

Hanna Björninen, Auri Tuokko

**SAUVAKÄVELYTAPAHTUMA IKÄÄNTYNEILLE**

Kehittämistehtävä  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Terveystieteiden  
Syksy 2006

ALKUSANAT



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Hanna Björninen, Auri Tuokko	
Työn nimi Sauvakävelytapahtuma ikääntyneille	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Terveydenhoitotyö	Ohjaaja(t) Sirkka-Liisa Niskanen  Toimeksiantaja Oppimisneuvola
Aika Syksy 2006	Sivumäärä ja liitteet 20+3
<p>Teimme keväällä 2006 Opinnäytetyöhön liittyen tutkimuksen Oppimisneuvolan kuntosaliryhmälle. Ryhmäläisiltä nousi toive yhteisestä ajanvietosta. Päätimme järjestää Oppimisneuvolassa toimiville molemmille kuntosaliryhmille sauvakävelytapahtuman, johon sisältyisi kävelyn lisäksi yhdessäoloa. Ryhmäläisiä on yhteensä 13. He ovat ikääntyneitä, iältään noin 60–75 vuotiaita.</p> <p>Hyvä toimintakyky on ikääntyneillekin erittäin tärkeä, etenkin itsenäisen selviytymisen kannalta. Päivittäisistä toiminnoista selviytymistä tukee siis hyvä fyysinen suorituskyky. Toiminnanvajaavuuksien ehkäiseminen ja fyysisen suorituskyvyn ylläpitäminen ovat edellytys sille, että toimintakyky säilyy pidempään. Fyysisen suorituskyvyn ylläpitäminen taas vaatii tuki- ja liikuntaelimestön, lihaksiston sekä verenkiertoelimestön rasiusta ja harjoittamista.</p> <p>Sauvakävely sopii hyvin kaiken ikäisille. Siinä ei ole hyppimistä, äkkinäisiä liikkeitä eikä kehoon kohdistu iskuja. Tämä säästää lihaksia, jänteitä, niveliä ja elimistöä yleensä. Sauvakävely sopii siis hyvin ikääntyneille sekä erilaisista sairauksista ja vammoista kärsiville ihmisille. Lisäksi ikääntyneillä voi olla aisti ongelmia sekä huono tasapaino sekä ikääntyneet kaatuessaan saavat helpommin vammoja, kuten lonkkamurtumia. Siksi sauvakävelyn oikean tekniikan oppiminen on hyväksi ikääntyneille. Sauvat ovat myös tukena, jos vaarana on kaatuminen tai liukastuminen.</p> <p>Ikääntyvän ihmisen kokonaishyvinvoinnin sekä päivittäisistä toiminnoista selviytymisen kannalta psyykinen toimintakyky on myös tärkeää. Se ylläpitää henkistä kuntoa ja vireyttä sekä tuo mielekkyyttä elämään. Ikääntyvän toimintakyvyn kannalta psyykkisellä toimintakyvyllä on myös suuri rooli. Hyvä psyykinen toimintakyky ja emotionaalinen tila auttavat pitämään yllä sosiaalisia suhteita, sekä fyysistä suorituskykyä omaehtoisesti.</p> <p>Sauvakävelytapahtumaan osallistuneet kuntosaliryhmäläiset sanoivat virkistyneensä sekä henkisesti että fyysisesti tapahtuman aikana. Sauvakävelyn aikana ikääntyneet keskustelivat monista asioista ja juttua jatkettiin pullakahvien ääressä.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	ikäntynyt, toimintakyky, virkistäytyminen, sauvakävely
Säilytyspaikka	<input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Kajaani University of Applied Sciences	Degree Programme Health and Sports
Author(s) Hanna Björninen, Auri Tuokko	
Title Nordic Walking Event for the Elderly	
Optional Professional Studies Public health nursing	Instructor(s) Sirikka-Liisa Niskanen
	Commissioned by Kajaani University of Applied Sciences, Learning Clinic
Date Autumn 2006	Total Number of Pages and Appendices 20+3
<p>The research for the thesis was made in spring 2006 with a physical activity group, which was one of the groups at the Learning Clinic. The research showed that the elderly would like to spend some time together. We decided to offer an opportunity for them to take part in a Nordic walking event and spending time together. There were 13 elderly people 60 -75 years old of age.</p> <p>Good functional ability is very important for the elderly, especially for autonomous coping. Good physical ability supports coping in daily activities. Preventing functional faults and supporting physical ability is suppository for longer functional ability. Skeletons, muscles and circulation systems need training to keep up the physical ability.</p> <p>Nordic walking fits everybody. There is no jumping, sudden moves and hit for the body. This saves muscles, tendons, joints and organs. So Nordic walking suits the elderly and the people with different illnesses. The elderly could also have problems with their senses and balance. And when an elderly falls he will get injuries more easily , for example a pelvic fracture. That is why it is important to learn the right technique for Nordic walking. The sticks help if the elderly person is about to fall.</p> <p>Good physical ability is also important for the well-being of elderly people and coping in daily activities. It keeps up the physical and mental health and brings joy to life. Good emotional and physical ability helps to keep up the social relationships and voluntary physical ability.</p> <p>The elderly of the physical activity group who took part in the Nordic walking event told that the event was good for their social and physical ability. While they were walking they could discuss many things and after the walk we drank coffee.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	ageing, functional ability
Deposited at	<input type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 IKÄÄNTYVÄ	3
2.1 Fyysinen toimintakyky	5
2.2 Psyykinen toimintakyky	6
2.3 Sosiaalinen toimintakyky	6
3 KÄVELY	8
3.1 Sauvakävely	8
3.2 Sauvakävelyn tekniikka	10
3.3 Sauvajumppa	12
4 RYHMÄLIIKUNTA	13
5 POHDINTA JA OMAN OPPIMISEN ARVIOINTI	15
LÄHTEET	19
LIITTEET(2)	

## 1 JOHDANTO

Keväällä 2006 teimme opinnäytetyönä tutkimuksen Kajaanin ammattikorkeakoulun Oppimisneuvolan ohjaamalle kuntosaliryhmälle. Tutkimusongelminamme oli 1.) Mitä merkitystä kuntosaliharjoittelulla on ryhmäläisten mielestä ollut toimintakykyyn? 2.) Kuinka kuntosalitoimintaa voisi kehittää paremmin toimintaa vastaavaksi? Ensimmäiseen ongelmaan vastaukseksi tuli, että kuntosaliharjoittelulla on ikääntyneiden mielestä merkitystä toimintakykyyn siten, että toimintakyky on parantunut ja ylläpysynyt kuntosaliharjoittelulla. Tuloksena oli fyysisen toimintakyvyn paraneminen, sosiaalisen toimintakyvyn ylläpysyminen sekä psyykkisen toimintakyvyn paraneminen ja ylläpysyminen. Toisen tutkimusongelman kohdalla esille taas nousi toivomus yhteisestä ajanvietosta. (Björninen & Tuokko 2006.)

