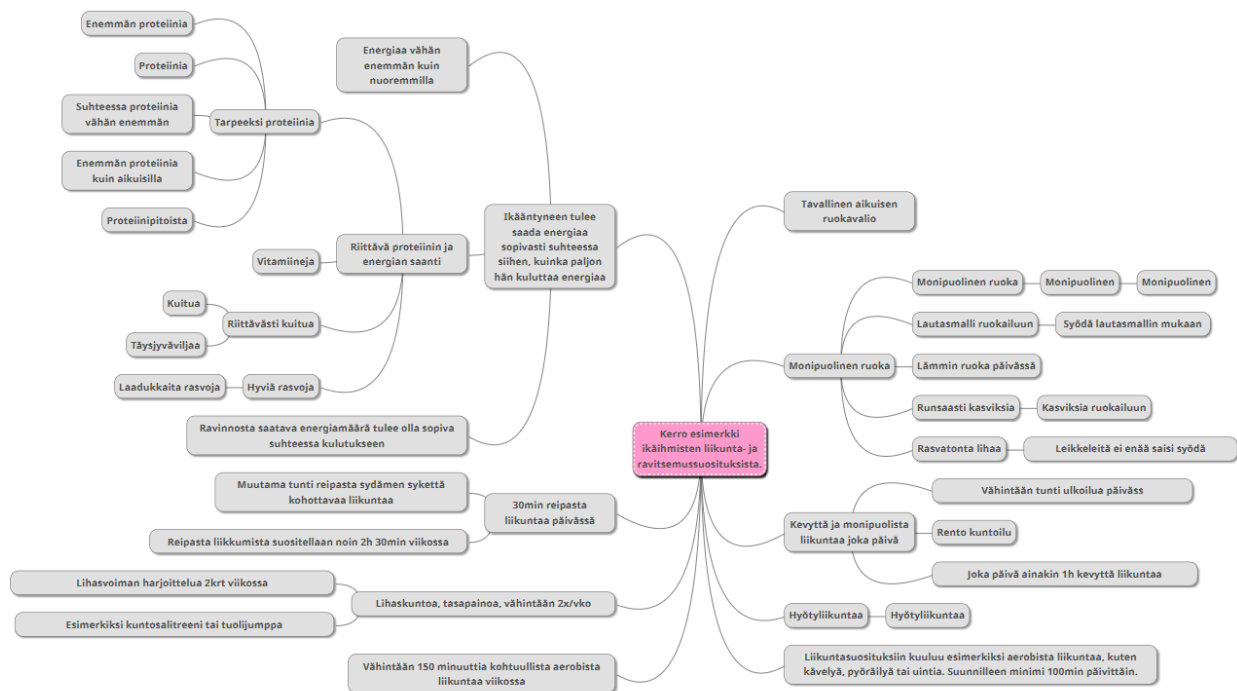


Kuva 9. Sosiaalisen median kautta vastanneiden osallistuminen Myllykosken voimistelu ja liikunta ry -liikuntaseuran ryhmiin

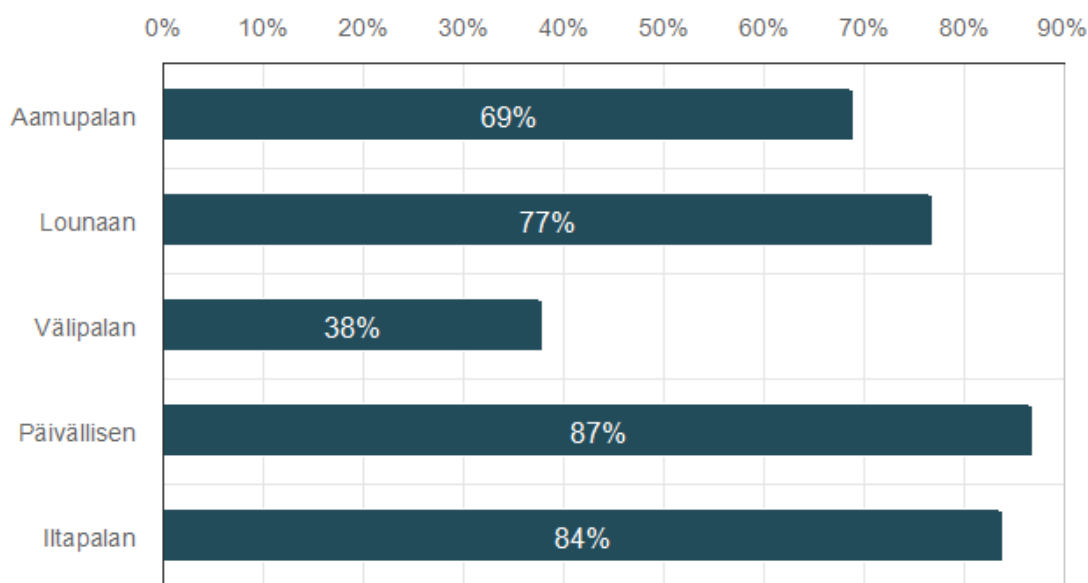
Nettilinkin kautta vastanneista 28 % (n=17) oli osallistunut Myllykosken voimistelu ja liikunta -liikuntaseuran ryhmiin. Vastaajat olivat osallistuneet muun muassa tanssiryhmiin, joogaan ja kuntojumpparyhmiin. Tuloksia on esitelty kuvassa 9.

7.4 Sosiaalisen median kautta vastanneiden tietämys ravitsemus- ja liikuntasuosituksista

Nettilinkin vastaajista vain 39 % (n=24) kertoi tietävänsä, mitkä ovat ikäihmisten liikunta- ja ravitsemussuositukset. Ikäihmisten liikunta- ja ravitsemussuosituksista tietävät kertoivat esimerkkejä niistä. Vastauksissa kerrottiin muun muassa monipuolisesta ruokailusta ja säännöllisestä liikunnasta. Ravitsemussuosituksista osattiin kertoa esimerkiksi proteiinin ja vitamiinien tärkeydestä. Esimerkkejä esitellään kuvassa 10.



Kuva 10. Sosiaalisen median kautta vastanneiden kertomia esimerkkejä ikäihmisten liikunta- ja ravitsemussuosituksista



Kuva 11. Sosiaalisen median kautta vastanneiden ruokailutottumukset

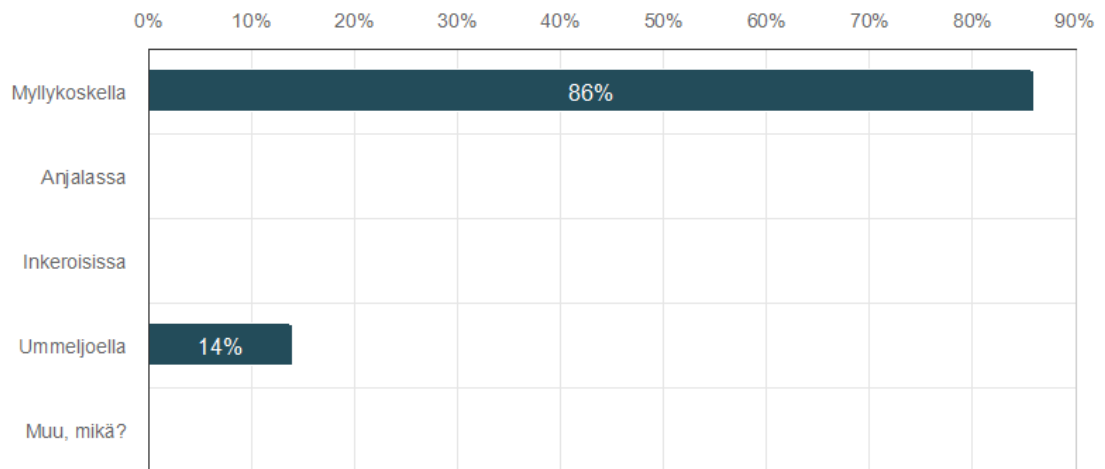
Ravitsemussuosituksissa määritellään, että ihmisen tulisi syödä viisi kertaa päivässä. Päivän aikana tulisi syödä ainakin yksi lämmin ateria. (Schwab 2023.) Vastaajista 97 % (n=58) eli lähes kaikki kertoivat syövänsä ainakin yhden lämpimän ruoan päivän aikana. Kyselyssä kartoitettiin sitä, mitä aterioita vastaajat syövät päivänsä aikana. Vastaajista vain 38 % (n=23) kertovat syövänsä välipalan. Suurin osa vastaajista syö päivällisen (n=53) ja iltapalan (n=51). Aamupala (n=42) ja lounas (n=47) jää myös useilla vastaajista syömättä. Tuloksia esitellään kuvassa 11.

7.5 Ikinuoret-ryhmäläisten taustatiedot

Osallistuin Myllykosken voimistelu ja liikunta ry:n Ikinuoret-jumppaan. Paikalla oli 14 yli 65-vuotiasta jumppaajaa, jotka kaikki vastasivat kyselyyni. Olin tulostanut kyselystäni paperiversiot, joihin ikäihmisten oli helppo vastata. Syötin kyselyn vastaukset manuaalisesti eli käsin itse Webropol-kyselytyökaluun. Ajatuskarttojen tekemiseen käytin Mindmup-sovellusta.

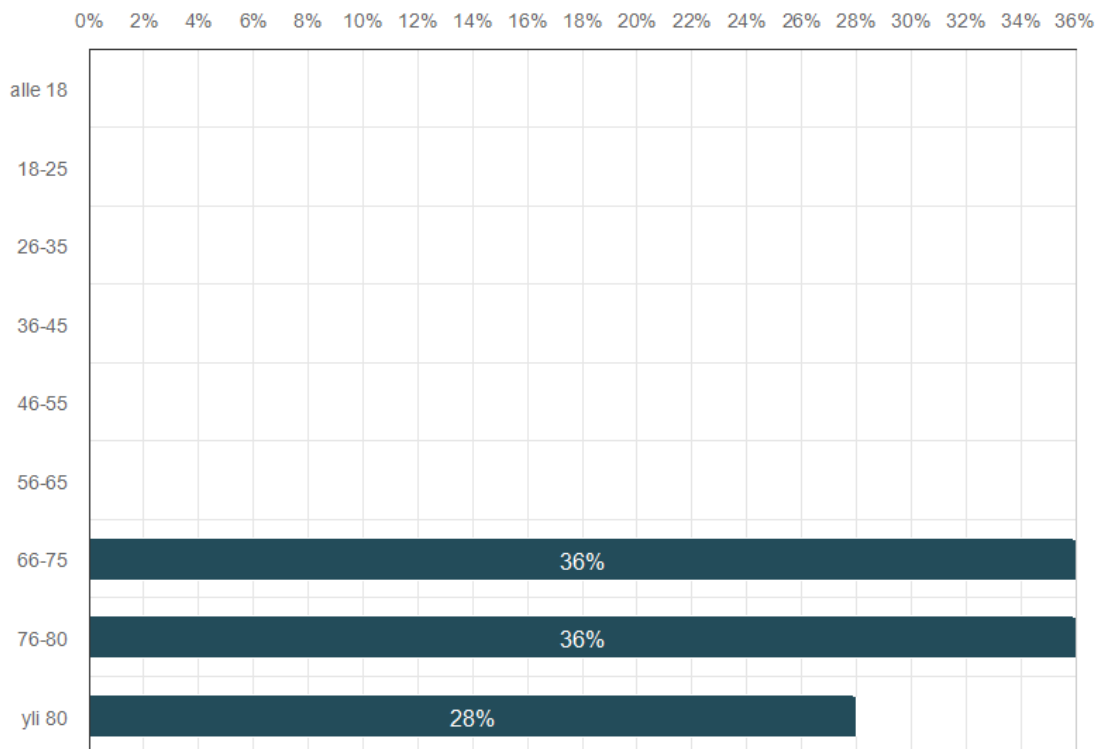
Vastaajista 86 % (n=12) kertoi asuvansa taajamassa ja vain 14 % (n=2) vastaajista asuu haja-asutusseudulla. Ikinuoret-liikuntaryhmän toiminta järjestetään Myllykoskella seuratalolla, joka sijaitsee Myllykosken taajama-alueella. Vastaajista 86 % (n=12) kertoikin asuvansa Myllykoskella. Vastaajista loput

(n=2) kertoi asuvansa Ummeljoella, joka sijaitsee Kymijoen länsipuolella Myllykoskelta katsottuna. Ummeljoelle on maantieteellisesti matkaa Myllykosken keskustasta vain muutama kilometri. Tuloksia esitellään kuvassa 12.



Kuva 12. Ikinuoret-ryhmäläisten asuinseutu

Vastaajista kaikki olivat ikäihmisiä eli yli 65-vuotiaita. 36 % (n=5) kertoi olevansa 66-75-vuotiaita, myös 36 % (n=5) vastaajista kertoivat olevansa 76-80-vuotiaita ja 28 % (n=4) kertoivat olevansa yli 80-vuotiaita. Ikäjakauma on nähtävissä kuvassa 13.



Kuva 13. Ikinuoret-ryhmäläisten ikäjakauma

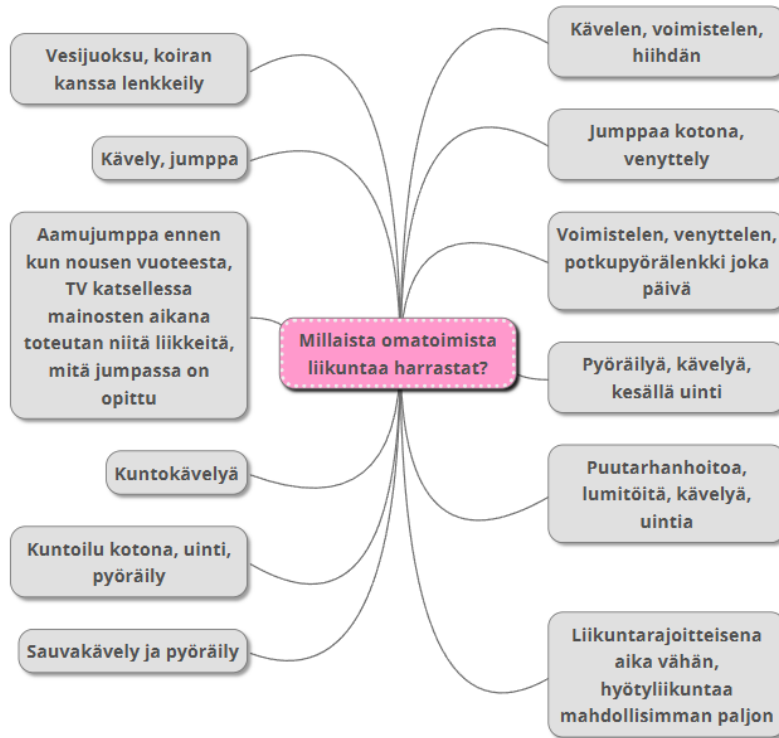
Vastaajat nukkuvat öisin keskimäärin 5 tuntia. Vähiten nukkuvat kertoivat nukkuvansa öisin keskimäärin vain 4 tuntia. Eniten nukkuvat arvioivat yöuniensa kestävän 10 tuntia.

7.6 Ikinuoret-ryhmäläisten liikuntatottumukset

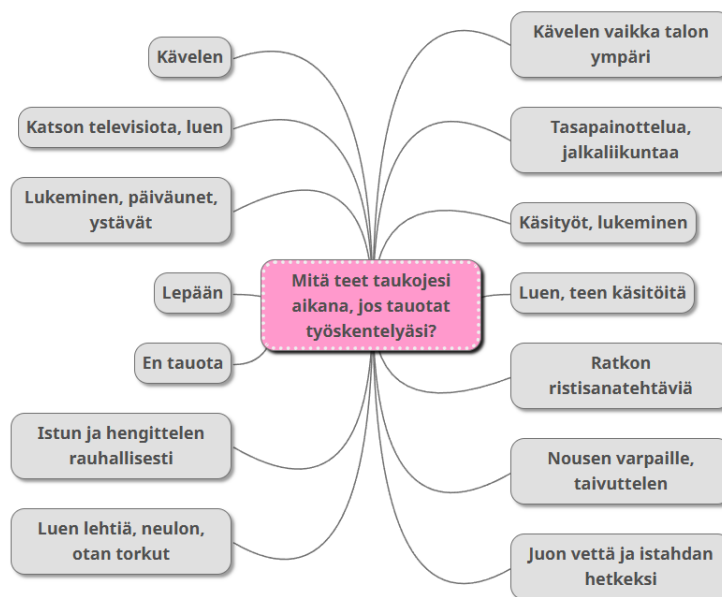
Vastaajista 86 % (n=12) kokee, että liikuntamahdollisuuksia on tarpeeksi asutusseudulla eli Myllykoskella ja Ummeljoella. Vain 14 % (n=2) eivät ole tyytyväisiä liikuntamahdollisuuksiin asutusseudullaan. He kaipaivat lisää jumppia ikäihmisille sekä yksi vastaajista toivoisi nuorille lisää liikuntaryhmiä Myllykoskelle.

71 % vastaajista (n=10) ovat tyytyväisiä omiin liikuntatottumuksiinsa. He kokevat liikkuvansa tarpeeksi. Ikäihmiset kertovat harrastavansa arjessaan muun muassa tuolijumppaa, lenkkeilyä, sauvakävelyä, hyötyliikuntaa ja vesijuoksua. Hyötyliikuntaa harrastaa vastaajista 93 % (n=13) eli vain 7 % (n=1) ei pyri harrastamaan hyötyliikuntaa.

Kaikki kyselyyn vastanneet osallistuvat ohjattuun liikuntaan eli Ikinuoret-jumpparyhmään. Myös 93 % (n=13) harrastaa omatoimista liikuntaa ohjatun ryhmäliikunnan lisäksi. Vain yksi vastaajista ei harrasta omatoimista liikuntaa lainkaan. Vastaajat kertoivat harrastavansa omatoimisesti muun muassa vesijuoksua, koiran kanssa lenkkeilyä, pyöräilyä, sauvakävelyä ja jumppaa. Vastauksia esitellään kuvassa 14. Puolet vastaajista eli 50 % (n=7) ei halua ohjausta omatoimiseen liikuntaansa. 14 % (n=2) kertoi haluavansa ohjausta ja 36 % (n=5) kaipaasi ohjausta omatoimiseen liikuntaansa joskus.

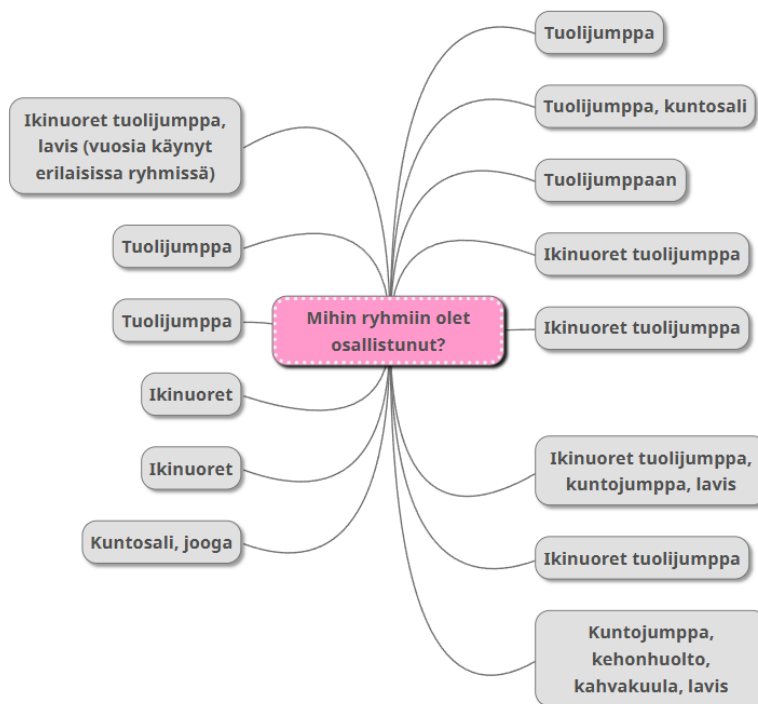


Kuva 14. Ikinuoret-ryhmäläisten esimerkkejä omatoimisesta liikunnasta



Kuva 15. Ikinuoret-ryhmäläisten esimerkkejä taukojen aikaisesta tekemisestä

Vastaajista 93 % (n=13) kertoivat tauottavansa työskentelyään. Vain 7 % (n=1) ei pidä taukoja. Vastaajat tauottavat työskentelyä muun muassa kävelemällä, katsomalla televisiota, lukemalla, ottamalla päiväunet, tekemällä ristisanatehtäviä ja tekemällä käsitöitä. Vastauksia esitellään kuvassa 15.

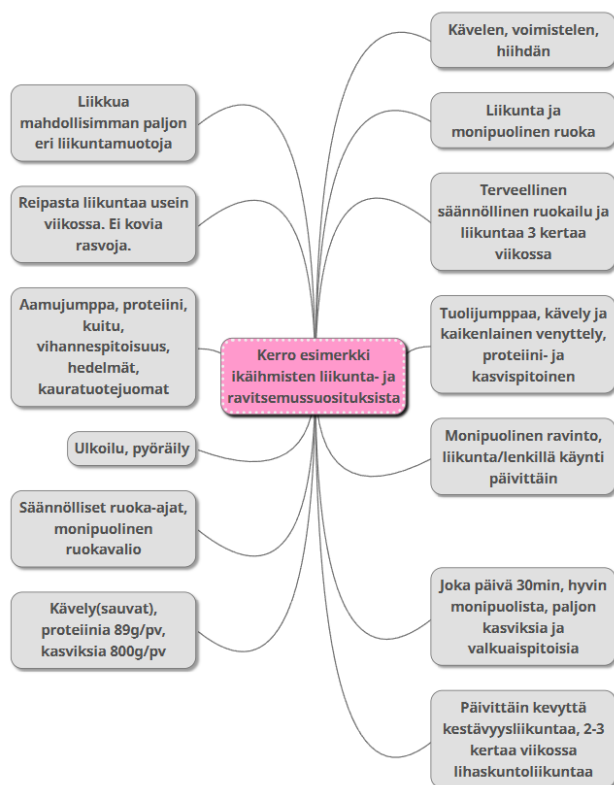


Kuva 16. Ikinuoret-ryhmäläisten osallistuminen Myllykosken voimistelu ja liikunta ry -liikunta-seuran ryhmiin

Kävin kysymässä Ikinuoret-jumpan osallistujilta vastauksia kyselyyni, jonka vuoksi vastaajista kaikki eli 100 % (n=14) kertoi osallistuneensa Myllykosken voimistelu ja liikunta ry:n liikuntaryhmiin. Vastaajat kertoivat osallistuneensa Ikinuoret-jumpan lisäksi myös lavikseen, kuntojumppaan, kehonhuoltoon ja kahvakuulajumppaan. Vastauksia esitellään kuvassa 16.

7.7 Ikinuoret-ryhmäläisten tietämys ravitsemus- ja liikuntasuosituksista

Lähes kaikki vastaajista kertoi (n=13) tietävänsä, mitkä ovat ikäihmisten liikunta- ja ravitsemussuosituksiset. Vain yksi vastaajista kertoi, ettei ole tietoinen näistä suosituksista. Vastaajat kertoivat esimerkeiksi suosituksista muun muassa säännölliset ruoka-ajat, proteiininsaanti, kasvien syöminen ja liikuntaa säännöllisesti jumpaten ja lenkkeillen. Esimerkkejä esitellään kuvassa 17.



Kuva 17. Ikinuoret-ryhmäläisten esimerkkejä ikäihmisten liikunta- ja ravitsemussuosituksista

93 % vastaajista eli lähes kaikki (n=13) syövät päivän aikana ainakin yhden lämpimän ruoan. Aamupalan, välipalan ja päivällisen syö 93 % vastaajista (n=13). Lounaan kertoi syövänsä 71 % (n=10) ja iltapalan 86 % (n=12). Iltapalan kertoi syövänsä vähiten vastaajista, 86 %.

8 OPINNÄYTETYÖN TUOTOKSET

Kyselyn lisäksi toteutin opinnäytetyössäni kaksi infokansiota. Kansioiden tarkoituksena on lisätä oikeanlaista ja ajantasaista tietoa ravitsemus- ja liikkumissuosituksista ikäihmisille. Kansioissa olevat tiedot pohjautuvat tämän opinnäytetyön teoriapohjaan. Molemmissa kansioissa on tietoa Myllykosken voimistelu ja liikunta ry -liikuntaseurasta ja ikääntymismuutoksista. Infokansioiden teksti on suurempaa, jotta se olisi helppolukuista ikäihmisille. Kansiot annoin opinnäytetyöni toimeksiantajalle eli Myllykosken voimistelu ja liikunta ry -liikuntaseuralle. Vierailin Ikinuoret-ryhmässä kertomassa infokansioista. Infokansiot ovat tämän opinnäytetyön liitteissä.

Ravitsemuskansiossa on kerrottu ravitsemussuosituksista ikäihmisille. Siinä on erikseen määritelty, mitä ravintoaineita tulisi löytyä ikäihmisen ruokavaliosta. Kansiossa on myös Terveyskirjaston taulukko luontaisista proteiinin lähteistä (Schawb 2023). Nesteiden saannin tärkeydestä ja alkoholin haitoista ikääntyneille on myös kerrottu infokansiossa. Lisäksi kansiossa on tietoa ikääntyneen painosta, muistisairaana ravitsemuksesta ja elämäntapamuutoksen vaiheista. Kansiossa on lopuksi ruokavinkkejä ja -reseptejä ikäihmisille. (Liite 4.)

Liikuntakansiossa on kerrottu toimintakyvyn ylläpitämisen tärkeydestä ikääntyessä. Kansion liikuntasuositukset pohjautuvat UKK-instituutin suosituksiin. Kansiossa on Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille sekä selkokielineen versio liikkumisen suosituksista. Jokainen suosituksen osa-alue, joita ovat palauttava uni, paikallaanolon tauottaminen, kevyt liikuskelu, reipas tai rasittava liikunta sekä lihasvoima, tasapaino ja notkeus, on erikseen selitetty kansiossa. (Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille 2024.) Lisäksi kansiossa on tietoa muistisairaana liikunnasta, liikuntaharrastuksen aloittamisesta ja elämäntapamuutoksen vaiheista. Kansiossa kerrotaan myös FINGER-tutkimuksen tuloksista. Kansion lopussa on erilaisia lomakkeita, joiden avulla omaa liikkumista voi arvioida ja suunnitella. Lopuksi on myös ohjeita kotijumppaan ikäihmisille. (Liite 3.)

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia ikäihmisten liikuntamahdollisuuksia haja-asutusseudulla ja sen lähitaajamassa. Lisäksi tavoitteena oli lisätä tietoa ikäihmisten ravitsemus- ja liikkumissuosituksista niin ikäihmisille itselleen kuin muidenkin ikäisille ihmisille.

Kyselyyni vastattiin selkeästi ja ymmärrettävästi. Tuloksia oli helppo käsitellä Webropol-sovelluksen ja teemoittelun avulla. Koen, että aineistonkeruumenetelmänä kysely oli toimiva. Haasteellista kyselyn tuloksien analysoinnista teki kuitenkin se, että jouduin erottelemaan nettilinkin kautta vastanneet ja Ikinuoret-ryhmän kautta vastanneet. Tämä antoi minulle kuitenkin mahdollisuuden vertailla kyselyn vastauksia kahden eri vastaajaryhmän avulla. Olisi ollut myös

mahdollista yhdistää näiden kahden ryhmän vastaukset, mutta mielestäni vastauksien vertailu toi opinnäytetyölleni lisäarvoa. Toisen ryhmän vastaukset olivat kaikki yli 65-vuotiaiden ja toisen ryhmän vastaajista suurin osa oli nuoria aikuisia.

Opinnäytetyöni oli melko laaja, sillä toteutin kyselytutkimuksen sekä infokansiot ravitsemus- ja liikkumissuosituksista. Koen niiden kuitenkin tukeneen toisiaan. Ensin keräsin tietoa siitä, millaisia tottumuksia, uskomuksia ja tietoa ikäihmisillä sekä muun ikäisillä aikuisilla on ikäihmisten ravitsemus- ja liikkumissuosituksista. Tämän jälkeen halusin tarjota heille ajantasaista ja oikeaa tietoa infokansioiden avulla. Tulostetut versiot infokansioista jäävät toimeksiantajalle eli Myllykosken voimistelu ja liikunta ry -liikuntaseuralle ja nettilinkin kautta kyselyyn vastanneille välitän sosiaalisen median avullani sähköisesti infokansiot, kun opinnäytetyöni julkaistaan.

9.1 Tutkimustulosten pohdinta

Keräsin opinnäytetyöni kyselyyn vastauksia niin sosiaalisen median avulla kuin myös osallistumalla Myllykosken voimistelu ja liikunta ry:n Ikinuoret-ryhmään. Analysoin tutkimustuloksia molempien tutkimusryhmien näkökulmasta ja vertaan niitä toisiinsa. Nettilinkin kautta kyselyyn vastattiin useamman kerran kuin jumpparyhmässä. Tämän takia vastausten yleistettävyydessä on eroja. Nettilinkin kautta vastanneista suurin osa oli 18-25-vuotiaita ja vain 6,7 % oli yli 65-vuotiaita. Kuitenkin Ikinuoret-ryhmäläiset olivat kaikki ikäihmisiä eli yli 65-vuotiaita. Ikinuoret-ryhmäläisten vastauksia voidaan analysoida ikäryhmän näkökulman sekä asuinpaikan perusteella, koska heistä lähes kaikki kertoivat asuvansa Myllykoskella.

Tavoitin nettilinkin kautta (62 %) enemmän haja-asutusseudulla asuvia kuin osallistumalla jumpparyhmään (38 %). Opinnäytetyöni tavoitteena oli kuitenkin tutkia liikuntamahdollisuuksia haja-asutusseudulla ja sen lähitaajamassa, koska Myllykosken voimistelu ja liikunta ry -liikuntaryhmä toimii Myllykosken taajamassa. Liikuntaseuran ryhmiin Ikinuoret-ryhmän tutkimustuloksien mukaan osallistuu niin haja-asutusseudulla asuvia (14 %) kuin taajamassakin asuvia (86 %).

9.2 Liikunta- ja ravitsemuskäyttäytymisen tulkinta

Vanhemmat vastaajat nukkuvat keskimäärin vähemmän yön aikana kuin nuoremmat. Nettilinkin kautta vastanneet, nuoremmat henkilöt, nukkuvat keskimäärin 7,5 tuntia kun taas yli 65-vuotiaat nukkuvat vain 5 tuntia. Unen tarve on jokaisella yksilöllinen, mutta aikuiset ihmiset nukkuvat keskimäärin 6–9 tuntia yössä (Riittävä uni 2020). Ikinuoret-ryhmäläisillä tämä yön aikainen unimäärä ei täyty. Tämä tutkimustulos voi selittyä sillä, että vanhemmat vastaajat nukkuvat yöunien lisäksi päiväsaikaankin. Ikäihmisillä vuorokaudenaikainen unimäärä vähenee ja päiväaikainen väsymys lisääntyy. Ikäihmisten päiväsaikaan nukutut unet eivät tutkitusti lyhennä yöunta, jolloin vuorokautinen unimäärä lisääntyy. Päiväunien nukkuminen voi parantaa kognitiivista suorituskkyä. On siis suositeltavaa, että ikäihmiset nukkuisivat päiväunet, jos yöunet jäävät vähäiseksi. (Strandberg 2011.)

Kyselyn tuloksista tuli ilmi, että pääosin molemmat vastaajaryhmät pyrkivät liikuntaan ja terveellisiin elintapoihin. Molemmat tutkimusryhmät kokevat harrastavansa tarpeeksi liikuntaa. Nuoremmat vastaajat harrastavat enemmän sykettä nostattavaa liikuntaa kuin vanhemmat. Nuoremmat harrastavat hyvin monipuolisesti liikuntaa kuten joukkuelajeja, kuntosalia ja pyöräilyä. Nuoremmat vastaajat kertoivat myös tekevänsä fyysistä työtä. Vanhemmilla vastaajilla liikuntaharrastukset olivat muun muassa tuolijumppaa, lenkkeilyä ja vesijuoksua. Liikuntalajit erosivat vastaajaryhmien kesken siis huomattavasti. Iäkkäiden elämäntilanne ja voimavarat vaikuttavat kykyyn harrastaa liikuntaa. Kevyt liikuskelu voi olla ikäihmiselle mukavampi liikuntamuoto kuin reipas tai rasittava liikkuminen. (Voimaa vanhuuteen s.a.) Ikäihmisten tulisi harrastaa kuitenkin arjessaan myös kevyttä liikuskelua kuormittavampaa liikuntaa. Ikäihmisten ja nuorempien aikuisten liikuntasuositukset eroavat hieman toisistaan. Ikäihmisille suositellaan enemmän tasapainoa, lihasvoimaa ja notkeutta, mikä voi näkyä myös liikuntalajien eroavaisuuksina näiden kahden vastaajaryhmän välillä. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille 2024.)

Nuoremmat vastaajat kertoivat paljon kehitysideoita, mitä liikuntamahdollisuuksia he kaipaisivat asutusseudulleen. Erityisesti he kaipaisivat lisää ulkoliikuntamahdollisuuksia. Vanhemmat vastaajat toivoisivat pääasiassa vain lisää

jumpparyhmiä oman ikäisilleen ja nuorille henkilöille asutusseudullaan. Ikinuoret-ryhmäläiset olivat hyvin tyytyväisiä Myllykosken voimistelu ja liikunta ry -liikuntaseuran tarjoamiin jumpparyhmiin, jonka vuoksi he eivät juurikaan kertoneet kehitysideita asutusseutunsa liikuntamahdollisuuksiin. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että tasaiset tienpinnat, hyvä katuvalaistus ja rauhalliset jalankulkuväylät parantavat ikäihmisten kävelyharrastuksen toteutumista (Keskinen ym. 2019). Ikinuoret-ryhmäläiset vastasivat kyselyyn kuitenkin vain ryhmäliikuntanäkökulmasta, eivätkä kertoneet ympäristöön liittyviä kehitysideita, kuten nuoremmat vastaajat.