Ajattelimme tehdä kehittämistehtävän jatkona opinnäytetyölle, jos sieltä nousisi jokin kehitettävä asia työhömmme. Tapahtuma, johon tämä tehtävä pohjautuu, on suunnattu samalle ryhmälle, jolle teimme myös opinnäytetyöhömmme liittyvän tutkimuksen. Tulosten pohjalta kuntosaliharjoittelun vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn oli siis hieman heikompi, kuin psyykkiseen ja fyysiseen. Lisäksi toivomus yhteisestä ajanvietosta kuulosti meidän mielestä hyvältä ja niinpä aloimme miettiä kehittämistehtävän aihetta.

Ryhmäläiset ovat ikääntyneitä, iältään noin 60–75 vuotiaita. Monet heistä harrastavat kävelyä ja jotkut myös sauvakävelyä. Monella ikääntyneellä on tasapainossa ongelmia, ja varsinkin talvisin liikkuminen ulkona koetaan vaikeaksi ryhmäläistenkin keskuudessa. Päätimme, että tämä yhteinen tapahtuma voisi olla sauvakävelyyn pohjautuva päivä tai tapahtuma, jotta kaikki voisivat oppia kävelemään oikein sauvoilla ja siten ehkäistä mahdollisia kaatumistapaturmia. Tämä kaikki voitaisiin opetella yhdessä mukavan yhdessäolon merkeissä. (LIITE 1). Tapahtuma on siis hyväksi sekä fyysiselle, psyykkiselle että sosiaaliselle toimintakyvylle.

Harvoin ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen kohdistuu vain yhteen toimintakyvyn alueeseen. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen kulkee rinta rinnan. Toimintakykyä tukevaa toimintaa suunniteltaessa on tämä asia jo hyvää ottaa huomioon. (Blomqvist & Hovila 2005, 21–22.)

Oppimisneuvolassa terveystalveluita toteuttavat Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja- ja terveydenhoitaja- sekä liikunnanohjaajaopiskelijat oppilaitoksen opetuksellisena aikana opintojensa mukaisesti. Opiskelijat toimivat ohjauksen alaisena. Oppimisneuvola tarjoaa

sekä yksilö- että ryhmätoimintaa. Kuntosaliohjaus on yksi Oppimisneuvolan ryhmätoimintoista. Kuntosaliryhmiä on kaksi ja ne on tarkoitettu ikääntyneille. (Kajaanin ammattikorkeakoulun Oppimisneuvola.)

Kuntosaliryhmiä on siis kaksi. Toisen ryhmän kuntoilijat osallistuivat tutkimukseemme, mutta sauvakävelytapahtumaan osallistuvat molempien ryhmien jäsenet. Toivomuksenamme oli järjestää sauvakävelytapahtuma siten, että se ei veisi yhtään kuntosaliharjoituskertaa. Oppimisneuvolan pyynnöstä tapahtuma toteutettiin kuitenkin kuntosaliharjoittelun ajalla. Tavoitteenamme kehittämistehtävässä oli virkistää kuntosaliryhmäläisten kokonaisvaltaista hyvinvointia huomioiden ryhmäläisten fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen toimintakyky.

## 2 IKÄÄNTYVÄ

Ikääntyminen vaikuttaa merkittävästi elämäämme. Muutokset ovat niin myönteisiä kuin kielteisiäkin. Terveystila ja toimintakyky heikentyvät väistämättä ikääntymisen myötä. Ikääntymistä on vaikea tutkia, koska se ei ole yksi kohde tai yksi kysymys, vaan todella laaja tieteenala tutkittavaksi. Sosiaaligerontologien mukaan ikääntymisen perussyöt ovat kuitenkin biologisia. (Tilvis, Hervonen, Jäntti, Lehtonen & Sulkava 2001, 14.)

Ikääntymiseen liittyviä muutoksia on lukuisia ja ne ovat yksilöllisiä. Havaittavat muutokset ovat tärkeitä ikääntymistapahtumassa. Elintavat vaikuttavat ilmeisesti ikääntymisprosessiin myös ilman sairauksia. Elintavat, kuten liikunta ja ravinto vaikuttavat erilaisten sairauksien esiintyvyyteen myös vanhemmalla iällä. Ikääntymiseen liittyviä verenkiertoelimistön muutoksia ovat mm. sydämen mekaanisen toiminnan heikentyminen, verisuoniston heikentyminen, nestetasapainon muutokset sekä säätelyjärjestelmän muutokset. (Tilvis, ym. 2001, 45.)

Toimintakyky on viime aikoina kohentunut 60-75-vuotiailla ja lähes kaikki tämän ikäiset ihmiset elävät kodeissaan itsenäisesti, vaikkakin pitkäaikaissairaudet heidän keskuudessaan ovat yhä yleisiä. Iäkkäiden sairauksia voidaan ja niitä tulisi ehkäistä. Heitä voidaan kuntouttaa ja edistää heidän toimintakykyä ja näin tukea itsenäisen elämän edellytyksiä. Toiminnanvajauksien lisääntyminen vaikeuttaa itsenäistä selviytymistä ja alentaa elämänlaatua. Arjessa selviytymistä voidaan parantaa ehkäisemällä sairauksien ja toiminnanvajauksien pahenemista, sekä järjestämällä asianmukaista kuntoutusta. (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015- kansanterveysohjelmasta 2001:4. 2001, 25–26.)

Hoivan ja huolenpidon tarve kasvaa erityisesti yli 85-vuotiailla. Väestön vanhetessa nopeasti on suuri haaste järjestää toimintakykyisyyttä menettäneiden ikääntyneiden tarvitsemat arjessa selviytymistä tukeva kuntoutus, hoiva ja huolenpito sekä laadukkaat ja kattavat sairaanhoidonpalvelut ajoissa. Sosiaalinen syrjäytyminen ja huono sosiaalinen asema liittyvät suurempaan sairastavuuteen ja aiemmin heikentyvään toimintakykyisyyteen. (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015- kansanterveysohjelmasta 2001:4. 2001, 25–26.)