Vanhemmat vastaajat (93 %) pyrkivät tauottamaan työskentelyään enemmän kuin nuoremmat (68 %). Kuitenkin oletettavasti Ikinuoret-ryhmän vastaajista ainakin suurin osa on jo eläkkeellä ja nuoremmat nettilinkin kautta vastanneet taas ovat vielä työelämässä. Taukojen aikana molemmat vastaajaryhmät tekevät kuitenkin samankaltaisia asioita, kuten kävelevät, venyttelevät tai lepäävät. Nuoremmat vastasivat tauoilla syövänsä, juovansa tai käyvänsä tupakalla. Oletettavasti he puhuvat tauoistaan työssään. Vanhemmat vastaajat puhuvat tauoistaan muun muassa kotitöissä. Ikäihmisillä on todennäköisesti arjessaan enemmän aikaa tauottaa työskentelyään, ja he kokevat sen tärkeäksi oman jaksamisen kannalta.

Lähes kaikki vastaajat kertoivat harrastavansa omatoimista liikuntaa. Nämä liikuntamuodot ovat hyvin samankaltaisia kuin vastaukset aiempaan kysymykseen, jossa kysyttiin millaista liikuntaa harrastaa arjessa. Vanhemmat vastaajat kertoivat tekevänsä puutarhatöitä, kotitöitä ja lumitöitä, joita nuoremmat vastaajat eivät olleet kertoneet vastauksissaan lainkaan. Nuoremmat vastaajat kertoivat muun muassa lenkkeilevänsä ja käyvänsä kuntosalilla. Tässä korostuu ikäryhmien näkemyksien ero, sillä vanhemmat vastaajat huomioivat vastauksissaan myös arkiliikunnan. Vanhemmat vastaajat (93 %) kertoivatkin pyrkivänsä hyötyliikuntaan enemmän kuin nuoremmat (69 %). Molemmat vastaajaryhmät kuitenkin pääsääntöisesti pyrkivät hyötyliikuntaan arjessaan.

Vanhemmat vastaajat (14 %) kaipaisivat enemmän ohjausta omatoimiseen liikuntaan kuin nuoremmat vastaajat (7 %). Osa haluaisi joskus ohjausta. Kui-

tenkin suurin osa vastaajista kummastakaan vastaajaryhmästä ei halua ohjausta omatoimiseen liikuntaansa. Tämä tutkimustulos oli mielestäni hieman yllättävä, sillä ajattelin, että erityisesti vanhemmat vastaajat olisivat halunneet ohjausta omatoimiseenkin liikuntaan. Omatoiminen liikunta on ihmisen omasta aloitteesta ja kiinnostuksesta lähtevää liikuntaa. Koska vastaajat eivät halua ohjausta, he ovat kokeneet pätevyytensä riittävän omatoimisen liikunnan harrastamiseen itsenäisesti ilman ohjausta. Tällaisissa tapauksissa liikunnan harrastamiseen on hyvä sisäinen motivaatio, jonka avulla omatoimista liikuntaa harrastaa säännöllisesti. (Salin & Suominen 2024.)

9.3 Suosituksista tietämisen tulkinta

Vanhemmat vastaajat kertoivat tietävänsä paremmin ikäihmisten liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Molemmat vastaajaryhmät olivat maininneet esimerkiksi monipuolisen ja säännöllisen ruokailun, säännöllisen liikunnan ja riittävän proteiinin saannin varmistamisen. Molemmat vastaajaryhmät olivat kertoneet tuntimääriäkin ja esimerkkejä liikuntalajeista, joita tulisi harjoittaa. Kumpikaan vastaajaryhmä ei osannut aivan tarkasti kuitenkaan kertoa näistä suosituksista. Vastaukset olivat melko pinnallisia. Osa vastauksista oli jopa väärää tai vanhentunutta tietoa. Vastaajat olivat esimerkiksi kertoneet, että ulkoilua tulisi harrastaa vähintään tunti päivässä, reipasta liikuntaa tulisi olla puoli tuntia päivässä ja liikuntaa 100 minuuttia päivässä. Nämä väittämät eivät kuitenkaan perustu virallisiin liikuntasuosituksiin, vaikka ovatkin hyviä esimerkkejä liikunnasta. Taulukossa 1 on esitelty tuloksia vastaajien omin sanoin kertomina. On siis erityisen tärkeää kertoa ikäihmisten liikunta- ja ravitsemussuosituksista oikeaa ja ajantasaista tietoa kaiken ikäisille ihmisille.

Taulukko 1. Vastaajien omin sanoin kertomia esimerkkejä ikäihmisten liikunta- ja ravitsemussuosituksista

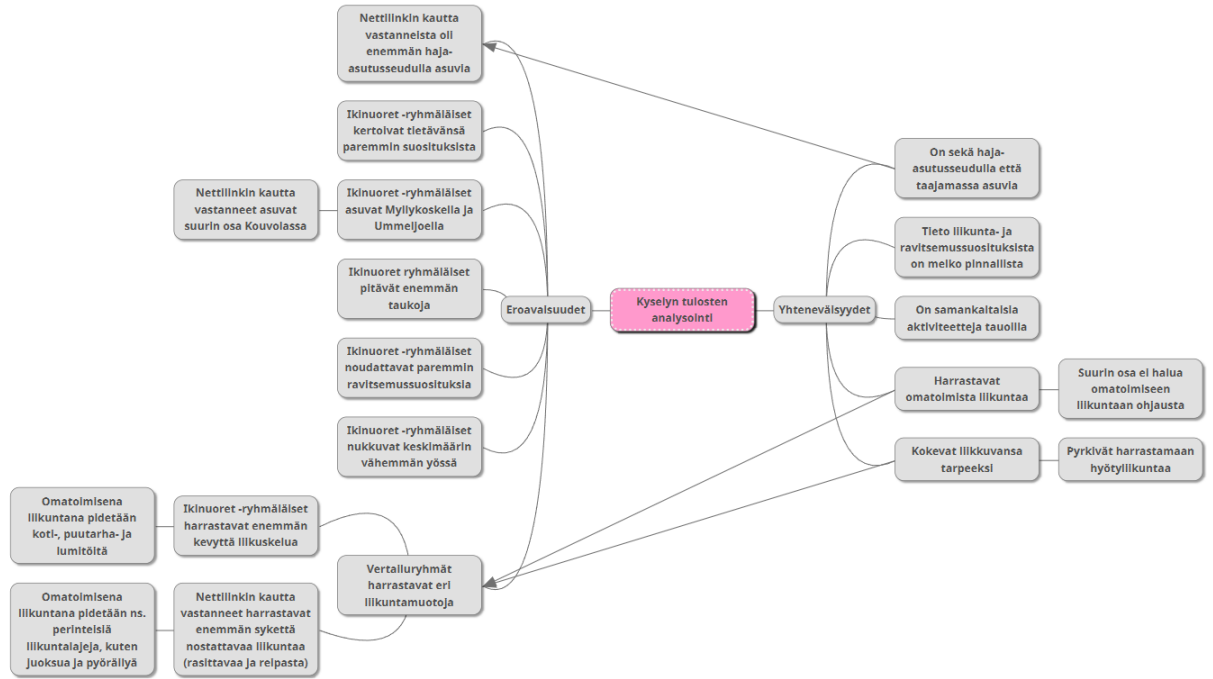
Sosiaalisen median kautta vastaan- neet	Ikinuoret-ryhmäläiset
Liikuntasuosituksena muutama tunti reipasta sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa ja ravitsemussuosituksissa painotetaan riittävää proteiinin ja energian saantia.	Liikkua mahdollisimman paljon eri liikuntamuotoja

Liikunta suositus on vähintään tunti ulkoilua päivässä.	Ulkoilu, pyöräily
tarpeeksi proteiinia	Säännölliset ruoka-ajat, monipuolinen ruokavalio
Ikääntyneen tulee saada energiaa sopivasti suhteessa siihen, kuinka paljon hän kuluttaa energiaa. Ruokavalion tulee olla monipuolinen ja sisältää riittävästi proteiineja, rasvoja, vitamiineja jne.	Kävely(sauvat), proteiinia 80 g/pv ja kasviksia 800 g/pv
Monipuolinen ruoka, 30 min reipasta liikuntaa päivässä.	Liikunta ja monipuolinen ruoka
Kevyttä ja monipuolista liikuntaa joka päivä. Monipuolista ruokaa.	Terveellinen säännöllinen ruokailu ja liikuntaa 3 kertaa viikossa esimerkiksi
Riittävästi proteiinia ja kuitua. Monipuolinen ruokavalio. Runsaasti kasviksia.	Tuolijumppaa, kävely ja kaikenlainen venyttely, proteiini- ja kasvispitoinen
En osaa sanoa	Monipuolinen ravinto, liikunta/lenkillä käynti päivittäin
Suhteessa proteiinia vähän enemmän ja energiaa vähän vähemmän kun nuoremmilla	Päivittäin kevyttä kestävyysliikuntaa, 2–3 kertaa viikossa lihaskuntoliikuntaa
monipuolinen ruokavalio, tarpeeksi kuituja ja hyviä rasvoja sekä kasviksia. rasvatonta lihaa. Hyötyliikuntaa.	
Liikuntasuositukseen kuuluu, esimerkiksi aerobista liikuntaa, kuten kävelyä, pyöräilyä tai uintia. Suunnilleen minimi 100min päivittäin. Myös lihaskuntoa ja tasapainoa parantavia harjoitteita. Esimerkiksi kuntosalitreeni tai tuolijumppa, vähintään 2x/vko. Ravitsemussuosituksia, esimerkiksi ruuan tulisi sisällyttää täysjyväviljoja,	

hedelmiä, vihanneksia ja laadukkaita rasvoja sekä proteiinipitoista.	
Rento kuntoilu, ravintona tavallinen aikuisen ruokavalio	
Leikkeleitä ei enää saisi syödä.	
syödä lautamallin mukaan. liikkua joka päivä ainakin 1 h kevyttä liikuntaa	
Ikäihmisille suositellaan vähintään 150 minuuttia kohtuullista aerobista liikuntaa viikossa, kuten kävelyä tai pyöräilyä. Tämä voi jakautua useisiin lyhyempiin jaksoihin, kuten 30 minuutin kävelyyn viitenä päivänä viikossa.	
Liikuntasuosituksot tukevat lihaskuntaa ja tasapainoa. Ravitsemussuosituksissa ravinnosta saatava energiamäärä tulee olla sopiva suhteessa kulutukseen.	
Lämminruoka päivässä	
Pari pizzaa	
Enemmän proteiinia, kun aikuisilla	
Esimerkiksi lihasvoiman tms. harjoittelua 2krt viikossa.	
Reipasta liikkumista suositella noin 2h 30 min viikossa (sykettä nostattavaa)	

Vanhemmat vastaajat kertoivat syövänsä säännöllisemmin ja suurin osa suosituksen mukaisesti viisi kertaa päivässä, kun taas nuoremmilla vastaajilla totumuksissa oli enemmän hajontaa. Lähes kaikki Ikinuoret-ryhmäläiset kertoivat syövänsä ainakin yhden lämpimän ruoan päivässä, kun taas nuoremmilla tämä suositus ei kaikilla toteutunut. Suositellut ruokailumäärät ja -ajat vuoro-

kaudessa ovat ihmisten tietoisuudessa, mutta nuoret aikuiset eivät niitä tutkimustulosten mukaan noudata. Tätä voisi selittää esimerkiksi arkirytmien epä-säännöllisyys, kiire ja välinpitämättömyys. Kyselyn tulosten analysointia on esitelty kuvassa 18.



Kuva 18. Kyselyn tulosten analysointi

Koska toteutin kyselyn Ikinuoret-ryhmässä, kaikki kyselyyn siellä vastanneet ovat osallistuneet Myllykosken voimistelu ja liikunta ry -liikuntaseuran ryhmiin. He kertoivat tämän ryhmän lisäksi osallistuneensa muun muassa kehonhuoltoon, kuntojumppaan ja joogaan. Nettilinkin kautta vastanneista vain 28 % kertoi osallistuneensa Myllykosken voimistelu ja liikunta ry -seuran ryhmiin. Heistä kukaan ei maininnut Ikinuoret-ryhmää, mutta he kertoivat käyneensä muun muassa tanssissa, joogassa ja kahvakuulassa. Tämän kysymyksen perusteella voidaan päätellä, että ikäihmisille oma ryhmä on erittäin tärkeä. Ikinuoret-ryhmäläiset kertoivat, etteivät tällä hetkellä pysty toimintakykynsä vuoksi enää osallistumaan muihin ryhmiin kuin tuolijumppana toteutettuun Ikinuoret-ryhmään. Jumpassa otetaan huomioon ikääntyneiden erityispiirteet liikunnassa ja huomioidaan lihaskunnon, tasapainon ja notkeuden tärkeys.

9.4 Eettisyys ja haasteet

Tutkimus toteutettiin tutkimuseettisiä arvoja kunnioittaen. Nämä tutkimuseettiset arvot liittyivät menetelmiin ja käytäntöihin, tutkimusaiheeseen ja tutkimusaineistoon. Kysely toteutettiin henkilöiden anonymiteettiä suojaten ja tutkittavan tietoiseen suostumukseen nojaten. Kyselyn tutkimuslupa myönnettiin opinnäytetyön toimeksi antajan puolesta. (Tutkimusetiikka s.a.) Kerroin vastaajille, mihin kyselyn vastauksia käytetään ja välitin saatekirjeen (Liite 1). Toimin huolellisesti ja rehellisesti koko prosessin ajan. Kaikki käyttämäni tieto niin kyselyssä kuin infokansioissakin pohjautuivat luotettaviin lähteisiin.

Monimenetelmätutkimuksen haasteena on usein se, että se on enemmän aikaa vievää ja haasteellisempaa. Tutkimuksen aineiston analysoinnin haasteena voi monimenetelmätutkimuksessa olla se, että laadullisen ja määrällisen osan välinen vuoropuhelu jää suppeaksi tai sen logiikka ei toimi. (Mankki & Vilka 2024, 27–29.) Opinnäytetyössäni tämä osoittautui myös haasteelliseksi. Aineiston analysointi oli työlästä ja aikaa vievää. Käytin apunani kuitenkin luotettavaa kirjallisuutta aiheesta, kuten Ville Mankin ja Hanna Vilkan kirjaa ”Johdatus monimenetelmätutkimukseen” (2024).

9.5 Tutkimuksen luotettavuus ja toistettavuus

Kyselytutkimukseni avulla sain vastauksia tutkimuskysymyksiini. Mielestäni tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti olivat kunnossa Ikinuoret-ryhmäläisten osalta. Validiteetti tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä mitata juuri sitä, mitä oli tarkoitus mitata. Reliabiliteetti puolestaan tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta. (KvantiMOTV 2008.) Suunnitelmassa opinnäytetyöni käsitteli vain haja-asutusseudulla asuvien ikäihmisten liikunta- ja ravitsemustottumuksia sekä kokemusta asuinseudun liikuntamahdollisuuksista. Prosessin edetessä opinnäytetyöni aiheeksi muodostui ikäihmisten liikuntamahdollisuudet haja-asutusseudulla ja lähitaajamassa, koska toimeksiantajani liikuntaryhmät toimivat Myllykosken taajaman alueella. Tavoitin suunnitelman mukaisesti haja-asutusseudulla ja sen lähitaajamassa asuvia yli 65-vuotiaita henkilöitä eli ikäihmisiä. Heidän lisäksi tavoitin kyselyni avulla yli kuusikymmentä muuta aikuista henkilöä. Nettilinkin kautta kyselyn tehneet eivät ikänsä takia vastanneet opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin, mutta niiden avulla sain tutkimukseen vertailuasetelman.

Opinnäytetyöni kyselyn tuloksia voidaan hyödyntää mahdollisesti jatkossakin. Opinnäytetyöni aiheesta voisi tehdä vielä spesifimmän eli tarkemman jatkotutkimuksen. Tutkittaviksi voisi valikoida vain ikäihmisiä, jos vertailua ei halua tehdä kahden ryhmän välillä. Jatkotutkimuksessa voisi syventyä pienemmän vastaajaryhmän liikuntatottumuksiin paremmin. Heidän liikunta- ja ravitsemustottumuksiaan voisi esimerkiksi seurata arjessa käytännön avulla, mikäli he olisivat suostuvaisia siihen. Tutkija voisi seurata heidän elämänsä olemalla läsnä arjen toiminnoissa. Jatkotutkimus tuottaisi henkilökohtaisempaa ja tarkempaa tietoa ikäihmisten liikunta- ja ravitsemustottumuksista.

9.6 Tutkimuksen johtopäätökset

Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan pitää mielestäni sitä, että tietämys ikäihmisten ravitsemus- ja liikkumissuosituksista tulisi olla parempaa. Koen, että tekemäni infokansiot ovat hyödyksi ikäihmisille itselleen sekä muille aikuisille. Aktiiviset ikäihmiset pyrkivät terveellisiin elintapoihin. Haja-asutusseudulla ikäihmisille on tarjolla rajoitetusti liikuntamahdollisuuksia, eivätkä ikäihmiset itse koe niitä juuri kaipaavansa. Nuoremmat liikkujat sen sijaan toivoisivat asutusseuduilleen paljon erilaisia uusia liikkumismahdollisuuksia. Myllykosken haja-asutusseudulla ja taajamassa asuvat Ikinuoret-ryhmäläiset ovat tyytyväisiä omiin elintapoihinsa ja liikkumistottumuksiinsa. Myllykosken liikuntamahdollisuudet niin omatoimisesti kuin ohjatustikin riittävät Ikinuoret-ryhmäläisille.