Ikääntyneiden terveyden edistämiseksi ja terveysterojen pienentämiseksi luodaan edellytyksiä vähentämällä ennakkoluuloja ja ikäsyrjintään johtavia asenteita. Valtioneuvosto korostaa seuraavia toimintasuuntia: ”Turvataan ikääntyneiden mahdollisuudet toimia aktiivisesti yhteiskunnassa, kehittää omia tietojaan ja itsehoitotaitoja sekä jatkaa mahdollisimman pitkään



itsenäistä ja laadullisesti mielekästä elämää riittävän toimeentulon turvin.” Iäkkäille ihmisille kehitetään myös lähipalvelu-, liikenneympäristöjä sekä asumispalveluja, jotka itsenäisen elämän edellytykset, vaikka toimintakyky olisi alentunut. Vanhuuspoliittisessa strategiassa pyritään näihin tavoitteisiin kuntasuunnitelman kautta. Yhdessä kuntien kanssa toteutetaan vanhustenhuollon palvelujen kehittämisohjelma, jossa kehitetään iäkkäiden hoitoa. Tähän kuuluu arkielämässä ja pitkäaikaishoidossa tarvittavia omaishoitoon, yrittäjätoimintaa, vapaaehtoistoimintaa sekä julkisen vallan toimintaan perustuvia hoiva- ja huolenpitopalveluja uutta teknologiaa hyödyntäen. (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015-kansanterveysohjelmasta 2001:4. 2001, 25–26.)

Ihmiset vanhenevat kaikesta huolimatta eri tahtia. Jokaisella on varmaan esimerkkejä siitä, että samanikäiset henkilöt saattavat vaikuttaa toinen nuoremmalta ja toinen taas paljon vanhemmalta. Tämä viittaa siihen, ettei vanheneminen kohtelee kaikkia samalla tavalla. Me kaikki ikäännyimme kuitenkin samaa vauhtia vuosina mitaten. Ikääntymiseen vaikuttaa eri tavoin perimä, ympäristö, elintavat, sairaudet ja ikääntymisprosessi. Rajat elimistön ikääntymismuutosten ja sairauksien välillä ovat kuitenkin häilyviä. (Karvinen, ym 1996, 16; Suutama, ym. 1999, 137.)

Ikääntyvän toimintakyvyn kannalta ikääntymisen mukanaan tuomat vaikutukset, jotka kohdistuvat tuki- ja liikuntaelimistöön sekä keskushermostoon ovat pahimmat. Se johtuu siitä, että nämä vastaavat omatoimisuuden kannalta tärkeästä asiasta, eli liikuntakyvystä. Iän myötä ihmisestä tulee usein hitaampi ja kömpelömpi, koska liikkeiden nopeus ja tarkkuus hidastuvat ja nivelten liikelaajuudet pienenevät. (Kettunen, Kähäri-Wiiki, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 246–250.)

Ikääntyessä tasapainokykykin heikentyy usein. Tasapaino on mukautumista painovoimaan ja sen vaihteluihin. Sen harjoittaminen on parasta siten, että ikääntyvä joutuu tarkoituksenmukaisilla liikkeillä korjaamaan asentoaan suhteessa alustaan. Ikääntyvän kuntoilijan liikunta kehittää siis hänen luonnollisia kehonliikkeitään. (Kettunen ym. 2002, 250.)

Tasapainon harjoittamiseen sopii siis niin ikääntyneille kuin nuoremmillekin kävely vaihtelevassa maastossa. Siten ihminen joutuu korjaamaan asentoaan suhteessa alustaan aina kun maastossa on pienikin vaihtelu. Sauvut ovat hyvänä apuna, jos tasapaino pettääkin.

## 2.1 Fyysinen toimintakyky

Ikääntyneiden ihmisten fyysinen toimintakyky yleensä alenee. Sitä selittää tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien ja oireiden lisääntyminen iän lisääntyessä. Ikääntymiseen liittyvä fyysisen toimintakyvyn aleneminen ei tapahdu kaikilla ihmisillä siis yhtä nopeasti, eivätkä sen eri osat alueet heikkene samallakaan henkilöllä samassa tahdissa. Osa muutoksista on puhtaasti fysiologisia, osa taas johtuu sairauksista, jotka saattavat rajoittaa huomattavasti ikääntyneiden henkilöiden fyysistä aktiivisuutta sekä osallistumista. Fyysisen kunnan osatekijöistä ainakin lihasvoiman, yleiskestävyyden, tasapainon ja nivelliikkuvuuden riittävä taso on perusedellytys sujuvalle liikkumiselle. Monilla tämä taso on uhattuna ikään, terveydentilaan ja fyysiseen inaktiivisuuteen liittyvän kunnan heikkenemisen myötä. (Rönnemaa & Karppi 1997, 54–57; Sakari-Rantala 2004, 22.)

Fyysisen suorituskyvyn näkökulmasta voidaan katsoa tärkeiksi ominaisuuksiksi kehon rakenteellinen lujuus ja notkeus, voima, kestävyys sekä havaintomotorinen taito. Näihin vaikuttavia elinjärjestelmiä ovat tuki- ja liikuntaelimestö, lihakset, sydän ja verenkierto sekä keskushermosto. Rakenteiden ja toimintojen heikkenemisellä on omat seurauksensa, jotka taas ovat yhteydessä eri liikuntamuodoissa tarvittavaan toimintakykyyn. Merkittävä osa toiminnanvajavuuksista fyysisen toimintakyvyn alueella liittyy aistien heikentymiseen sekä tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien ja vaurioiden aiheuttamiin ongelmiin. Liikkumisen vaikeudet ja aistitoimintojen ongelmat ovatkin yleisiä jo 65–69-vuotiailla henkilöillä ja vanhimmissa ikäryhmissä niitä esiintyy jo suunnilleen joka toisella. (Heikkinen, E. 1997. 8-17.)

Ikääntyneillä kuten muillakin ihmisillä on kuntoilulle omat tavoitteet. Yleisesti voidaan kuitenkin katsoa että fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ikääntyneillä tavoitteet ovat liikkumistaidon ja päivittäisten taitojen ylläpitäminen ja parantaminen. Näitä voidaan kehittää harjoittamalla yleiskestävyyttä, nivelten liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja reaktiokykyä. (Kettunen ym. 2002, 247.)

Päivittäisistä toiminnoista selviytymistä tukee hyvä fyysinen suorituskyky. Toiminnanvajavuuksien ehkäiseminen ja fyysisen suorituskyvyn ylläpitäminen ovat edellytys sille, että toimintakyky säilyy pidempään. Fyysisen suorituskyvyn ylläpitäminen taas vaatii tuki- ja liikuntaelimestön, lihaksiston sekä verenkiertoelimestön rasitusta ja harjoittamista.

## 2.2 Psyykkinen toimintakyky

Ikääntyvän ihmisen kokonaishyvinvoinnin sekä päivittäisistä toiminnoista selviytymisen kannalta psyykkinen toimintakyky on tärkeää. Se ylläpitää henkistä kuntoa ja vireyttä sekä tuo mielekkyyttä elämään. Yksinäisyys ja masentuneisuus ovat ikääntyvien ihmisten yleisiä ongelmia niin kotona kuin laitoksessakin.

Ikääntyvän toimintakyvyn kannalta psyykkisellä toimintakyvyllä on myös suuri rooli. Hyvä psyykkinen toimintakyky ja emotionaalinen tila auttavat pitämään yllä sosiaalisia suhteita, sekä fyysistä suorituskykyä omaehtoisesti. Psyykkisen toimintakyvyn ollessa hyvä on ikääntyvällä enemmän voimavaroja suoriutua päivittäisistä toiminnoista.

Ikääntymisen mukanaan tuomat menetykset ja muutokset elinoloissa luovat iäkkäille sopeutumishaasteita ja siten myös koettelevat heidän psyykkistä hyvinvointiaan. Toimintakyvyn heikkeneminen sekä aistien ja muistin huononeminen aiheuttavat usein pelkoa ja turvattomuutta. Yleisyydestään huolimatta iäkkäiden ihmisten depressiivisyys jää usein huomaamatta. (Leinonen, Heikkinen, Era, Heikkinen, Hirvinen ym. 1996, 41.)

Ikääntyessään ihminen joutuu usein luopumaan läheisistään ja elämässä voi tapahtua hyvin suuriakin muutoksia lyhyellä aikavälillä. Olisikin tärkeää, että ikääntyneellä on hyvä psyykkinen toimintakyky ja kyky selviytyä muutoksista. Hyvä itseluottamus ja itsetuntemus usein ovat avuksi tässä. Hyvä itseluottamus vaikuttaa myös myönteisesti ihmissuhteisiin, sekä uusiin että vanhoihin.

## 2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakyvyllä ymmärretään kykenevyyttä toimia tarkoituksenmukaisesti sekä läheisissä ihmissuhteissa että laajemmin yhteisössä ja yhteiskunnassa. Siten sosiaalisen toimintakyvyn voidaan sanoa olevan fyysistä tai psyykkistä toimintakykyä selvemmin sidoksissa ympäristöön. Sosiaalinen toimintakyky sisältää henkilön kyvyn toimia sosiaalisissa rooleissaan, kuten elämisessä, asumisessa, tuottavassa työssä ja sosiaalisissa suhteissa. Nämä kaikki ovat hyvin tilannesidonnaisia. Sosiaalisen selviytymisen tuen, aktiivisuuden ja sosiaalisten verkostojen mittaaminen on olennainen osa iäkkäiden terveys – ja toimintakykymittauksia.

On myös tärkeää arvioida iäkkäiden henkilöiden arkipäivään liittyvää käytännöllistä tukea. (Lampinen 2004, 20; Laukkanen 1998, 16; Leinonen ym. 1996, 42.)

Iäkkäiden ihmisten sosiaalinen toimintakyky on usein yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Etenkin yksin asuvat ikääntyvät jäävät helposti kotiin huonon fyysisen kunnon vuoksi. Siksi onkin tärkeää huomioida kaikki toimintakyvyn alueet ja tarkastella niiden vaikutuksia toisiinsa. Sosiaalisen verkoston kartoittaminen iäkkäältä on terveystarkastusten yhteydessä hyvin tärkeää. Ikääntyneen sosiaalisen verkosto on usein melko kapea-alainen, vaikka sen tulisi olla laaja ja verkostoinut.

### 3 KÄVELY

Terve ihminen oppii kävelemään aivan itsestään ajattelematta asiaa. Opittuaan kävelemisen taidon ihminen käyttää taitoaan päivittäin ja lopulta oppiikin sen niin hyvin, että suoritusta ei tarvitse edes ajatella. Kävelyn tulisikin olla ihmiselle luontevin tapa liikkua paikasta toiseen. Kävely tapahtuu pääasiassa jaloilla, mutta liikkeessä on kuitenkin koko vartalo, jotta tasapaino säilyisi. Kävelyssä kädet liikkuvat jalkojen tahdissa. Tätä liikettä kutsutaan diagonaaliliikkeeksi. Se tarkoittaa sitä, että jalat ja kädet toimivat vastakkaisvaiheessa. Kun oikea jalka on edessä, on vasen käsi takana ja päinvastoin. Diagonaaliliikkeen yksi selitys on, että se pitää tasapainoa yllä. (Kristiansen 2003, 8.)

Kävely on ihmiselle luontaista, mutta siihen tarvitaan kuitenkin elimistöltä hyvää yhteistyötä. Kävely pistää sekä aivot että tuki- ja liikuntaelimistön toimimaan. Aivot saavat tietoa hermostolta sekä eri aisteilta säilyttääkseen tasapainon vaihtuvissa maastoissa. Kävely onkin virkistävää ja rentouttavaa sen lisäksi, että se on hyväksi keholle. Liikuntaa säätelevät pikkuaivot käsittelevät saamaansa informaatiota ja sen mukaan koordinoi lihasten liikkeitä. (Hiltunen 1997, 238–240.)

#### 3.1 Sauvakävely

Sauvakävelyssä on liikkeessä lähes koko elimistö. Se on kävelyä, jota on tehostettu sauvatyönnoin. Raajojen liikeradat ovat lähellä reippaan kävelyn tai vuorohiihdon liikeratoja. Sauvojen kanssa rytmi ja liikeradat on hyvä oppia nopeasti, jotta harjoittelulta saa halutun vaikutuksen. (Kantaneva, Kasurinen & Laukkanen 2001, 16.)

Sauvakävely on kuitenkin hellävaraista liikuntaa ja sopii lähes kaikille. Sauvakävelyssä ei ole hyppimistä, äkkinäisiä liikkeitä eikä kehoon kohdistu paljon iskuja. Tämä säästää lihaksia, jäniteitä, niveliä ja elimistöä yleensä. Sauvakävely sopii siis hyvin myös erilaisista sairauksista ja vammoista kärsiville ihmisille sekä ylipainoisille. Sauvojen ansiosta niveliin kohdistuva kuormitus on pienempi kuin esimerkiksi normaalissa kävelyssä tai juoksussa. (Kristiansen 2003, 14.)