LÄHTEET

Aineiston analysointi ja tulosten visualisointi s.a. Opinkirjo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://opinkirjo.fi/tutkimuksen-perusteet/aineiston-analysointi/> [viitattu 31.12.2024].

Aivosairaudet, aivovammat ja mielenterveys s.a. Mielenterveystalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/aivosairaudet-aivovammat-ja-mielenterveys> [viitattu 11.12.2024].

Aivoliitto. 2022. Alkoholien vaikutukset eri ikäkausina. WWW-dokumentti. Päivitetty 11.1.2022. Saatavissa: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/liikunta/alkoholin-vaikutukset-eri-ikakausina#96cd257b> [viitattu 10.12.2024].

Anttila, P., Häkkinen, A., Kivipelto, M., Kulmala, J., Lehtisalo, J. & Ngandu, T. 2022. Liikkumisen kannustimet muistisairauksien riskiryhmään kuuluvilla ikääntyneillä. *Gerontologia* 36, 6–9. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteellinen tiedekunta. Espoon kaupunki. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/108980/68060> [viitattu 30.11.2024].

Borodulin, K., Rajaniemi, J., Rappe, E. & Saloranta, E. 2022. Ryhmäliikunta iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. *Gerontologia* 36, 71–74. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/109087/68066> [viitattu 9.12.2024].

Keski-Suomen hyvinvointialue s.a. Elämäntapamuutoksen vaiheet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hyvaks.fi/asiakkaana/hoito-ja-palveluketjut/aikuisten-elamantapaohjauksen-palveluketju/elamantapamuutoksen-vaiheet> [viitattu 14.12.2024].

Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J. & Soininen, H. 2015. Muistisairaudet. Helsinki: Otava.

Free online mind mapping s.a. MindMup. Kyselytyökalu. Saatavissa: <https://www.mindmup.com/> [viitattu 26.11.2024].

Hellénius, M. & Kivipelto, M. 2022. Aivoterveys: viiden sormen ohje: Kuinka pienennät muistihäiriöiden ja muistisairauksien riskiä. Tukholma: Holm & Holm Books.

Huottilainen, M. 2021. Aivosi tarvitsevat tuon: Taukokulttuurin elvytysopas. Keuruu: Tuuma.

Ikääntyminen ja psyykkiset oireet s.a. Mielenterveystalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/ikaantymisen-ja-psykkiset-oireet> [viitattu 11.12.2024].

Ruokavirasto. 2023. Ikääntyneen paino. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.12.2023. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuoosiin/ikaantyneen-hyva-ravitsemus/ikaantyneen-paino/> [viitattu 27.11.2024].

Karvinen, E. & Salminen, U. 2016. Kunnon Hoitajan opas: Iloa ja ideaa ikäihmisten liikuntaan. Helsinki: Ikäinstituutti.

Keskinen, K., Portegijs, E., Rantanen, T., Rantakokko, M. & Suomi, K. 2019. Environmental Features Associated With Older Adult's Physical Activity in Different Types of Urban Neighborhoods. Jyväskylän yliopisto. Julkaistu 19.12.2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/japa/28/4/article-p540.xml?content=contributor-notes> [viitattu 11.12.2024].

Kortetmaa, A. 2022. Mikä iäkkäitä estää ja motivoi liikkumaan. Ikäinstituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 9.3.2022. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/blogi/mika-iakkaita-estaa-ja-motivoi-liikkumaan/> [viitattu 14.12.2024].

KvantiMOTV. 2008. Mittaaminen: Mittarin luotettavuus. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.2.2008. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html> [viitattu 6.1.2024].

Laakso, H. s.a. Liikunnan kynnyksistä: saako korkeasta matalaa? Opiskelijoiden liikuntaliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.1.2025. Saatavissa: <https://www.oll.fi/liikkuva-korkeakoulu/liikkuva-korkeakoulu-tietopankki/opiskelijan-aktiivinen-arki/liikunnan-kynnyksista-saako-korkeasta-matalaa/> [viitattu 15.12.2024].

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980.

Laukka, P. 2022. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. *Lääkärikirja Duodecim*. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.6.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934> [viitattu 9.12.2024].

Liikkumisen suositukset. 2024. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.11.2024. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/> [viitattu 27.11.2024].

Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. 2024. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.12.2024. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/> [viitattu 27.11.2024].

Liikuntaneuvonta s.a. Ikäinstituutti. Voimaa vanhuuteen. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/Liikkumissuunnitelma-kannustaa-ik%C3%A4ihmist%C3%A4-liikkumaan.pdf> [viitattu 14.12.2024].

Mankki, V. & Vilka, H. 2024. Johdatus monimenetelmätutkimukseen. Jyväskylä: Santalahti.

Muistiliitto s.a. Muistisairaudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://muistiliitto.fi/muistisairaudet/> [viitattu 11.12.2024].

Muistisairaudet. 2023. Käypä hoito -suositus. WWW-dokumentti. Suomen Lääkäriseuran Duodecim, Societas Gerontologica Fennica, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä. WWW-dokumentti. Julkaistu 11.12.2023. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044> [viitattu 11.12.2024].

Myllykosken voimistelu ja liikunta s.a. Tule mukaan liikkumaan Hyvässä Seurassa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://myvoli.fi/> [viitattu 30.11.2024].

Perusjoukko s.a. Tilastokeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stat.fi/meta/kas/perusjoukko.html> [viitattu 15.12.2024].

Psychology today s.a. Motivation. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/motivation> [viitattu 14.12.2024].

Riittävä uni. 2020. Käypä hoito -suositus. Partonen, T. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 3.3.2020. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo99513> [viitattu 28.1.2025].

Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. 2020. Terveystieteiden tutkimuslaitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.7.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat> [viitattu 14.12.2024].

Salin, K. & Suominen T. 2024. Urheiluseuraharrastaminen ja omaehtoinen liikunta lapsuudessa ja nuoruudessa edistävät fyysistä aktiivisuutta aikuisiässä. Jyväskylän yliopisto. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.11.2024. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/fi/uutinen/urheiluseuraharrastaminen-ja-omaehtoinen-liikunta-lapsuudessa-ja-nuoruudessa-edistavat-fyysista> [viitattu 10.1.2025].

Sarkopenia ja gerastenia uhkaavat ikääntyneen terveyttä – liikunnasta apua lihasmassan muutokseen. 2024. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.9.2024. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/sarkopenia-ja-gerastenia/> [viitattu 25.1.2025].

Schwab, U. 2023. Ikääntyneiden ravitsemus. *Lääkärikirja* Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.5.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01086> [viitattu 3.1.2025].

Sosiaalista hyvinvointia ei osata vielä tunnistaa. 2020. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.11.2020. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/ajan-kohtaista/uutinen/sosiaalista-hyvinvointia-ei-osata-viela-tunnistaa> [viitattu 14.12.2024].

Soveltavat liikkumisen suositukset. 2024. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.11.2024. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/> [viitattu 27.11.2024].

Strandberg, T. 2024. Ikääntyneen lihavuus – milloin ja miten voi laihduttaa. *Lääkärikirja Duodecim*. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.2.2024. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01153#s2> [viitattu 28.1.2025].

Strandberg, T. 2011. Nokosista hyötyä vai haittaa? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 127, 869–870. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo99513> [viitattu 28.1.2025].

Sydänliitto. 2018. Älä laihduta, seniori. WWW-dokumentti. Päivitetty 31.7.2019. Saatavissa: <https://sydan.fi/artikkeli/ala-laihduta-seniori/> [viitattu 28.11.2024].

Taajama s.a. Tilastokeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stat.fi/meta/kas/taajama.html> [viitattu 26.11.2024].

Terveysverkko s.a. Ikääntymisen vaikutukset elimistöön. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/ikaantymisen-vaikutukset-elimistoon/> [viitattu 11.12.2024].

Tieteen termipankki. 2020. Haja-asutus. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.1.2020. Saatavissa: <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Oikeustiede:haja-asutus> [viitattu 26.11.2024].

Tuominen, K. 2024. Tilaa sosiaalisille suhteille: Ikääntymisen sosiaalisia tiloja ymmärtämässä. *Gerontologia* 1, 97–100. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/142979/91015?acceptCookies=1> [viitattu 11.12.2024].

Tutkimusetiikka s.a. Suomen Akatemia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aka.fi/tutkimusrahoitus/vastuullinen-tiede/tutkimusetiikka/> [viitattu 31.12.2024].

UKK-instituutti. 2023. Liikunta parantaa muistisairaana liikkumis- ja toimintakykyä sekä kotona että laitoksessa. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.8.2023. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/muistisairaudet/> [viitattu 30.11.2024].

Valley Hospital. 2024. The connections between mental health & physical health. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.3.2024. Saatavissa: <https://valleyhospital-phoenix.com/blog/the-connections-between-mental-health-physical-health/> [viitattu 14.12.2024].

Voimaa vanhuuteen s.a. Ikääntyvien liikuntasuositukset – tasavertaista vuoropuhelua. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.voimaavanhuuteen.fi/liikuntaneuvonnan-sisalto/> [viitattu 10.1.2025].

Stenberg, T. & Wigren, H. 2015. Kuinka nukkuminen elvyttää aivojamme? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 131, 51–160. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12063> [viitattu 9.12.2024].

World Health Organization. 2024. Physical activity. Päivitetty 26.6.2024. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity> [viitattu 14.12.2024].

Yksinäisyys ja ikääntyminen s.a. Mielenterveystalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/yksinaisyys-ja-ikaantyminen> viitattu 13.12.2024 [viitattu 30.11.2024].

SAATEKIRJE KYSELYYN

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Olen Nora Salmi. Opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa geronomiksi. Geronomi on kokonaisvaltaisen vanhustyön osaaja. Geronomikoulutus perustuu näkemykseen ikääntyvästä ihmisestä aktiivisena toimijana. Geronomin osaamisalueita ovat vuorovaikutusosaaminen, eettiset periaatteet, kohtaamisosaaminen, eettinen päätöksenteko, näyttöön perustuva osaaminen ja sosiaalisen kestävyuden edistämisen taidot.

Teen opinnäytetyöni tutkimuksellisesti. Tavoitteenani on tutkia haja-asutusseudulla asuvien ikääntyneiden liikuntamahdollisuuksia ja tietämystä liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Opinnäytetyöhöni kuuluu kysely, jolla kartoitan tietoa näistä edellä mainituista. Osallistuminen tutkimukseeni edellyttää oheisen kyselylomakkeen täyttämistä. Opinnäytetyöni tullaan julkaisemaan osoitteeseen www.theseus.fi.

Tutkimukseen on saatu asianmukainen lupa. Antamanne vastaukset käsitellään nimettöminä. Vastanneiden henkilöllisyyksiä ei kysytä, eikä niitä käytetä tutkimuksessa. Kyselyn täyttäminen on turvallista.

Jos kyselyyn liittyen herää ajatuksia tai kysymyksiä, ole yhteydessä minuun sähköpostitse. Kiitos kyselyyn vastaamisesta!

Ystävällisin terveisin

Nora Salmi

salmi.nora.camilla@gmail.com

geronomiopiskelija

Liikuntamahdollisuudet haja-asutusseudulla

1. Asutko haja-asutusseudulla?

- Kyllä
- Ei

2. Asutko?

- Myllykoskella
 - Anjalassa
 - Inkeroisissa
 - Muu, mikä?
-

3. Ikäsi?

- alle 18
- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56-65
- 66-75
- 76-80
- yli 80

4. Oletko osallistunut Myllykosken voimistelu ja liikunta -liikuntaseuran ryhmiin?

- Kyllä
- Ei

5. Mihin ryhmiin olet osallistunut?

6. Koetko, että liikuntamahdollisuuksia on tarpeeksi asutusseudullasi?

- Kyllä
 Ei

7. Millaisia liikuntamahdollisuuksia kaipaisit asutusseudullesi?

8. Tiedätkö, mitkä ovat ikäihmisten liikunta- ja ravitsemussuositukset?

- Kyllä
 Ei

9. Kerro esimerkki ikäihmisten liikunta- tai ravitsemussuosituksista.

10. Harrastatko omatoimisesti liikuntaa?

- Kyllä

Ei

11. Millaista omatoimista liikuntaa harrastat?

12. Haluaisitko ohjausta omatoimiseen liikuntaasi?

- Kyllä
 Ei
 Kyllä joskus

13. Oletko tyytyväinen liikuntatottumuksiisi? Koetko liikkuvasi tarpeeksi?

- Kyllä
 Ei

14. Syötkö päivän aikana?

- Aamupalan
 Lounaan
 Välipalan
 Päivällisen
 Illtupalan

15. Syötkö päivän aikana ainakin yhden lämpimän ruoan?

- Kyllä
 Ei

**LIIKUNTASUOSITUKSET
IKÄIHMISILLE**

2025

SISÄLLYS

1	ALOITUSSANAT	3
2	MYLLYKOSKEN VOIMISTELU JA LIIKUNTA RY	5
3	IKÄÄNTYMISMUUTOKSET	6
4	TOIMINTAKYKY	8
4.1	Fyysinen aktiivisuus	8
5	UKK-INSTITUUTTI	9
5.1	Palauttava uni	10
5.2	Paikallaanolon tauottaminen	11
5.3	Kevyt liikuskelu	12
5.4	Reipas tai rasittava liikunta	12
5.5	Lihaskvoima, tasapaino ja notkeus	13
6	LIKKUMISEN HYÖDYT IKÄIHMISILLE	15
6.1	Ryhmässä liikkumisen hyödyt	16
7	MUISTISAIRAAN LIIKUNTA	17
8	TIETOA FINGER-TUTKIMUKSESTA	19
9	LIKKUNTAHARRASTUKSEN ALOITTAMINEN	21
10	ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEN VAIHEET	23
11	ARVIOI LIKKUMISESI -VERKKOSOVELLUS	24
12	OMA LIKKUMISENI -LOMAKE	25
13	LIKKUMISEN SUOSITUKSET SELKOKIELELLÄ	28
14	IKÄINSTITUUTIN LIKKUMISSUUNNITELMA	29
15	IKÄINSTITUUTIN KOTIJUMPPA	33
16	IKÄINSTITUUTIN TASAPAINOJUMPPA	34
	LÄHTEET	35

1 ALOITUSSANAT

Hei,

olen geronomiopiskelija Nora Salmi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Tämä infokansio ikääntyneiden ravitsemussuosituksista on osa opinnäytetyötäni. Opinnäytetyöni tarkoitus on lisätä ikääntyneiden henkilöiden ravitsemus- ja liikkumissuosituksista tietoa niin ikäihmisille eli yli 65-vuotiaille itselleen kuin muillekin ihmisille. Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa oikeanlaista ja ajantasaista tietoa ikääntyneiden liikunta- ja ravitsemussuosituksista infokansioiden avulla. Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Myllykosken voimistelu ja liikunta ry -liikuntaseura.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia sitä, kuinka hyvin ikäihmiset itse tietävät ravitsemus- ja liikkumissuosituksien sisällön ja vaikutuksen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Tavoitteena oli myös tutkia muidenkin kuin ikäihmisten tietämystä liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Laadin opinnäytetyössäni kyselyn, jolla kartoitin näitä edellä mainittuja asioita. Kyselyn avulla tutkin myös ihmisten liikumis- ja ravitsemuskäyttäytymistä. Kyselyn kysymykset pohjautuivat liikunta- ja ravitsemussuosituksiin. Tavoitteena oli saada aineistoa sekä 18–64-vuotiailta että yli 65-vuotiailta. Laadin kyselystä nettilinkin, jota jaoin sosiaalisessa mediassani. Sen avulla sain vastauksia kaikilta yli 18-vuotiailta. Toisen tutkimusryhmäni aineiston eli yli 65-vuotiaiden kyselyvastaukset keräsin osallistumalla Myllykosken voimistelu ja liikunta ry:n Ikinuoret-jumpparyhmään.

Kyselyn tulosten perusteella ikäihmiset ovat itse paremmin tietoisia ikääntyneiden ravitsemus- ja liikkumissuosituksista kuin nuoremmat henkilöt. Tietämys suosituksista on kuitenkin melko pinnallista.

4

Tulokset osoittivat sen, että oikean ja ajantasaisen tiedon antaminen on tarpeellista. Kyselyyn vastanneet ikäihmiset sekä muut aikuiset ihmiset olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä omiin liikuntatottumuksiinsa. Ikäihmiset kokivat, että liikuntamahdollisuuksia on tarpeeksi omalla asutusseudulla. Nuoremmat vastaajat olisivat sen sijaan kaivanneet enemmän liikuntamahdollisuuksia. Lisää tietoa kyselystä ja sen tuloksista löytyy opinnäytetyöstäni. Opinnäytetyöni "Ikäihmisten liikuntamahdollisuudet haja-asutusseudulla ja lähitaajamassa: Kyselytutkimus ja infokansiot" julkaistaan Theseus.fi -nettisivulla.

2 MYLLYKOSKEN VOIMISTELU JA LIIKUNTA RY

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Myllykosken voimistelu ja liikunta ry, joka on Myllykoskella toimiva liikuntaseura. Seura on alun perin perustettu jo vuonna 1900. Se tarjoaa liikuntaryhmiä kaiken ikäisille henkilöille. Seuran toiminta sijoittuu Kouvolan Myllykosken taajaman alueelle.

Seura tarjoaa ikäihmisille kuntojumppaa **Ikinuoret**-nimisessä ryhmässä. Jumpan tavoitteena on ylläpitää toimintakykyä.

- Harjoitukset kehittävät tasapainoa ja lihasvoimaa.
- Jumppa mahdollistaa ikäihmisille myös sosiaalisen kohtaamisen muiden ryhmäläisten kanssa.

Ikinuoret -ryhmän lisäksi liikuntaseura tarjoaa aikuisille kuntojumppaa, kahvakuulajumppaa, kehonhuoltoa, ohjattua kuntosaliharjoittelua, joogaa ja lavista. Ikäihmisillä on mahdollisuus osallistua seuran tarjoamiin muihinkin liikuntaryhmiin Ikinuoret-ryhmän lisäksi. (Myllykosken voimistelu ja liikunta ry s.a.)

3 IKÄÄNTYMISMUUTOKSET

Näkyvät vanhenemismuutokset näkyvät ihmisessä viimeistään 40–50-vuotiaana.

- Ihmisen solujen vanhetessa ilmenee erilaisia fysiologisia muutoksia.
- Vanheneminen on yksilöllinen prosessi, johon vaikuttavat niin geneettiset tekijät kuin elämäntavat ja elinympäristö.

Fyysistä vanhenemistä ei voida estää, mutta sen vaikutuksiin voidaan kuitenkin vaikuttaa terveellisillä elintavoilla. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat yhteydessä toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Myös ravitsemuksella on vaikutusta ikääntyessä. (Terveysverkko s.a.)

Ikäihmisille on laadittu ravitsemussuositukset sekä liikuntasuositukset, joissa on huomioitu normaalit ikääntymismuutokset.

- Ikääntymismuutosten takia esimerkiksi tiettyjä lihasryhmiä on erityisen tärkeää vahvistaa sekä tasapainoa, jotta kaatumisia voidaan ennaltaehkäistä.
- Liikunta- ja ravitsemussuosituksien tarkoituksena on tukea ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Soveltavat liikunnan suositukset 2024.)

Ikääntyminen vaikuttaa moniin ihmisen elintoimintoihin.

- Verisuonten seinämien elastisuus vähenee ja ääreisverenkierto heikkenee.
- Ikääntyessä lihasmassan määrä vähenee hormonitoiminnan heikkenemisen myötä.
- Autonominen hermosto eli tahdosta riippumaton kehon toiminta myös heikkenee ikääntyessä.
- Havaintomotorinen kyvykyys heikkenee. Tämä tarkoittaa sitä, että aistielinten avulla havainnointi ympäristöstä heikkenee.
- Havaintojen ja liikkeiden tuottaminen ja kontrollointi heikkenee ja hidastuu.

7

- Aivoissa tapahtuu erilaisia muutoksia, jotka vaikuttavat tiedonkäsittelyyn, muistiin ja oppimiseen.
- Näkö- ja kuulo heikkenevät myös usein vanhenemisen myötä. (Terveysverkko s.a.)

4 TOIMINTAKYKY

Toimintakyky on jokaisella ihmisellä yksilöllinen.

- Siihen vaikuttavat niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin tekijät.

Oikeanlaisen liikkumismuodon löytäminen vaatii usein aikaa ja liikunnan ammattilaisen apua.

UKK-instituutin **Soveltaen liikkumalla hyvinvointia** -liikkumisen suositus on tarkoitettu ammattilaisen antamaan liikuntaneuvontaan sekä yksilöille itselleen.

- Liikuntaneuvonnassa tulee huomioida asiakkaan yksilölliset toimintakyvyn rajoitukset sekä käytössä olevat liikkumisen apuvälineet. (Soveltavat liikkumisen suositukset 2024.)

4.1 Fyysinen aktiivisuus

WHO eli World Health Organization määrittelee, että fyysinen aktiivisuus on kaikkea liikettä, joka vaatii energiankulutusta. Fyysisen aktiivisuuden ylläpitäminen hyödyttää terveyttä ja hyvinvointia.

WHO:lla on globaali eli maailmanlaajuinen liikuntatoimintasuunnitelma, jonka avulla pyritään varmistamaan ihmisten säännöllinen liikkuminen.

- Liikuntatoimintasuunnitelmaan kuuluu liikunnan toteutuminen kouluissa, työpaikoilla, päiväkodeissa ja terveydenhuollon palveluissa.
- Ihmisillä on oltava myös mahdollisuuksia omatoimiseen vapaa-ajan liikkumiseen. Tämä pyritään varmistamaan niin, että esimerkiksi kävely- ja pyöräilyreitit ovat vapaasti kaikkien käytössä. (World Health Organization 2024.)

5 UKK-INSTITUUTTI

UKK-instituutti on lyhenne **Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiöstä**.

- Se on terveys- ja liikunta-alalla toimiva tutkimus- ja asiantuntijakeskus.
- UKK-instituutti pyrkii edistämään väestön terveyttä ja toimintakykyä. (Liikkumisen suositukset 2024.)

UKK-instituutti on laatinut liikkumisen suosituksia niin lapsille, nuorille, aikuisille kuin ikäihmisillekin. Instituutilla on myös erikseen soveltavaan liikkumiseen suositukset.

- Suositukset sisältävät viikoittaisen liikkumismäärän ja liikku- mismuodot, jotka olisivat kohdehenkilölle terveyden kannalta suositeltavia.
- Suositukset toimivat niin yksilöille kuin ammattilaisillekin työ- kaluna terveyden ylläpitämiseen.
- Suosituksia voi käyttää niin työelämässä, kouluelämässä, hoivapalveluissa kuin yksilön omassakin elämässä.

UKK- instituutin nettisivuilta löytyy kattavasti tietoa liikkumisen hyö- dyistä. (Liikkumisen suositukset 2024.)

Ikäihmisten suosituksissa painotetaan 18–64-vuotiaiden suosituksia enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa.

- Näillä liikkumisen muodoilla pyritään ylläpitämään liikkumis- kykyä, arjessa selviytymistä sekä ehkäistä kaatumisia.
- Ikäihmisten liikkumisessa olisi erityisen tärkeää korostaa sen monipuolisuutta, jotta toimintakykyä voitaisiin ylläpitää ja ke- hittää. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaalle 2024.)

5.1 Palauttava uni

UKK-instituutin yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus on rakennettu niin sanotuksi pyramidimalliksi. Alimmalla tasolla, kaiken pohjana, on palauttava uni.

- Unta tulisi olla riittävästi, jotta päivän toiminnot onnistuisivat ja keho saisi riittävän palautumisen edellispäivän askareista. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaalle 2024).
- Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen unen tarpeensa. Useimmat ihmiset nukkuvat öisin kuitenkin kuudesta kahdeksaan tuntia. (Mankki & Vilka 2024, 120).

Aivot jäsentelevät ajatuksia unen aikana.

- Unen aikana aivojen hermoverkot jäsentyvät.
- Turhat synapsit eli hermoliitokset kahden hermosolun liitospinnat poistuvat ja tärkeät vahvistuvat.
- Päivän aikana opittu uusi tieto yhdistyy jo aiemmin opittuihin tietoihin. Uni siis vahvistaa oppimisjälkiä.
- Yönien jälkeen aamulla aivokuorella on taas tilaa vastaanottaa uutta tietoa. (Stenberg & Wigren 2015.)

Univaikeudet vaikuttavat ihmisen henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

- Ihmisen on vaikeampi keskittyä ja oppia uusia asioita.
- Muisti ja reagointikyky heikkenee univajeen myötä.
- Myös ihmisen immuunijärjestelmä heikkenee, jolloin infektiot eli tulehdukset ovat todennäköisempiä ja ne pitkiävät.

Immuunijärjestelmä myös suojaa ihmistä kansantaudeilta, kuten sydän- ja verisuonitaudeilta. Riittäväällä unella ja palautumisella on merkittävä rooli terveyden edistämisessä. (Mankki & Vilka 2024, 120.)

5.2 Paikallaanolon tauottaminen

Seuraavaksi liikuntasuosituspysymidissa on paikallaanolon tauottaminen. Tätä tulisi tehdä aina, kun se on mahdollista. Paikallaanolon tauottaminen aktivoi lihaksia ja vähentää kehon kuormitusta.

- Tauot lisäävät tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia, mikä pitää yllä liikkumiskykyä.
- Erityisesti pitkäjaksoista istumista olisi hyvä välttää. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille 2024.)

Monet tutkijat, kuten Marc Hamilton ja Neville Owen, ovat esittäneet, että pitkäkestoinen istuminen on terveysriski samalla tavalla kuin liikunnan harrastamattomuus. Australialaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että pitkään istuminen ilman taukoja on yhteydessä diabetesriskiin. Vaikka henkilö liikkuisi muuten suositusten mukaisesti, paikallaanolo ilman taukoja altistaa sairastumiseen. (Huotilainen 2021, 107.)

Erilaiset taukojumppatuokioid ovat hyvä tapa tauottaa työskentelyä ja paikallaanoloa. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille 2024.)

- Taukojen jälkeen työskentelyn sujutus ja tuottavuus kasvaa. Tämä tarkoittaa sitä, että aivojen toiminta tehostuu tauon seurauksena.
- Taukojen ansioista virheiden määrä työskentelyssä vähenee ja ratkaisut ovat luovempia. (Huotilainen 2021, 16–17.)

Taukojen aikainen tekeminen määräytyy sen mukaan, millainen tavoite ja tarkoitus tauolla on.

- Jos ihminen tuntee itsensä stressaantuneeksi ja käy niin sanotusti ylikierroksilla, tauolla voi pyrkiä rauhoittumaan ja rentouttamaan mieltä ja kehoa.
- Jos ihminen tarvitsee lisää energiaa, voi esimerkiksi taukojumppa olla paikallaan. (Huotilainen 2021, 80–81.)

Joillekin tauot voivat olla myös esimerkiksi päiväunien nukkumista. Monissa eri tutkimuksissa on havaittu, että lyhyillä päiväsaikaan nukutuilla päiväunilla on myönteisiä vaikutuksia vireystilaan ja suorituskykyyn.

- Lyhyillä päiväunilla tarkoitetaan unia, joiden kesto on 3–10 minuuttia. (Huotilainen 2021, 93.)

5.3 Kevyt liikuskelu

Suosituksessa kerrotaan, että kevyttä liikuskelua tulisi olla viikon aikana mahdollisimman usein. Tällaista kevyttä liikuskelua voi olla muun muassa

- aivan tavanomaiset kotiaskareet,
- pihatyöt ja
- kauppareissut.

Kevyttä liikuskelua tulee arjessa usein täysin huomaamatta. Myös ulkoilu, kävely ja koiran ulkoilutus ovat esimerkkejä kevyestä liikuskelusta. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille 2024.)

5.4 Reipas tai rasittava liikunta

Viikon aikana tulisi harrastaa joko reipasta liikuntaa ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa tai rasittavaa liikkumista tunti ja viisitoista minuuttia viikossa.

- Rasittavalla liikkumisella saa saman terveyshyödyn lyhyemmässä ajassa kuin reippaalla liikkumisella, koska se on enemmän sykettä nostattavaa liikkumista.

Reipasta liikkumista on sellainen liikkuminen, jonka aikana pystyy hyvin puhumaan hengästymisestä huolimatta.

- Tällaista on esimerkiksi sauvakävely tai tanssiminen.

Rasittava liikkuminen on puolestaan sellaista liikkumista, jossa puhuminen on jo hankalaa hengästymisen vuoksi.

- Rasittavaa liikkumista on esimerkiksi hiihto, pyöräily ja porraskävely.

Rasittavalla ja reippaalla liikkumisella on monia terveyshyötyjä ihmiselle.

- Se ennaltaehkäisee monia sydän- ja verisuonitauteja.
- Se on yhteydessä painonhallintaan ja keskivartalolihavuuden ehkäisyyn.
- Liikunta vaikuttaa myönteisesti myös verensokeriin, veren rasva-arvoihin ja insuliiniherkkyyteen.
- Liikunta vähentää verisuonitukosten riskiä, hillitsee tulehduksia ja vaikuttaa suotuisasti hermoston toimintaan. (Mankki & Vilka 2024, 91.)

5.5 Lihasvoima, tasapaino ja notkeus

Liikuntasuosituspyramidin kärjessä on lihasvoima, tasapaino ja notkeus. Näitä yli 65-vuotiaan tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.

Suurten lihasten kuormittaminen ja tasapainon haastaminen auttavat toimintakyvyn ylläpitämisessä.

- Kuntosaliharjoittelu on erinomainen laji suurten lihasryhmien kuormittamiseen sekä monipuoliseen liikkumiseen.
- Ryhmäliikunta, tanssi ja jooga ylläpitävät tasapainoa ja notkeutta. Myös kotona voi omatoimisesti harjoittaa tasapainoa ja notkeutta esimerkiksi kotivoimistelulla, taukojumppilla ja venyttelyllä. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille 2024.)

Lihasvoimaharjoittelulla voidaan ehkäistä sarkopeniaa eli lihasmassan ja lihasvoiman vähenemistä (Mankki & Vilka 2024, 90).



Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille (UKK-instituutti 2024)

6 LIKKUMISEN HYÖDYT IKÄIHMISILLE

Monipuolinen liikkuminen joka päivä tuo erilaisia hyötyjä.

- Kaiken pohjalla oleva uni on parempi laatuista ja yhtenäisempää, kun liikkuu monipuolisesti ja säännöllisesti.
- Mieli virkistyy ja muisti toimii paremmin.
- Liikkumisen yhteydessä tapaa myös tuttuja ja ystäviä, mikä kohentaa psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille 2024.)

Ikäihmisten kohdalla voidaan puhua niin sanotusta terveystuennasta. Se tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tällaisen liikunnan suoritustavat ja rasisusaste voivat vaihdella paljonkin eri yksilöllisten tarpeiden ja mieltymysten mukaan.

- Terveystuenna on monipuolista liikkumista ja paikallaanolon vähentämistä.
- Terveystuennassa syke hieman kohoaa ja ihminen hengästyy.
- Terveystuenna muun muassa vahvistaa luustoa, helpottaa stressiä, alentaa verenpainetta ja pienentää kolesterolia.
- Tuenna ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta sekä tuki- ja tuennaelinten sairauksia.
- Erityisesti iäkkäillä terveystuenna vähentää kaatumisriskiä, parantaa tasapainoa ja edistää toimintakykyä sekä arjessa selviytymistä.
- Terveystuennalla on myös havaittu olevan yhteys Alzheimerin taudin kehittymisen hidastajana. (Laukka 2022.)

Tuennaa harrastavilla ihmisillä on tutkimuksissa havaittu olevan enemmän harmaata ainetta aivojen otsa- ja ohimolohkoissa sekä enemmän valkeaa ainetta aivojen etuosassa. Tuennallisten ihmisten aivojen aineenvaihduntatoiminta myös tehostuu. Aivokuoren oheneminen ja muut ikääntymisen muutokset aivoissa eivät synny

liikunnallisten ihmisten aivoihin yhtä nopeasti kuin liikkumattomien ihmisten. (Huotilainen 2021, 116.)

- Aivojen harmaassa aineessa on runsaasti aivosolujen solukeskuksia.
- Valkea aine puolestaan kuljettaa viestejä aivoissa. (Aivoliitto 2022.)

6.1 Ryhmässä liikkumisen hyödyt

Ryhmäliikunta lisää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin hyvinvointia. **FinTerveys** -tutkimuksessa iäkkäät osallistujat kokivat ryhmäliikunnan kohottaneen erityisesti mielialaa ja lisänneen sosiaalisia kanssakäymisiä muiden ikäihmisten kanssa.

- Liikuntaryhmään osallistuminen kohotti myös fyysistä kuntoa, lihasvoimaa ja tasapainoa.
- Ohjatusta liikuntaryhmästä ikäihmiset olivat saaneet työkaluja toteuttaa omatoimista liikuntaa ja arkiliikuntaa itsenäisesti.
- Ryhmäliikunnan koettiin myös parantaneen kotona selviytymistä. (Borodulin, Rajaniemi ym. 2022, 74.)

Ryhmätoiminnan onnistuminen edellyttää, että ryhmäläiset kokevat sen turvalliseksi.

- Osallistujilla tulee olla sellainen tunne, että heidän itsenäisyytään ja omana itsenään olemista kunnioitetaan.
- Ryhmään kuulumisen tunne voi vaikuttaa merkittävästi mielialaan ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Ryhmätoiminta antaa osallistujille erilaisia sosiaalisia kontakteja ja mahdollisuuden kehittyä niissä. Tämä tukee ihmisen sosiaalista ja henkistä hyvinvointia. (Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät 2020.)

7 MUISTISAIRAAN LIIKUNTA

Suomessa on 150 000 henkilöä, joilla on diagnosoitu jokin muistisairaus. Ne ovat suomalaisten kansantauteja yleisyytensä vuoksi. (Muistiliitto s.a.)

Ikääntyminen on yksi muistisairauteen sairastumisen riskitekijä. Ikääntymismuutokset vaikuttavat aivojen toimintaan. Usein muistisairauteen sairastuminen on kuitenkin monen eri tekijän yhtenäisyys. Sairastumiseen vaikuttavat niin

- elintavat,
- sairaudet,
- aivovammat,
- päihteet kuin
- lääkkeetkin. (Muistisairaudet 2023.)