Sauvakävely kuormittaa monia eri lihasryhmiä. Sellainen liikunta jossa on mukana monia eri lihaksia:

- parantaa keuhkojen toimintaa
- parantaa verenkiertoa
- vahvistaa lihaksia ja sydäntä
- ehkäisee 2. tyypin diabetesta
- parantaa motorisia valmiuksia
- parantaa nivelten toimintaa ja liikkuvuutta
- parantaa immuunipuolustusta
- alentaa verenpainetta
- vähentää lihasjännityksiä
- kiihdyttää lepoaineenvaihduntaa
- parantaa kuntoa ja kestävyyttä
- parantaa stressinsietokykyä

(Kristiansen 2003,18.)

Eri lähteistä luettuna sauvakävelyn vaikutukset verrattuna normaaliin kävelyyn ovat melko eriäviä. Tutkimuksesta riippuen tulokset vaihtelevat 20:stä – 40 %:n sauvakävelyn eduksi kävelyyn verrattuna. Tutkimuksissa on todettu hapenkulutuksen, rasvan palamisen ja keuhko-tuuletuksen olevan sauvakävelyssä tehokkaampaa kuin kävelyssä.

Luotettavan tiedon saamiseksi Tampereen Urheilulääkäriasemalla tehtiin keväällä 2003 tutkimus, jossa verrattiin maastossa toteutuneen sauvakävelyn ja tavallisen kävelyn akuutteja fysiologisia vasteita kolmella eri kävelyvauhdilla, joiden annostelu perustui testattavien kokemaan kuormittavuuteen. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että sauvakävelyllä saavutetut suuremmat hapenkulutus- ja sykearvot eivät välttämättä ole kovin suuret. Ei ainakaan

niin suuret, että sauvakävely kehittäisi keski-ikäisten naisten kestävyys suorituskykyä tehokkaammin kuin tavallinen kävely. Sen sijaan hartiasseudun lihasvoima- ja lihaskestävyysominaisuuksien kehittämiseen sauvakävely saattaa hyvinkin olla tavallista kävelyä tehokkaampi liikuntamuoto. ([http://www.ukkinstituutti.fi/fi/kavelyuutiset\\_2004/389](http://www.ukkinstituutti.fi/fi/kavelyuutiset_2004/389).)

Sauvakävelyn oikea tekniikka ja tehokkuus tulevat paremmin esille, kun kävelijällä on oikeat välineet. Periaatteessa sauvakävelijä tarvitsee ulkovaatteet, hyvät kengät sekä sopivat sauvat. Kävelysauvojen pituus määräytyy kävelijän pituuden sekä liikuntatason mukaan. Esimerkiksi 170 cm pitkällä kuntoilijalla tulisi olla 120 cm pitkät sauvat. Samanpituisella tehokuntoilijalla 125 cm ja aktiivihiihtäjällä 135 cm. Periaatteena on, että mitä pidempi sauva, sitä pidempi liikerata. Kävelijän pituuden lisäksi sauvan mittaan vaikuttaa fyysinen kunto, nivelten liikkuvuus, raajojen mittasuhteet, vauhti, maasto, tekniikka sekä käyttötarkoitus. (Kantaneva ym. 2001, 22.)

### 3.2 Sauvakävelyn tekniikka

Kävelyssä ylävartalo nojaa hieman eteenpäin ja näin selkälihasten aktivoituminen lisää selän lihastukea. Sauvat tehostavat ylävartalon ja rintakehän vastakiertoa rangan ympäri ja aktivoivat hartioiden ja lapaluiden liikettä. Sauvojen tasapainottavan vaikutuksen ansiosta lonkan oikea asento ja lonkkanivelen ojentuminen kävelyn varvastyöntövaiheessa usein parantuu sekä lantioseudun käyttö tehostuu. Hartia- ja lantiokierto ovatkin merkkejä loppuun suoritetuista liikkeistä. Sauvakävelyharjoitukset voi aloittaa roikottamalla sauvoja rennosti alhaalla suorilla käsillä ja hakemalla omaa kävelyrytmiään. Kun rytmi löytyy, askeleeseen yhdistetään vastakkaisen käden sauvatyöntö taakse. Sauva liikkuu läheltä vartaloa hallitusti. Sauvaa ei heitetä eteen. Nyrkit johtavat käden liikettä eteen sekä taaksepäin ja ylävartalo kiertää käsiojentukseen mukaan. Etummaisesta käsivarren ollessa hieman koukussa ja somman vastakkaisen jalan kanssa suunnilleen samalla tasolla, osuu sauva maahan viistosti noin 40 asteen kulmassa. (Kantaneva ym. 2001, 24; <http://www.suomenlatu.fi>.)

Kantaneva ym. 2001 mukaan sauvakävely jaetaan neljään vaiheeseen. Sauvakävelysyklin alkuasentoon (1), sauvatyöntövaiheeseen (2), sauvatyöntövaiheeseen (3) sekä sauvatyöntön loppuvaiheeseen (4). Ensimmäisessä vaiheessa oikea käsivarsi on edessä hieman koukussa ja vasen ojentuneena sauvatyöntöön taakse. Oikea jalka on takana ojentuneena ponnistukseen ja vasen edessä aloittamassa uutta askelta.

Toisessa vaiheessa eli sauvatyöntövaiheessa, käsien nyrkit ohittavat toisensa hieman vartalon etupuolella ja oikean käden sauvatyöntö alkaa, kun se on ohittamassa lantiolinjaa. Vasen käsi on tällöin siirtynyt alakautta eteen. Oikea jalka on siirtynyt vasemman jalan viereen. Paino on vasemman jalan ja oikean sauvan päällä.

Kolmannessa vaiheessa sauvatyöntö saatetaan loppuun. Oikea käsivarsi ojentuu taakse ja vasen käsi kohoaa eteen käsivarren koukistuesssa. Vasen jalka on nilkasta ojentuneena ponnistukseen takana ja oikea jalka on edessä aloittamassa uutta askelta.

Neljännessä eli sauvatyönnön loppuvaiheessa oikea käsi on edelleen takana. Vasemman käden sauvatyöntö on alkamassa. Ponnistus on alkanut vasemmalla jalalla, paino on siirtymässä oikealle jalalle. Vartalo on kallistuneena eteenpäin.

International Nordic Walking Associationin (INWA)- eli Kansainvälisen sauvakävelyliiton edustajana Suomessa toimii Suomen Latu ry. Heidän neuvonsa sauvakävelijöille menee näin:

- jalkaterät eteenpäin
- tehokas päkiätyöntö eli jalkaterä rullaa askeleessa
- vartalo tiukkana, napa selkärankaan
- katse kaukaisuuteen ja ryhdikäs olo
- sauvat liikkuvat vartalon sivuilla
- herkkä ote sauvasta – älä purista liikaa
- sauva osuu maahan vastakkaisen jalan taakse
- sauvojen suunta on koko suorituksen ajan viistosti taaksepäin
- käsi aukeaa sauvatyönnön loppuksi vartalolinjan takana
- hartiat alhaalla, olkapäät eivät saa nousta

([www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi))



### 3.3 Sauvajumppa

Alkuverryttely on tärkeä muistaa ennen varsinaista urheilusuoritusta. Se valmistaa elimistön tulevaan harjoitukseen ja ehkäisee mahdollisia loukkaantumisia. Alkuverryttelyssä verenkierto ja hengitys vilkastuvat ja syke kohoaa. Siten elimistö pyrkii varmistamaan sen, että elimistöllä on riittävästi ravintoaineita ja happea. (Kantaneva ym. 2001, 30.)

Sauvakävelyharjoitus kannattaa aloittaa verryttelyllä, johon kuuluu tehokas sauvajumppa. (LIITE 2). Sauvat ovat oiva apuväline liikkuvuuden, lihasten venyvyyden sekä lihasvoiman ja tasapainon lisääjänä. Ennen sauvakävelyä siis tehdään muutamia lämmittäviä, venyttäviä ja rentouttavia sauvajumppaliikkeitä. Liikkeet tulisi kohdistaa erityisesti käsivarsiin, olkapäihin, hartioihin, reisiin sekä pohkeisiin. Kutakin liikettä tulisi toistaa noin 10–20 kertaa ja välillä voi pitää pienen tauon. (Kantaneva ym. 2001, 31.)

Myös liikuntasuorituksen jälkeen lihaksia tulisi venyttellä (LIITE 2/2). Ne venytetään siten oikeaan mittaan ja laukaistaan lihasjännitys pois. Venyttely olisi hyvä tehdä liikuntasuorituksen jälkeen sekä vielä muutama tunti suorituksen jälkeen. Venyttely on tärkein ennaltaehkäisevä ja huoltava toimenpide, joka palauttaa lihaksen lepopituuden, parantaa verenkiertoa, edistää aineenvaihduntaa, rentouttaa sekä lisää nivelten liikkuvuutta.

(<http://www.protraining.fi/fitness/venyttely/fitvenyttely.htm>)

#### 4 RYHMÄLIIKUNTA

Yksinäisyys on yksi syy siihen, miksi ikääntyneet kokevat elämässään vanhuuden. Tutkimusten perusteella voidaan väittää että joka neljäs 65 vuotta täyttäneistä tuntee itsensä usein yksinäiseksi. Yksinäisyyden tunnetta lisää yksin asuminen, puolison tai ystävän kuoleminen sekä heikko terveys. Yksinäisyys voidaankin lukea yhdeksi vanhustyön suureksi haasteeksi. Yksinäisyyden voidaan katsoa väestötasolla johtavan lisääntyneeseen kuolleisuuteen, lisääntyneeseen terveyspalvelujen käyttöön, laitoshoitoon sekä muistin heikkenemiseen. (Öberg, Pohjolainen & Ruoppila 1994, 83; Routasalo & Pitkälä 2003, 45.)

Usein liikuntaa harrastetaan urheilun lisäksi myös elämysten, sekä sosiaalisten suhteiden vuoksi. Uusien asioiden kokeminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen voi olla monelle syy aloittaa harrastus tai jatkaa jonkin harrastuksen parissa. Taas harrastuksen lopettamiseen voi vaikuttaa se, että ihminen ei enää koe saavansa harrastukselta uusia elämyksiä. (Rantanen 1994, 77–80)

Ikääntyneillä niin kuin muillakin ihmisillä on liikunnan harrastamiselle henkilökohtaiset motiivit ja tavoitteet. Liikunnan harrastamisen motiiveina suomalaisilla ikääntyneillä korostuu kuitenkin virkistys ja liikunnasta nauttiminen. Yleisesti voidaan katsoa, että ikääntyville suunnatun harrastuksen tulisi edistää hyvinvointia ja virkistää mieltä. (Karvinen, 1993 236–237.)

Yksilöohjaukseen verrattuna ryhmätoiminta palvelee suurempaa asiakasryhmää ja on siten myös taloudellisempaa. Lisäksi ryhmätoiminta edistää ikääntyneiden sosiaalista kanssakäymistä ja ryhmän antama vertaistuki on tärkeää. Erityisesti ikääntyneet ihmiset hyötyvät vertaistuesta. He voivat keskustella vanhenemisen mukanaan tuomista elämänmuutoksista toistensa kanssa ja ymmärtävät toisiaan paremmin. (Blomqvist & Hovila 2005, 22.)

Ikääntyneet liikuntaa harrastavat ihmiset kuvailevat liikunnan harrastuksen hyödyiksi myös mahdollisuuden tavata ihmisiä ja laajentaa sosiaalista elämäänsä. Liikunnan harrastuksen yhteydessä on helppo solmia uusia ystävyys- ja ihmissuhteita. Tämä johtuu osittain siitä, että yhteisen kiinnostuksen kohteen takia ihmiset ovat avoimempia ja vähemmän varautuneita. Sosiaaliset tekijät ja ryhmätoiminta ovatkin ikääntyneille tärkeitä liikunnan harrastuksen aloittamisen syitä. Harrastusten tuomat mahdollisuudet sosiaalisiin kontakteihin ja yhteenkuuluvuuden tuntemuksiin ovat erittäin tärkeä tekijöitä iäkkäiden ihmisten elämänlaadun kannalta ja ne kannattaa hyödyntää. (Sakari-Rantala 2003, 55–56.)

Ryhmän tulisi olla kooltaan sellainen, että ohjaajien on mahdollista olla vuorovaikutuksessa sekä koko ryhmän kanssa, että jokaisen ryhmän jäsenen kanssa. Liian suuri ryhmäkoko voi olla myös riski toiminnan onnistumiselle tai vaaratilanteille. Yleensä toimiva ryhmäkoko on 12–20 henkilöä. Toiminta- ja liikuntakyvyltään huomattavasti heikentyneille 5-10 henkilön ryhmä on sopiva. (Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset 2004, 18.)