Monissa tutkimuksissa on havaittu, että korkea verenpaine on yhteydessä riskiin sairastua muistisairauteen (Mankki & Vilka 2024, 129).

Yleisimpiä muistisairauksia suomalaisilla ovat

- Alzheimerin tauti,
- Vaskulaarinen eli verisuoniperäinen muistisairaus,
- Lewyn kappale -tauti,
- otsa-ohimolohkorappeuma ja
- Parkinsonin taudin muistisairaus.

Kaikissa muistisairauksissa aivoissa tapahtuu rakenteellisia muutoksia, jotka johtavat oireiluun. Muistisairauksien oireita ovat esimerkiksi

- tiedonkäsittelytoimintojen,
- tarkkaavaisuuden ja
- muistin heikentyminen.

Joihinkin muistisairauksiin, kuten Lewyn kappale -tautiin liittyy näköharhoja. (Muistisairaudet 2023.)

Fyysisesti aktiivisilla iäkkäillä on havaittu vähemmän Alzheimerin tautia ja kognition heikentymistä kuin vähän liikkuvilla iäkkäillä.

- Liikunta parantaa verenkierto- ja hengityselimistön toimintaa, joka on yhteydessä aivotoimintoihin.
- Hyvä verenkierto- ja hengityselimistön toiminta suojaa muistin ja kognition heikentymiseltä.
- Liikunta lisää aivojen hippokampuksen kokoa, joka on aivojen muistitoimintoihin liittyvä alue.

Liikunnan vaikutusta kognitioon ei kuitenkaan täysin tunneta ja tutkimuksia tulisi tehdä aiheesta lisää. (UKK-instituutti 2023.)

8 TIETOA FINGER-TUTKIMUKSESTA

FINGER-tutkimus on seurantatutkimus, jolla selitettiin muistisairauksien riski- ja suojatekijöitä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, vaikuttavatko elintavat iäkkäiden muisti- ja ajattelutoimintoihin. Tutkimuksessa selvitettiin viiden eri osa-alueen vaikutusta. Näitä osa-alueita olivat

- terveellinen ja monipuolinen ruokavalio,
- fyysinen aktiivisuus,
- aivojumppa ja kognitiivinen harjoittelu,
- sosiaalinen aktiivisuus ja rentoutuminen sekä
- sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallinta (verenpaine, kolesteroli, ylipaino ja verensokeri). (Hellenius & Kivipelto 2022, 25–26.)

FINGER-tutkimuksen tulokset osoittivat, että olisi erityisen tärkeää kertoa muistisairauksien riskiryhmään kuuluville ikääntyneille liikunnan hyödyistä. Ikäihmisiä tulisi ohjata liikuntaharrastuksiin ja kannustaa sosiaalisen aktiivisuuden lisäämiseen. (Hellenius & Kivipelto 2022, 1.)

Liikkumattomuus on yhteydessä suurentuneeseen muistisairauksien riskiin. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja ikäihmisten motivoiminen liikuntaharrastusten pariin olisi erityisen tärkeää. Ikääntyneille tulisi asettaa kannustin, jonka avulla he ymmärtäisivät liikunnan vaikutukset. (Hellenius & Kivipelto 2022, 2.) FINGER-tutkimuksessa kannustimia olivat olleet esimerkiksi

- liikunnan myönteiset vaikutukset terveyteen,
- lääkärin tai muun terveydenalan ammattilaisen kehoitus,
- sairauden vuoksi liikunnan lisääminen,
- liikunnan vaikutus mielialaan,
- perheen ja läheisten liikuntatottumukset sekä
- liikunnan vaikutus ulkonäköön. (Hellenius & Kivipelto 2022, 6.)

FINGER-tutkimuksessa tehdyssä kyselyssä tuli ilmi, että liikunnan harrastamisen syynä muistisairaat tai muistisairauden sairastumisriskissä olevat henkilöt olivat monet eri tekijät.

- Yhtenä syynä ikäihmiset pitivät sitä, että liikunta koetaan hauskaksi. Liikunnalla on yhteys kohonneeseen mielialaan, sillä ystävien tapaaminen harrastuksen parissa oli mieleinen asia.
- Myös liikunnan vaikutus terveydentilaan koettiin yhtenä syynä.
- Tutkimuksen kohderyhmä oli saanut liikuntaharrastuksista tietoa eri tiedotusvälineissä, joka oli motivoinut heitä liikunnan pariin. (Anttila, Häkkinen ym. 2022, 6–9.)

9 LIIKUNTAHARRASTUKSEN ALOITTAMINEN

Liikuntaharrastuksen aloittaminen voi vaatia tiettyjä ponnisteluja ikäihmiseltä. Jos liikuntaharrastuksen aloittaminen on vaikeaa, voidaan avuksi laatia ikäihmiselle liikkumissuunnitelma. Liikkumissuunnitelma voi motivoida ikäihmistä toteuttamaan liikuntaharrastusta. Suunnitelmassa otetaan huomioon ikäihmisen yksilölliset tekijät, kuten

- elämäntilanne,
- tavoitteet,
- toiveet ja
- toimintakyky.

Liikkumissuunnitelmaan voidaan kirjata tavoitellut liikkumismäärät ja tavat tietynä ajanjaksona.

- Suunnitelma voi sisältää esimerkiksi ulkoilua, kotivoimistelua tai ryhmäliikuntaa.

Liikkumissuunnitelman laatii hyvinvointialueen ammattilainen yhdessä ikäihmisen kanssa ja se voidaan toteuttaa osana hoito- ja palvelusuunnitelmaa tai erillisenä suunnitelmana. (Ikäinstituutti s.a.)



Kuva 2. Liikkumissuunnitelman vaiheet (Ikäinstituutti s.a.)

Liikuntaharrastuksen aloittaminen vaatii kuitenkin usein ikäihmiseltä itseltään myös itseohjautuvuutta. Tällä tarkoitetaan sitä, että ikäihmisen tulee toimia omaehtoisesti ilman ohjausta (Duunitori 2022).

- Ikäihmisellä tulee olla jonkinlainen motivaatio jo ennen liikuntaharrastuksen aloittamista, jotta hän kiinnostuu siitä.
- Liikuntaharrastuksen valitseminen ja löytäminen voi vaatia itseohjautuvuutta.
- Ikäihmisen täytyy ottaa selvää lähiseudun liikuntamahdollisuuksista tai esimerkiksi ottaa itse yhteyttä liikuntaneuvontaan.
- Ikäihmisiltä itseltään tulisi kysyä, millainen liikunta olisi mielestä. Palautteet ohjaavat liikuntatoimintaa oikeaan suuntaan. (Karvinen & Salminen 2016, 13.)

Liikuntaharrastuksiin ja -ryhmiin lähtemisen kynnystä voidaan madaltaa.

- Ikäihmiselle tulee luoda kannustava ilmapiiri, jossa hänellä on turvallista olla.
- Innostava ohjaaja voi myös motivoida jatkamaan liikuntaharrastusta.
- Liikuntaharrastusten hinta tulee olla kohtuullinen tai jopa maksutonta. Se houkuttelee edes kokeilemaan harrastusta.
- Vertaistuki ja yhdessä liikkuminen voi myös madaltaa kynnystä, sillä tutun ihmisen kanssa uuteen paikkaan meneminen ja uuden harrastuksen aloittaminen voi edesauttaa harrastuksen aloittamista.

Matalan kynnyksen liikuntaharrastuksissa jokainen voi liikkua oman kuntotasonsa mukaisesti, eikä tuloksia tarvitse vertailla. (Laakso s.a.)

10 ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEN VAIHEET

Elämäntapamuutokset alkavat aina esiharkintavaiheella.

- Siinä ihminen pohtii omia ravitsemus- ja liikuntatottumuksiaan.
- Mielessä on ajatus uuden ruokavalion tai liikuntaharrastuksen aloittamisesta, mutta sen toteutumiseksi ei ole vielä tehty mitään.

Moni varmasti tiedostaa liikunnan ja ravitsemuksen positiivisen merkityksen terveydelle, mutta muutoksia ei vielä esiharkintavaiheessa ole tehty.

Esiharkintavaiheesta elämäntapamuutos siirtyy harkintavaiheeseen, jossa omia liikuntatottumuksia pohditaan syvällisemmin.

- Omien elämäntapojen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin ymmärretään.
- Arjen toimintaa haluttaisiin muuttaa ja motivaatio muuttamiseen on syntynyt.

Harkintavaiheesta siirrytään valmistautumisvaiheeseen, jossa esimerkiksi liikuntamahdollisuuksia tai ravitsemussuosituksia selvitetään.

- Liikuntasuunnitelman tai ravitsemussuunnitelman tekeminen ammattilaisen kanssa voi olla myös osa valmistautumisvaihetta.

Toimintavaiheessa liikuntaharrastus tai uusi ruokavalio aloitetaan.
(Elämäntapamuutoksen vaiheet s.a.)

11 ARVIOI LIIKKUMISESI -VERKKOSOVELLUS

Maksuton **Arvioi liikkumisesi** -verkkosovellus löytyy UKK-instituutin nettisivuilta. Sovellus tuottaa tietoa henkilölle liikkumisesta. Nettisivuilla kerrotaan, että sovellus

- antaa lyhyen palautteen liikkumisen suosituksen osa-alueista,
- tuottaa visuaalisen yhteenvedon käyttäjän tilanteesta,
- tarjoaa tiiviisti tutkittua tietoa eri osa-alueiden merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille sekä
- ohjaa vinkkeihin nykytilanteen kohentamiseksi, jos sille on tarvetta.

Sovellusta voi käyttää sekä tietokoneella että mobiililaitteella. Sovelluksessa on omat osiot

- työkäisille aikuisille,
- raskaana oleville,
- alle vuosi sitten synnyttäneille,
- yli 65-vuotiaille sekä
- aikuisille, joiden liikkuminen on vaikeutunut ja jotka käyttävät apuvälinettä.

Sovellus on saatavilla suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

(Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille 2024.)

Linkki Arvioi liikkumisesi -verkkosovellukseen:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

12 OMA LIKKUMISENI -LOMAKE

UKK-instituutin nettisivuilla on myös **Oma liikkumiseni** -lomake, jonka avulla voi itse arvioida omia liikkumistottumuksia.

1. Liikkumiseni tällä hetkellä

A Liikkuminen tavallisen viikon aikana

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
HOTTEITTUA TÄSÄÄNTÄÄ JA LÄMÄYSOMAA							
RAJITTOMAA LÄMPÖMÄÄ							
REIPASTA LIKKUMISTA							

B Liikuskelu, pätkäliikunnan tauotus ja uni tavallisena päivänä

KEDYTÄ LIIKKUMISTA							
TÄRKEÄT PÄIKÄLIKKUMISET							
RAJITTOMAA UNTA							

C Vertaa liikumistasi suositukseen. Miten suositus toteutui?

65+

ei lounaan	osittain mää- seen	osittain mää- seen	täysin kai- yhtyi
_____ kertaa			

Yhteensä _____ k _____ m

UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

OMA LIKKUMISENI -lomake yli 65-vuotiaille

NIMI _____ PVM _____



2. Näin aion liikkua

D Otan suunnittelussa huomioon **E** Suositus **F** Suunnitelmani

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Hoitonotat, tanssipainot ja lihaskuntoa 2 kertaa/vk							
Raistettavaa liikunnasta 1 t 15 min/vk							
TAI							
Reipasta liikunnasta 2 t 30 min/vk							
MONIPUOLISESTI YHDISTELLEN							
Kevyttä tilinvalintaa mahdollisimman usein							
Toukoja palkkaustuloon aina kun voi							
Palauttavaa unta riittävästi							

OMIA LIIKKUMISENI -lomake yli 65-vuotiaille

NIMI _____

PVM _____

- Liikkumiseni tällä hetkellä
- Näin aion liikkua



Liikkuminen tavallisen viikon aikana

NOTTEUTTA, TASAPAINOA JA LIMAUSOIMAA

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

27

RASITTAVAA LIKKUMISTA

TAI

REIPASTA LIKKUMISTA

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

OMAA LIKKUMISENI -lomake yli 65-vuotiaille

NIMI _____

PVM _____

13 LIKKUMISEN SUOSITUKSET SELKOKIELELLÄ

Liikkumisen suositukset ovat saatavilla myös selkokielisenä versiona UKK-instituutin nettisivuilla.

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus

	Unta: tarpeeksi
	Taukoja paikallaanoloon: aina kun voit
LIIKU MONIPUOLISESTI	
	Kevyttä liikkumista: niin usein kuin mahdollista
	Reipasta liikkumista: ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI rasittavaa liikkumista: ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa
	Notkeutta, tasapainoa, lihasvoimaa: ainakin 2 kertaa viikossa

14 IKÄINSTITUUTIN LIIKKUMISSUUNNITELMA



IKÄIHMISEN HAASTATELU LIIKKUMISSUUNNITELMAA VARTEN

Nimi _____ Syntymävuosi _____

Haastattelija _____ Pvm _____

Onko lääkäri todennut Teillä jonkun liikkumiseen vaikuttavan sairauden, minkä?

Mahdollinen lääkitys _____

Päivittäiset toiminnot (peseytyminen, pukeutuminen, ruokailu)

Mitkä päivittäiset toiminnot sujuvat edelleen hyvin?

Missä päivittäisissä toiminnoissa on vaikeuksia (yksityiskohtaisia esimerkkejä)?

Missä päivittäisissä toiminnoissa erityisesti haluaisitte harjaantua?

Arkiaskareet (esim. silvous, ruoanlaitto, pihatyöt, ostoksilla käynti)

Mitä arkiaskareita teette nykyisin?

Mitä arkiaskareita haluaisitte nykyisin tehdä enemmän itse/avustettuna?



Ikäinstituutti
Liikkuminen sisällä ja ulkona

Mikä kannustaa Teitä liikkumaan?

Mikä estää Teitä harjoittamasta liikuntaa?

Onko käytössänne jokin liikkumisen apuväline? ei kyllä, mikä _____

Pystytekö suoriutumaan seuraavista toiminnoista

	vaikeuksitta	on vaikeuksia	en selviä ilman toisen apua	en pysty autettunakaan
Liikkuminen sisällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikkuminen portaissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikkuminen ulkona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Onko liikkumisenne ulkona viimeisen vuoden aikana muuttunut?

vähentynyt pysynyt ennallaan lisääntynyt

Oletteko kaatunut viimeisen vuoden aikana?

ei kyllä, mitä tapahtui? _____

Minkä verran Teitä huolestuttaa, että saatatte kaatua

sisällä	<input type="checkbox"/> ei lainkaan	<input type="checkbox"/> vähän	<input type="checkbox"/> melko paljon	<input type="checkbox"/> hyvin paljon
ulkona	<input type="checkbox"/> ei lainkaan	<input type="checkbox"/> vähän	<input type="checkbox"/> melko paljon	<input type="checkbox"/> hyvin paljon

Liikuntaharrastus

Mitä liikuntamuotoja olette harrastanut aikaisemmin elämässä ja milloin?

Mitä liikuntaa harrastatte nykyisin?

Mitä liikuntaa haluaisitte harrastaa (yksilö-/ryhmäliikunta)?

Tarvitsetteko tukea liikuntaharrastukseenne (esim. avustaja, kuljetus, apuvälineet)?

© Ikäinstituutti



Ravitsemus



Ikäinstituutti

Onko teillä jokin erityisruokavalio?

Onko teillä ongelmia ruoan pureskelussa?

Millainen on ruokavalionne ruokaympyrään verrattuna?


Kuinka monta lämmintä ateriaa syötte päivittäin?

Kuinka monta maitoannosta syötte päivässä?

Kuinka monta liha-/kala-/muna-annosta syötte päivittäin?

Onko painonne muuttunut viimeisten 3 kk aikana?

Kuinka paljon juotte nestettä päivän aikana?


LIKKUMISSUUNNITELMA

Nimi _____

Haastattelija _____ Pvm _____

Päivittäisten toimintojen harjoittelu

Harjoituksen ajankohta ja tiheys _____

Arkiaskareiden tekeminen

Harjoituksen ajankohta ja tiheys _____

Omaehtoinen liikunta

Harjoituksen ajankohta ja tiheys _____

Ryhmäliikunta

Harjoituksen ajankohta ja tiheys _____

Huomiot ravitsemuksessa

Mahdolliset tukitoimet (esim. avustaja, kuljetus, apuvälineet)

Seurantajakson pituus _____ - _____ (10-12 viikkoa)

Arviointiajankohta _____ (päivämäärä)

© Ikäinstituutti

15 IKÄINSTITUUTIN KOTIJUMPPA

1. Kunnan kotijumppa



Tee liikkeit rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muuta hengittäviä liikkeitä tehden. Tosta jokaisesta liikkeestä niin monta kertaa kuin jaksat, pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen. Voitatale päivittäin!

Vahvat jalat ja hyvä tasapaino lisäävät liikkumisvarmuutta ja ehkäisevät kaatumisia.

Marssien tai hissuttaen



Marssi reppaaseen tahtiin nostaten polvia reilusti ylös tai jalkoihin hissuttaen paikalla ilaas hyökkäily käyttäen. Anna käsien liikkua eteen taakse suorien varjalan viereissä, lyyneipäät koskussa kuin jalkojalla.

Marssi/hissuttele eri nopeuksilla: oma normaali vauhti, nopeammin, niin nopeasti kuin pystyt. Marssi/hissuttele liikkua samalla eteenpäin, taaksepäin, eteen ympäri.