Yksilöllisyys ohjatussa liikunnassa on tärkeää. Ryhmäliikunnassa se tarkoittaa, että osallistujien toiveet ja toimintakykyrajoitukset otetaan huomioon jo suoritusta suunniteltaessa. Ja ohjaaja valmistautuu jo etukäteen eriyttämään tunnin sisältöjä toimintakyvyltään erilaisille osallistujille. Tämä lisää liikuntatilanteiden miellyttävyyttä ja mahdollistaa aktiivisen osallistumisen kaikille mukana olijoille. (Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset 2004, 18.)

Liikuntatilanteen psyykkistä turvallisuutta lisää ohjaajan luoma kannustava ilmapiiri. Liikuntatilanteisiin mahdollisesti liittyvää heikkoa itseluottamusta voi tukea kannustamalla ohjattavaa. Osoittamalla luottamusta sekä omiin että ohjattaviensa kykyihin, ohjaaja luo parhaat edellytykset sekä ohjaamiselle, että oppimiselle. Ohjaajan ammattitaitoa osoittavat kyky kohdata ohjattavat tasa-arvoisesti, arvostavasti sekä kokemuksia ja tarpeita kuunnellen. (Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset 2004, 22.)

Sosiaalisten taitojen ylläpitäminen ja harjoittaminen liittyvät läheisesti ikääntyvien psyykkiseen turvallisuuteen. Sosiaalisia taitoja ovat kyky ottaa toiset huomioon, vastaanottaa vertaistukea sekä kyky toimia ryhmänä ilman jatkuvaa ohjausta. Ryhmäläisten hyvät keskinäiset vuorovaikutussuhteet edistävät osallistumismotivaatiota. (Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset 2004, 22.)

Koska ikääntyneillä on usein terveysongelmia ja liikuntaan liittyviä terveydellisiä riskejä enemmän kuin nuorilla, korostuu ohjaajien asiantuntemuksen merkitys. Ohjaajien tulee tietää riittävästi ikääntymiseen, kyseiseen liikuntaan ja mahdollisiin sairauksiin liittyvistä asioista. Alusta alkaen ohjauksessa on korostettava oikeanlaisia suorituksia sekä hengityksen huomioon ottamista suorituksissa. (Sakari- Rantala 2004, 26.)

## 5 POHDINTA JA OMAN OPPIMISEN ARVIOINTI

Sauvakävelytapahtuma oli mielestämme hyvä idea toteuttaa kehittämistehtävänä, koska näin voimme toteuttaa käytännössä tekemämme opinnäytetyön tuloksia. Tapahtuma olisi näin ollen siis jatkoa viime keväänä tekemällemme opinnäytetyölle. Opinnäytetyössämme kyseimme ikääntyneiden, eli kuntosaliryhmäläisten kehittämideoita kuntosalitoiminnan parantamiseen. Esille kuntoilijoilta nousi ideoita, joissa he haluaisivat kuntosaliryhmäläisten keskuudessa erilaisia tapahtumia. Sauvakävelylenkki kuulosti heidän mielestään hyvältä ajatukselta ja siihen vaikkapa yhdistettynä makkaranpaisto. Päätimme toteuttaa heidän toiveitaan ja järjestimme heille sauvakävelytapahtuman.

Alustavasti suunnitelmanamme oli toteuttaa sauvakävelylenkki, jonka jälkeen olisimme menneet makkaranpaistoon Kajaanin Vimpelinlaaksossa sijaitsevalle hiihtomajalle. Tämä osoittautui kuitenkin ongelmalliseksi, koska paikka oli juuri sillä hetkellä remontissa. Kajaanissa ei oikein ole hyviä makkaranpaistopaikkoja kävelyetäisyyden päässä, joten meidän täytyi keksiä jotain muuta. Ajattelimme myös, että olisimme kävelleet Vimpelinvaaran päälle, mutta osa ryhmäläisistä ei voi terveyden tilan perusteella kävellä jyrkkiä mäkiä. Tämäkään ajatus ei siis ottanut tuulta purjeisiinsa. Lopulta tulimme siihen tulokseen, että kävisimme sauvakävelyllä, jonka jälkeen tulisimme koululle pullakahville. Oppimisneuvolalle järjestely sopi, joten päätimme toteuttaa suunnitelmamme.

Etsimme tietoa sauvakävelystä ja alkuverryttelystä, jonka voisi toteuttaa sauvojen kanssa. Kirjoitimme teoriaosuuden valmiiksi ennen tapahtumaa. Valitsimme keskeisiksi käsitteiksi ikääntymisen, jossa käsitteimme ikääntymistä niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin toimintakyvyn kannalta. Tämän valitsimme siksi, koska opinnäytetyössä olimme tutkineet toimintakykyä näiden osa-alueiden kautta käyttäen apuna Roper-Logan-Tierneyn hoitotyön mallia. Tapahtumamme tavoitteena oli virkistää kuntosaliryhmäläisten kokonaisvaltaista hyvinvointia, joten fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky kuvaa tätä kokonaisuutta. Kirjoitimme teoriaosuutta myös kävelystä ja ryhmäliikunnasta, joka on olennainen osa tapahtumaamme. Mielestämme nämä käsitteet olivat oleellisia kehittämistehtävämme kannalta.

Itse tapahtuman järjestimme torstaina 9.11.2006. Ilma oli talvisen kaunis ja juuri sopiva meidän sauvakävelyämme varten. Olimme sopineet tapaavamme Kajaanin ammattikorkeakoulun Taito 2:n aulassa kyseisenä päivänä klo 9.30 ja ryhmäläiset olivat torstai-aamuna valmiina

lähtemään sauvakävelyille. Osa ryhmäläisistä odotti ennalta sovittua makkaranpaistoa lenkin jälkeen. Kerroimme kaikille suunnitelmien muutoksista, jotka he ottivatkin hyvin vastaan. Kaikkien mielestä pullakahvit kuulostivat yhtä hyvältä kuin makkaranpaistokin.

Aloitimme tapahtuman valitsemalla kaikille sopivat sauvat ja kokeilimme niitä käsiin. Tämän jälkeen siirryimme ulos. Toivotimme kaikki vielä tervetulleeksi, kerroimme tekemämme opinnäytetyön tuloksista ja siitä, miksi olemme järjestäneet heille nyt tämän sauvakävelytapahtuman. Sen jälkeen teimme ohjatun alkuverryttelyn, sauvajumpan(LIITE2/1). Sen jälkeen ohjasimme sauvakävelyn ryhmäläisille ja harjoittelimme kävelyä sauvojen kanssa. Suurimmalle osalle ryhmästä sauvakävely oli jollain tavalla tuttua ja joillakin oli omat sauvat mukana.