Sateenkaari



Pistä rauhallisesti vapaalla kädellä sateenkaari viemällä käsi alhaalta etukaista suorana ylös ja takakäsi alas. Pistä useita sateenkaaria kummallakin kädellä. Soita katseella sateenkaaren liikettä. Suje välillä silmiäsi.

Liike haastaa tasapainoa enemmän, jos viilet käyrien avulla asennossa jalat yhdessä tai jalat samalla viivalla.

www.voitas.fi

Nuorallakävelijä



Kävelö nauhaa pitkin. Käänny ja kävelö takaisin. Tee harjoitus myös kävelemällä taaksepäin. Harjoitus on vaikeampi, kun pidennät askelta.

Myös maton reunat on hyvä 'nauha'. Liike haastaa tasapainoa enemmän, jos askelta ottaessasi käännät päätä rauhallisesti puolelta toiselle.

Kukonaskel



Nosta silmä jalka ylös koskusta ja ojenna polvi suoraksi. Koskusta polvi ja laake jalka alas. Tee muutaman toistoa ja vaihda jalkaa.

Liike haastaa tasapainoa vielä enemmän, jos liikettä tehdessä käännät päätä rauhallisesti puolelta toiselle tai suuret toisen silmäsi.

Askelkyyky



Amy oikealla jalkalla reilu askel eteen. Laskuuta suoraa alas ja painotta takaisin ylös. Tee sama vasemmalla jalkalla.

16 IKÄINSTITUUTIN TASAPAINOJUMPPA

2. Voima- ja tasapainojumpalla arki sujuvammaksi



Tee liikkeet rauhallisesti hyvässä rytmissä ja muista hengittää liikettä tehdessä. Toista jokaisa liikettä niin monta kertaa kuin jakat, pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen. Voimalele päivittäin!

Vahvat jalat ja hyvä tasapaino lisäävät liikkuvuutta ja ehkäisevät kaatumisia.

Reipas marssi



Marssi reippaasti tahtiin nostaten polvia reiluksi ylös. Anna käsien liikkua vapaasti eteen ja taakse.

Marssi ei nopeuksilla: hitaasti, normaalia vauhtia, nopeasti, niin nopeasti kuin pystyt. Marssissa liikku eteenpäin, taaksepäin, itäsi ympäri...

Ilmansuuntaliike, keskiraskas



Ota askel oikealla jalalla sirtteen päälle eteen ja tuo jalka takaisin viereen. Samoin askel vasalle ja takaisin viereen, askel taakse ja takaisin viereen. Ota askel et vielä sivusuuntaan-vasemman ja takaviitteen-vasemman. Tee liikesarja kerran 3 kertaa. Tee sama toisella jalalla. Voit merkata askelten kohdat lattiaan maalinteipillä liikkuvuuden löytämisen helpottamiseksi.

Notkistaen ja varvastaen



Kyykisty notkistaen polvia ja nousta sen jälkeen varvaille. Ohjentaakse hyvässä rytmillä.

Sateenkaari



Pistä rauhallisesti vipaalla kädellä sateenkaaren viemäriä käsi aivan otsakautta suorana ylös ja takakautta alas. Pistä sateita sateenkaarta kummulatin kädellä. Seuraa kateella sateenkaaren liikettä.

Nosto taakse



Nosta jalka suorana taakse ja luke alas. Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla.

www.voitas.fi

LÄHTEET

- Alkoholin vaikutukset eri ikäkausina. 2022. Aivoliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 11.1.2022. Saatavissa: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/liikunta/alkoholin-vaikutukset-eri-ikakausina#96cd257b> [viitattu 10.12.2024].
- Anttila, P., Häkkinen, A., Kivipelto, M., Kulmala, J., Lehtisalo, J. & Ngandu, T. 2022. Liikkumisen kannustimet muistisairauksien riskiryhmään kuuluvilla ikääntyneillä. *Gerontologia* 36, 6–9. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteellinen tiedekunta. Espoon kaupunki. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/108980/68060> [viitattu 30.11.2024].
- Borodulin, K., Rajaniemi, J., Rappe, E. & Saloranta, E. 2022. Ryhmäliikunta iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. *Gerontologia* 36, 71–74. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/109087/68066> [viitattu 9.12.2024].
- Elämäntapamuutoksen vaiheet s.a. Keski-Suomen hyvinvointialue. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hyvaks.fi/asiakkaana/hoito-ja-palveluketjut/aikuisten-elamantapaohjauksen-palveluketju/elamantapamuutoksen-vaiheet> [viitattu 14.12.2024].
- Hellenius, M. & Kivipelto, M. 2022. Aivoterveys: viiden sormen ohje: Kuinka pienennät muistihäiriöiden ja muistisairauksien riskiä. Tukholma: Holm & Holm Books.
- Huotilainen, M. 2021. Aivosi tarvitsevat tuon: Taukokulttuurin elvytysopas. Keuruu: Tuuma.
- Ikäihmisen haastattelu liikkumissuunnitelmaa varten s.a. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Liite_1_Liikkumissuunnitelma-1.pdf [viitattu 9.12.2024].
- Ikäinstituutti s.a. Liikuntaneuvonta. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/Liikkumissuunnitelma-kannustaa-ik%C3%A4ihmist%C3%A4-liikkumaan.pdf> [viitattu 14.12.2024].
- Karvinen, E. & Salminen, U. 2016. Kunnon Hoitajan opas: Iloa ja ideaa ikäihmisten liikuntaan. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Kunnon kotijumppa s.a. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Liite_14_Kunnon_kotijumppa.pdf [viitattu 9.12.2024].
- Laakso, H. s.a. Liikunnan kynnyksistä: saako korkeasta matalaa? Opiskelijoiden liikuntaliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.1.2025. Saatavissa: <https://www.oll.fi/liikkuva-korkeakoulu/liikkuva-korkeakoulu-tietopankki/opiskelijan-aktiivinen-arki/liikunnan-kynnyksista-saako-korkeasta-matalaa/> [viitattu 15.12.2024].

Laukka, P. 2022. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. *Lääkärikirja Duodecim*. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.6.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934> [viitattu 9.12.2024].

Liikkumisen suositukset. 2024. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.11.2024. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/> [viitattu 27.11.2024].

Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. 2024. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.12.2024. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/> [viitattu 27.11.2024].

Mankki, V. & Vilka, H. 2024. Johdatus monimenetelmä tutkimukseen. Jyväskylä: Santalahti.

Muistisairaudet. 2023. Käypä hoito -suositus. WWW-dokumentti. Suomen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatriin -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykiatrian Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä. WWW-dokumentti. Julkaistu 11.12.2023. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044> [viitattu 11.12.2024].

Muistiliitto s.a. Muistisairaudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://muistiliitto.fi/muistisairaudet/> [viitattu 11.12.2024].

Myllykosken voimistelu ja liikunta ry s.a. Tule mukaan liikkumaan Hyvässä Seurassa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://myvoli.fi/> [viitattu 30.11.2024].

Mäkelä, A. 2022. Yleinen johtamistyyli paljastaa epäluottamuksen – "Nähdäänkö työntekijät aikuisina vai lapsina?". Duunitori. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.6.2022. Saatavissa: <https://duunitori.fi/tyoelama/itseohjautuvuus-johtaminen> [viitattu 9.12.2024].

Oma liikkumiseni -lomake yli 65-vuotiaille s.a. UKK-instituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2024/03/65-Oma-liikkumiseni-lomake-print.pdf> [viitattu 9.12.2024].

Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. 2020. Terveystieteiden tutkimuskeskus. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.7.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat> [viitattu 14.12.2024].

Schwab, U. 2023. Ikääntyneiden ravitsemus. *Lääkärikirja Duodecim*. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.5.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01086> [viitattu 3.1.2025].

Soveltavat liikkumisen suositukset. 2024. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.11.2024. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/> [viitattu 27.11.2024].

Terveysverkko s.a. Ikääntymisen vaikutukset elimistöön. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/ikaantymisen-vaikutukset-elimistoon/> [viitattu 11.12.2024].

UKK-instituutti. 2023. Liikunta parantaa muistisairaana liikkumis- ja toimintakykyä sekä kotona että laitoksessa. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.8.2023. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/muistisairaudet/> [viitattu 30.11.2024].

Voima- ja tasapainojumpalla arki sujuvammaksi s.a. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Liite_15_Voima- ja_tasapainojumpalla_arki_sujuvammaksi.pdf [viitattu 9.12.2024].

Wigren, H. & Stenberg, T. 2015. Kuinka nukkuminen elvyttää aivojamme? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 131, 51–160. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12063> [viitattu 9.12.2024].

World Health Organization. 2024. Physical activity. Päivitetty 26.6.2024. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [viitattu 14.12.2024].

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus s.a. UKK-instituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2022/10/selkokielenen-ikaihmiset-KUVA.pdf> [viitattu 9.12.2024].

**RAVITSEMUSSUOSITUKSET
IKÄIHMISSILL**

2025

SISÄLLYS

1	ALOITUSSANAT	3
2	MYLLYKOSKEN VOIMISTELU JA LIIKUNTA RY	5
3	IKÄÄNTYMISMUUTOKSET	6
4	RAVITSEMUSSUOSITUKSET IKÄIHMISILLE	7
5	RAVINTOAINEET	8
5.1	Proteiini.....	8
5.2	D-vitamiini ja kalsium	8
6	NESTEET	10
6.1	Alkoholi	10
7	PAINO IKÄÄNTYESSÄ.....	11
8	MUISTISAIRAAAN RAVITSEMUS.....	12
9	ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEN VAIHEET	14
10	"12 SUPERRUOKAA VANHUKSILLE" – HYVÄ TERVEYS	15
11	OHJE NUUDELILASAGNEEN	16
12	OHJE BROILERI-PASTAVUOKAAN	17
13	OHJE UUNIMAKKARA FETA-KASVISPEDILLÄ	18
	LÄHTEET.....	19

1 ALOITUSSANAT

Hei,

olen geronomiopiskelija Nora Salmi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Tämä infokansio ikääntyneiden ravitsemussuosituksista on osa opinnäytetyötäni. Opinnäytetyöni tarkoitus on lisätä ikääntyneiden henkilöiden ravitsemus- ja liikkumissuosituksista tietoa niin ikäihmisille eli yli 65-vuotiaille itselleen kuin muillekin ihmisille. Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa oikeanlaista ja ajantasaista tietoa ikääntyneiden liikunta- ja ravitsemussuosituksista infokansioiden avulla. Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Myllykosken voimistelu ja liikunta ry -liikuntaseura.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia sitä, kuinka hyvin ikäihmiset itse tietävät ravitsemus- ja liikkumissuosituksien sisällön ja vaikutuksen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Tavoitteena oli myös tutkia muidenkin kuin ikäihmisten tietämystä liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Laadin opinnäytetyössäni kyselyn, jolla kartoitin näitä edellä mainittuja asioita. Kyselyn avulla tutkin myös ihmisten liikumis- ja ravitsemuskäyttäytymistä. Kyselyn kysymykset pohjautuivat liikunta- ja ravitsemussuosituksiin. Tavoitteena oli saada aineistoa sekä 18–64-vuotiailta että yli 65-vuotiailta. Laadin kyselystä nettilinkin, jota jaoin sosiaalisessa mediassani. Sen avulla sain vastauksia kaikilta yli 18-vuotiailta. Toisen tutkimusryhmäni aineiston eli yli 65-vuotiaiden kyselyvastaukset keräsin osallistumalla Myllykosken voimistelu ja liikunta ry:n Ikinuoret-jumpparyhmään.

Kyselyn tulosten perusteella ikäihmiset ovat itse paremmin tietoisia ikääntyneiden ravitsemus- ja liikkumissuosituksista kuin nuoremmat henkilöt. Tietämys suosituksista on kuitenkin melko pinnallista.

4

Tulokset osoittivat sen, että oikean ja ajantasaisen tiedon antaminen on tarpeellista. Kyselyyn vastanneet ikäihmiset sekä muut aikuiset ihmiset olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä omiin liikuntatottumuksiinsa. Ikäihmiset kokivat, että liikuntamahdollisuuksia on tarpeeksi omalla asutusseudullaan. Nuoremmat vastaajat olisivat sen sijaan kaivanneet enemmän liikuntamahdollisuuksia. Lisää tietoa kyselystä ja sen tuloksista löytyy opinnäytetyöstäni. Opinnäytetyöni "Ikäihmisten liikuntamahdollisuudet haja-asutusseudulla ja lähitalojamassa: Kyselytutkimus ja infokansiot" julkaistaan Theseus.fi -nettisivulla.

2 MYLLYKOSKEN VOIMISTELU JA LIIKUNTA RY

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Myllykosken voimistelu ja liikunta ry, joka on Myllykoskella toimiva liikuntaseura. Seura on alun perin perustettu jo vuonna 1900. Se tarjoaa liikuntaryhmiä kaiken ikäisille henkilöille. Seuran toiminta sijoittuu Kouvolan Myllykosken taajaman alueelle.

Seura tarjoaa ikäihmisille kuntojumppaa **Ikinuoret**-nimisessä ryhmässä. Jumpan tavoitteena on ylläpitää toimintakykyä.

- Harjoitukset kehittävät tasapainoa ja lihasvoimaa.
- Jumppa mahdollistaa ikäihmisille myös sosiaalisen kohtaamisen muiden ryhmäläisten kanssa.

Ikinuoret -ryhmän lisäksi liikuntaseura tarjoaa aikuisille kuntojumppaa, kahvakuulajumppaa, kehonhuoltoa, ohjattua kuntosaliharjoittelua, joogaa ja lavista. Ikäihmisillä on mahdollisuus osallistua seuran tarjoamiin muihinkin liikuntaryhmiin Ikinuoret-ryhmän lisäksi.
(Myllykosken voimistelu ja liikunta ry s.a.)

3 IKÄÄNTYMISMUUTOKSET

Näkyvät vanhenemismuutokset näkyvät ihmisessä viimeistään 40–50-vuotiaana.

- Ihmisen solujen vanhetessa ilmenee erilaisia fysiologisia muutoksia.
- Vanheneminen on yksilöllinen prosessi, johon vaikuttavat niin geneettiset tekijät kuin elämäntavat ja elinympäristö.

Fyysistä vanhenemistä ei voida estää, mutta sen vaikutuksiin voidaan kuitenkin vaikuttaa terveellisillä elintavoilla. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat yhteydessä toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Myös ravitsemuksella on vaikutusta ikääntyessä. (Terveysverkko s.a.)

Ikäihmisille on laadittu ravitsemussuositukset sekä liikuntasuositukset, joissa on huomioitu normaalit ikääntymismuutokset.

- Ikääntymismuutosten takia esimerkiksi tiettyjä lihasryhmiä on erityisen tärkeää vahvistaa sekä tasapainoa, jotta kaatumisia voidaan ehkäistä.
- Liikunta- ja ravitsemussuositusten tarkoituksena on tukea ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Soveltavat liikunnan suositukset 2024.)

4 RAVITSEMUSSUOSITUKSET IKÄIHMISSILLE

Oikeanlaisilla ikäihmisten ravitsemussuosituksilla pyritään ehkäisemään tahatonta painonlaskua ja vajaaravitsemuksen riskiä.

Terveille ikääntyneille sovelletaan samoja ravitsemussuosituksia kuin muillekin aikuisille ihmisille.

Vanhentuminen ja erilaiset sairaudet kuitenkin aiheuttavat joitakin erityistarpeita ravitsemukseen.

- Ikääntyneillä ruokahalu voi heikentyä esimerkiksi muistisairauden tai alakuloisuuden takia.
- Muistisairaus voi myös aiheuttaa tilanteen, jossa henkilö unohtaa syödä. (Schawb 2023.)

5 RAVINTOAINEET

Ikäihmisen tulisi saada energiaa vähintään 1600 kcal vuorokaudessa. Päivän aikana tulisi syödä aamupala, lounas ja päivällinen sekä näiden aterioiden välissä erilaisia välipaloja. (Schawb 2023.)

5.1 Proteiini

Ikääntyneille suositellaan enemmän proteiinin saantia, koska elimistön kyky käyttää hyväksi proteiinia heikkenee ikääntymisen myötä.

- Yli 64-vuotiaiden tulisi saada vuorokaudessa proteiinia 1,2–1,4 grammaa painokiloa kohden.
- Proteiinia tulisi saada jokaisella aterialla päivän aikana.
- Proteiinia saa esimerkiksi maidosta ja erilaisista maitotuotteista kuten juustosta ja maitorahkasta. Kala ja liha ovat myös hyviä proteiinin lähteitä. (Schawb 2023.)

5.2 D-vitamiini ja kalsium

Ikääntyminen vaikuttaa lisäksi myös kykyyn hyödyntää auringon UV-säteilyn D-vitamiinia. Kaatumisten ja luuston haurastumisen taakia D-vitamiinin ja kalsiumin saanti olisi tärkeää taata ikäihmisellä.

- Alle 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinin saanniksi 10 mikrogrammaa vuorokaudessa ja yli 75-vuotiaille 10–20 mikrogrammaa vuorokaudessa.
- D-vitamiinia voi nauttia esimerkiksi tabletteina tai suusuihkeena.
- Kalsiumia ikääntyneiden tulisi saada 800 milligrammaa vuorokaudessa, joka vastaa esimerkiksi kolmea lasillista maitoa tai piimää. (Schawb 2023.)

Taulukko 1. Luontaisia proteiinin lähteitä (Schawb 2023)

• Taulukko 1. Luontaisia proteiinien lähteitä		
	Annos	Proteiinia
Lähteet: Fineli ja elintarvikkeiden pakkausmerkinnät		
Maito, piimä, jogurtti	2 dl (lasillinen)	6–7 g
Proteiinijuomat	2 dl (lasillinen)	12–16 g
Kovat juustot	10 g (höyläviipale)	2–3 g
Raejuusto	100 g	16 g
Maitorahka ja proteiinirahkat	100 g	10–12 g
Maitoon keitetyt puurot	200 g (pieni annos)	8–10 g
Kananmuna	1 kpl (60 g)	7 g
Kala	100 g	10–25 g
Liha	100 g	20–30 g
Liha- ja makkaraleikkeleet	10 g (siivu)	1–3 g
Leivät	30 g (viipale)	2–3 g
Soijapavut tai -rouhe, keitetty	100 g	15–16 g
Muut pavut, keitetyt	100 g	10–16 g
Hemeet, tuoreet ja keitetyt	100 g	5–6 g
Linssit ja kikhemeet, keitetyt	100 g	7–9 g
Pähkinät ja mantelit	30 g	4–14 g
Soijamaito ja -jogurtti	2 dl (lasillinen)	6–8 g

6 NESTEET

Kuten näläntunne myös janontunne voi ikääntyessä heikentyä. Nestevaje lisää riskiä elimistön kuivumiseen, joka lisää kaatumisvaaraa.

Ikäihmisillä on monesti käytössä myös lääkityksiä, jotka poistavat nestettä elimistöstä. Nesteytyksestä olisi tärkeää huolehtia. Riittävä nesteiden saanti vuorokaudessa on 1–1,5 litraa. (Schwab 2023.)

6.1 Alkoholi

Ikääntyneenä alkoholin käyttöä ei suositella.

- Se lisää kaatumisalttiutta ja hidastaa tai kiihdyttää lääkkeiden vaikutusta.
- Alkoholi myös häiritsee elimistön normaalia glukoositasapainoa

Ikääntyessä nestepitoisuus elimistössä vähenee ja aineenvaihdunta hidastuu, jolloin alkoholin vaikutukset voimistuvat.

Alkoholin määrä tulisi olla ikääntyneellä korkeintaan yksi annos päivässä ja korkeintaan seitsemän annosta viikossa, mikäli alkoholia käyttää. (Schwab 2023.)

7 PAINO IKÄÄNTYESSÄ

Painoindeksi on mittari, joka kertoo painon ja pituuden suhteesta. Ikääntyneiden painoindeksi voi olla 24–29 kg/m². (Ikääntyneen paino 2023.)

Ikääntyneille suositellaan hieman suurempaa painoindeksiä kuin muille aikuisille (Schwab 2023). Pienestä ylipainosta voi olla enemmän hyötyä ikääntyneille kuin haittaa. Lihavuus ei saa kuitenkaan aiheuttaa haittaa toimintakyvylle. Yli 70-vuotiailla laihduttaminen on vain harvoin tarpeellista. (Schwab 2023.)

Iän myötä tulevien sairauksien vuoksi ravinnon tarve voi lisääntyä.

- Sairauksien hoito ja jotkin lääkkeet voivat lisätä proteiinin hajoamista, joka tarkoittaa sitä, ettei elimistö pysty hyödyntää proteiinia riittävästi.
- Ellei ikääntyneen elimistössä olisi yhtään rasvavarastoja, aliravitsemuksen riski kasvaisi.
- Ruokahalu voi ikääntyneellä heikentyä esimerkiksi luun murtuman tai virtsatietulehduksen seurauksena. Näissä tilanteissa riskinä on tahaton laihtuminen, jonka takia rasvavaraa olisi hyvä olla. (Sydänliitto 2016.)

Painon olisi tärkeää pysyä vakaana. Painonmuutoksiin tulee kiinnittää ikääntyneen kohdalla huomiota, sillä tahaton painonlasku on merkki ravitsemustilan tai terveyden heikentymisestä. (Ikääntyneen paino 2023.)

8 MUISTISAIRAAN RAVITSEMUS

Suomessa on 150 000 henkilöä, joilla on diagnosoitu jokin muistisairaus. Muistisairaudet ovat suomalaisten kansantauteja yleisyytensä vuoksi. (Muistiliitto s.a.)

Ikääntyminen on yksi muistisairauteen sairastumisen riskitekijä. Ikääntymismuutokset vaikuttavat aivojen toimintaan. Usein muistisairauteen sairastuminen on kuitenkin monen eri tekijän yhtenäisyys. Sairastumiseen vaikuttavat niin

- elintavat,
- sairaudet,
- aivovammat,
- päihteet kuin
- lääkkeetkin. (Muistisairaudet 2023.)

Monissa tutkimuksissa on havaittu, että korkea verenpaine on yhteydessä riskiin sairastua muistisairauteen (Mankki & Vilka 2024, 129).

Yleisimpiä muistisairauksia suomalaisilla ovat

- Alzheimerin tauti,
- Vaskulaarinen eli verisuoniperäinen muistisairaus,
- Lewyn kappale -tauti,
- otsa-ohimolohkorappeuma ja
- Parkinsonin taudin muistisairaus.

Kaikissa muistisairauksissa aivoissa tapahtuu rakenteellisia muutoksia, jotka johtavat oireiluun. Muistisairauksien oireita ovat esimerkiksi

- tiedonkäsittelytoimintojen,
- tarkkaavaisuuden ja
- muistin heikentyminen.

Joihinkin muistisairauksiin, kuten Lewyn kappale -tautiin liittyy näköharhoja. (Muistisairaudet 2023.)

Aivot tarvitsevat hyvinvoinnin kannalta monipuolista ja ravitsevaa ruokaa. Muistisairaille ikäihmisille ei ole olemassa erillisiä ravitsemussuosituksia, vaan he voivat noudattaa myös ikäihmisten eli yli 65-vuotiaiden ravitsemussuosituksia.

Aivoille tärkeitä vitamiineja on muun muassa B12-vitamiini ja D-vitamiini. Ruokavalion tulisi sisältää muun muassa

- vihanneksia,
- marjoja,
- kasviksia,
- kalaa,
- kasviöljyjä ja
- kuitua. (Mankki & Vilkkä 2024, 81.)

9 ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEN VAIHEET

Elämäntapamuutokset alkavat aina esiharkintavaiheella.

- Siinä ihminen pohtii omia ravitsemus- ja liikuntatottumuksiaan.
- Mielessä on ajatus uuden ruokavalion tai liikuntaharrastuksen aloittamisesta, mutta sen toteutumiseksi ei ole vielä tehty mitään.

Moni varmasti tiedostaa liikunnan ja ravitsemuksen positiivisen merkityksen terveydelle, mutta muutoksia ei vielä esiharkintavaiheessa ole tehty.

Esiharkintavaiheesta elämäntapamuutos siirtyy harkintavaiheeseen, jossa omia liikuntatottumuksia pohditaan syvällisemmin.

- Omien elämäntapojen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin ymmärretään.
- Arjen toimintaa haluttaisiin muuttaa ja motivaatio muuttamiseen on syntynyt.

Harkintavaiheesta siirrytään valmistautumisvaiheeseen, jossa esimerkiksi liikuntamahdollisuuksia tai ravitsemussuosituksia selvitetään.

- Liikuntasuunnitelman tai ravitsemussuunnitelman tekeminen ammattilaisen kanssa voi olla myös osa valmistautumisvaihetta.

Toimintavaiheessa liikuntaharrastus tai uusi ruokavalio aloitetaan.
(Elämäntapamuutoksen vaiheet s.a.)

10 "12 SUPERRUOKAA VANHUKSILLE" – HYVÄ TERVEYS

1. **Kaura- ja muut täysjyväpuurot.** Kaura hellii vatsaa ja tasaa verensokeria.
2. **Kananmuna.** Kananmunassa on 13 elimistölle tärkeää vitamiinia ja hivenainetta.
3. **Jogurtti ja muut maitovalmisteet.** Niissä on kalsiumia ja maitohappobakteereita sekä runsaasti proteiinia.
4. **Mustikka.** Marjoista ylivoimainen antioksidanttipommi.
5. **Omena.** Pektini edistää suolen toimintaa, lisänä flavonoideja ja kuitua.
6. **Kala.** Hyvä proteiinin ja sydämelle hellän pehmeän rasvan lähde.
7. **Kana ja kalkkuna.** Hyvää proteiinia ja vain vähän kovaa rasvaa.
8. **Parsakaali ja muut kaalit.** Paljon K-, C-, E- ja B-vitamiinia, lisänä kalsiumia ja rautaa.
9. **Pähkinät.** Pähkinöissä on paljon hyviä rasvoja, jotka vähentävät sydäntautien ja diabeteksen riskiä.
10. **Värikkäät kasvikset.** Esimerkiksi porkkanasta beetakaroteenia ja tomaatista lykopenia.
11. **Täysjyväriisi.** Yli 15 vitamiinia ja kivennäisainetta. Runssaskuituista.
12. **Tumma suklaa.** Flavonoineja kolmenkertainen määrä maitosuklaaseen verrattuna. (Riihimaa 2015.)

11 OHJE NUDELILASAGNEEN

Ruoka



Nuudelilasagne

Helppo ja hauska nuudelilasagne syntyy vain muutamasta raaka-aineesta ja on koko perheen suosikki.

K Kasvis (lakto-ovo)

Ainekset

6 annosta

1 1/2 pkt (à 250 g) Pirikka munanuudeleita

2 tik (à 390 g) Pirikka tomaatti-basilikapastakastiketta

2 dl vettä

2 prk (à 150 g) Pirikka crème fraîche (ranskankermaa, 18 %)

1 ps (150 g) Pirikka emmental-mozzarellajuustoraastetta

1/2 ruukkua tuoretta basilikaa

Ravintosisältö

100 g annos

Energia 638 kJ / 152 kcal

Rasva 5,8 g

josta tyydytynyttä 3,4 g

Hiliilihydraatit 18,3 g

josta sokereita 3,4 g

Proteiini 6,1 g

Suola 1 g

Ravintovärit ovat lakennattavia ja suuntaa antavia

Valmistus

30 - 60 min

- 1 Murra nuudelilevyt taittokohdasta puoliksi, jotta saat levyistä puolet ohuempia.
- 2 Kaada pastakastikkeet kulhoon. Huuhto tölkit vedellä (2 dl) ja sekoita vesi kastikkeeseen joukkoon.
- 3 Sekoita ranskankermit ja puolet juustoraasteesta keskenään.
- 4 Pane uunivuon pohjalle noin kolmasosa kastikkeesta. Asettele päälle puolet nuudelilevyistä.
- 5 Levitä nuudelilevyjen päälle kolmasosa kastikkeesta. Levitä kastikkeen päälle puolet ranskankermaseoksesta. Asettele vuokaan loput nuudelilevyt ja levitä päälle loput kastikkeesta ja ranskankermaseoksesta.
- 6 Paista uunin alatasoilla 200 asteessa ensin noin 10 minuuttia. Painele lasagnen pintaa hieman lusikalla, jotta nuudelilevyt peittyvät kokonaan kastikkeeseen. Ripottele pinnalle loput juustoraasteesta ja jatka paistamista vielä noin 20 minuuttia. Anna lasagnen vetäytyä hetki ennen tarjoamista. Viimeistele basilikalla.

Jos haluat nuudelilasagnesta ruokaisamman, lisää kastikkeen joukkoon ruskistettua jauhelihaa tai vegejuuhista.

12 OHJE BROILERI-PASTAVUOKAAN

Broileri- pastavuoka

Ainekset

200 g	täysjyväpastaa
	vettä keittämiseen
½ tl	suolaa
600 g	kasviksia (tuore tai pakaste, esim. herneitä, kirsikkatomaatteja, porkkanaa)
300 g	broilerin suikaleita
1	sipuli
2	valkosipulin kynttä
2 rkl	öljyä
200 g	paseerattua tomaattia
1 tl	suolaa
½ tl	rouhittua mustapippuria
150 g	juustoa

Valmistusohje

1. Keitä pasta väljässä vedessä pakkauksen ohjeen mukaan. Mausta vesi ½ tl:lla suolaa. Valuta kypsä pasta.
2. Ota esille haluamasi kasvikset ja tarvittaessa pilko tai raasta ne.
3. Ruskista broileri ja hienonnetut sipulit öljyssä. Lisää pannulle kasviksia ja hauduta muutama minuutti.
4. Kaada broileriseos, kypsä pasta, tomaattisäilyke sekä puolet juustoraasteesta uunivuokaan. Sekoita ja ripottele loput juustosta vuolan päälle. Paista broilerivuokaa 200 asteessa 20 - 30 minuuttia eli kunnes pinta on saanut kauniin värin.

Vinkki

- Voit valmistella ruuan jääkaappiin edellisenä päivänä - näin saat ruuan pöytään puolessa tunnissa.
- Ruuan valmistusta nopeuttaa myös pakastekasvien käyttö, jolloin säästyt pilkkomisen vaihelta. Sopivia ovat esimerkiksi paprikasuikaleet ja herneet.

13 OHJE UUNIMAKKARA FETA-KASVISPEDILLÄ



Uunimakkara feta-kasvispedillä

Lenkkimakkaraa rakennat nopeasti koko perheen aterian. Ruoka valmistuu kerralla uunissa, kun lisäät kasviksia makkaran kanssa samaan uunivuokaan.

Gluteeniton

Ainekset

4 annosta

1 pkt (540 g)	Pirkka lenkkimakkaraa
1 (100g)	punasipuli
1	valkosipulinkynsi
100 g	lehtikaalia
1 rs (250 g)	Pirkka miniluumutomaatteja
1 rkl	rypsiöljyä
1/2 tl	suolaa
1/4 tl	mustapippuria
1/2 pkt (à 200 g)	Pirkka Parhaat fetajuustoa

Ravintosisältö

100 g annos

Energia	739 kJ / 178 kcal
Rasva	14,1 g
josta tyydyttyneitä	5,2 g
Hilihydraatit	5,2 g
josta sokereita	1,4 g
Proteiini	7,2 g
Suola	1,6 g

Valmistus

alle 30 min

- Poista makkaraa kuori ja leikkaa makkaraan tiheitä viiltoja.
- Viipaloi punasipuli renkaiksi ja hienonna valkosipulinkynsi. Leikkaa lehtikaalista paksuimmat lehtiruodit pois ja hienonna lehdet. Halkaise miniluumutomaatit.
- Pane kasvikset uunivuokaan. Valuta päälle öljy ja mausta suolalla ja mustapippurilla. Nosta makkarat kasvien päälle. Murustele feta makkaroiden ympärille.
- Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.

LÄHTEET

Broileri-pastavuoka s.a. Sydänmerkki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sydanmerkki.fi/resepti/broileri-pastavuoka> [viitattu 9.1.2025].

Elämäntapamuutoksen vaiheet s.a. Keski-Suomen hyvinvointialue. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hyvaks.fi/asiakkaana/hoito-ja-palveluketjut/aikuisten-elamantapaohjauksen-palveluketju/elamantapamuutoksen-vaiheet> [viitattu 14.12.2024].

Ikääntyneen paino. 2023. Ruokavirasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.12.2023. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin/ikaantyneen-hyva-ravitsemus/ikaantyneen-paino/> [viitattu 27.11.2024].

Mankki, V. & Viikka, H. 2024. Johdatus monimenetelmätutkimukseen. Jyväskylä: Santalahti.

Muistisairaudet. 2023. Käypä hoito -suositus. WWW-dokumentti. Suomen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykiatrian Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä. WWW-dokumentti. Julkaistu 11.12.2023. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044> [viitattu 11.12.2024].

Muistiliitto s.a. Muistisairaudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://muistiliitto.fi/muistisairaudet/> [viitattu 11.12.2024].

Myllykosken voimistelu ja liikunta ry s.a. Tule mukaan liikkumaan Hyvässä Seurassa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://myvoli.fi/> [viitattu 30.11.2024].

Nuudelilasagne s.a. K-ruoka. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.k-ruoka.fi/reseptit/nuudelilasagne> [viitattu 9.1.2025].

Riihimaa, N. 2015. 12 superruokaa seniorille – ja muillekin. Hyvä terveys. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.7.2015. Saatavissa: https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/terveys/12_superruokaa_seniorille_ja_muillekin [viitattu 9.1.2025].

Schwab, U. 2023. Ikääntyneiden ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.5.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01086> [viitattu 3.1.2025].

Soveltavat liikumisen suositukset. 2024. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.11.2024. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/> [viitattu 27.11.2024].

Sydänliitto. 2018. Älä laihduta, seniori. WWW-dokumentti. Päivitetty 31.7.2019. Saatavissa: <https://sydan.fi/artikkeli/ala-laihdata-seniori/> [viitattu 28.11.2024].

Terveysverkko s.a. Ikääntymisen vaikutukset elimistöön. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/ikaantymisen-vaikutukset-elimistoon/> [viitattu 11.12.2024].

Uunimakkara feta-kasvispedillä s.a. K-ruoka. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.k-ruoka.fi/reseptit/uunimakkara-feta-kasvispedilla> [viitattu 9.1.2025].