Sauvakävelytekniikkaa aikamme harjoiteltuamme lähdimme kävelylenkille. Toinen meistä kulki ryhmän etummaisten kanssa ja toinen jäi viimeisten kanssa kävelemään. Muistutimme matkan varrella kaikille, että omien voimien mukaan tulisi kävellä. Lenkki kesti noin puolisen tuntia ja oli osallistujien mielestä riittävän pitkä. Matkan varrella jutustelimme ryhmäläisten kanssa ja he olivat erittäin mielissään tästä yhteisestä kävelyretkestä. He toivoivatkin, että jatkossa järjestettäisiin samanlaisia reissuja. Ensi kevälle he ehdottivat kävelyretkeä ja makkaran paistoa, josta olimme alun perin puhuneet. Ryhmäläiset pitivät hyvänä sitä, että tapahtuma oli molemmille kuntosaliryhmille, koska toinen ryhmistä oli osallistujamäärältään pieni. Näin sosiaalinen verkosto laajeni ja juttuseuraa matkan varrella riitti kaikille.

Lenkin jälkeen palasimme koululle, jossa suuret korvapuustit ja lämpimät kahvit odottivat meitä. Pidimme pientä palautekeskustelua kahvikupposten äärellä ja ryhmäläiset sanoivatkin, että tapahtuma oli mukava ja olisi mukava, että tällaisia tapahtumia järjestettäisiin jatkossa. Oli mukava huomata, että järjestämämme tapahtuma oli ollut oikeasti osallistujille mieleinen ja he lähtivät hyvillä mielin kotiin. Palautekeskustelussa tuli siis ilmi, että tapahtuma oli ollut mukava ja kenties tulevaisuutta ajatellen sauvakävelyn oppiminen oli ollut joillekin tarpeellinen, vaikka ei heti sauvoja menisi ostamaan.

Kuntosaliryhmäläiset toivoivat lisäksi, että kuntosaliharjoittelun sijasta voisi olla välillä ”oikein vanha kunnon jumppatunti”, jossa ei käytettäisi laitteita vaan venyteltäisiin ja jumpattaisiin oman kehon avulla. Miksei tällainen ryhmä voisi olla myös kuntosaliryhmän lisäksi ikääntyneille vaikka kerran viikossa. Lisäksi tällaiset vastaavat yhteiset tapahtumat tai retket olisivat mukavia. Kerran lukukaudessa olisi sopiva lukumäärä ryhmäläisten mielestä yhteiseen ajanviettoon kuntosalin ulkopuolella

Meille ehdotettiin toimeksiantajan puolelta kehittämistehtäväideoiksi juuri tätä virkistyspäivää. Toisena vaihtoehtona olisimme voineet kehittää tämän syksyn ja ensi kevään kuntosaliharjoittelun suunnitelmia kuntoilijoiden toiveiden mukaisesti. Tykkäsimme molemmat virkistyspäiväideasta, joten valitsimme sen. Saimme kuitenkin mielestämme päivän aikana myös vastauksia toiseen tehtävään.

Olimme tosi tyytyväisiä järjestämäämme tapahtumaan ja sen suunnitteluun. Tapahtuma oli ensinnäkin mukava järjestää itse tekemämme tutkimusten tulosten perusteella. Näin tuntui, että opinnäytetyöstämme oli hyötyä niin meille, kuin siihen osallistuneillekin. Sauvakävely on mukava ja rentouttava laji, joka sopii kaiken ikäisille kuntoilijoille ja siksi olikin hyvä valita lajiksi tämä. Lisäksi sauvakävely on ikääntyneille hyvä laji turvallisuutensa vuoksi. Oikea sauvakävelytekniikka varmistaa sen mielekkyyden ja sauvat tulevat talvella helposti mukana ja näin kaatumistapaturmariskikin minimoidaan. Valintamme tuki samalla kuntoilijoiden omia ehdotuksia.

Kehittämistehtävään osallistuneet kuntoilijat olivat erittäin aktiivisia oppijoita ja heille oli mukava opettaa sauvakävelyä sekä kertoa sen hyödyistä. He olivat käyneet ryhmissä jo kolme vuotta, joten he olivat toisilleen tuttuja. Kerroimme mielestämme selkeästi alkuverryttelyohjeet ja ohjasimme heille oikeaoppisen sauvakävelytekniikan selkeästi ja itse havainnollistaen. Lenkillä tarkkailimme kuntoilijoita ja jutustelimme heidän kanssaan, joten sosiaalista kanssakäymistä tuli jokaisen osallistujan kanssa.

Olisimme voineet ilmoittaa osallistujille suunnitelmien muutoksista siis makkaranpaiston vaihtumisesta pullakahviin, mutta tilanne tuli ilmi niin myöhäisessä vaiheessa, että ilmoittaminen olisi ollut vaikeaa. Ryhmäläisiä tämä suunnitelman muutos ei haitannut, ja se että emme ilmoittaneet muutoksesta, ei kuulemma haitannut ollenkaan. Alkuverryttelyn suunnitteleminen etukäteen oli eduksi, koska verryttely oli suunnattu sauvojen kanssa tehtäväksi. Kävelylenkki oli sopivan pituinen ja reitti sopi kaikille tasaisen maaston vuoksi. Palautekeskustelu toi uusia ideoita vastaisuuden varalle ja ne ovat toteutettavissa olevia

Olimme molemmat ohjanneet liikuntaryhmiä aikaisemminkin, joten se oli tuttua. Opimme tapahtuman järjestämisestä sen, mitä kaikkea tulee ottaa huomioon järjestelyissä. Varasuunnitelmana meillä oli huonon sään vuoksi varattu sisätilat ja olisimme pelanneet erilaisia pelejä. Ryhmän kasassa pitäminen lenkin ajan oli helppoa, koska kaikki olivat innokkaina osallistumassa tapahtumaan.

Tehtävänäimme oli tämän tapahtuman avulla kehittää kuntosaliryhmän toimintaa. Mielestämme saavutimme tämän tavoitteen pitämällä tämän tapahtuman ja raportoimalla siitä. Ammatillisen kasvun merkitys kehittämistehtävää suunnitellessa ja toteuttaessa oli mielestämme se, että terveydenhoitajana tulemme kohtaamaan eri-ikäisiä asiakkaita, joilla on erilaisia sairauksia. Asiakas on kohdattava kokonaisuutena eli huomio on kiinnitettävä niin asiakkaan fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Kehittämistehtävässämme osasimme mielestämme jo suunnitelmavaiheessa ottaa tämän asian huomioon. Siten tapahtuman suunnitteleminen, teoriaosuuden kirjoittaminen ja tapahtuman pitäminen on mennyt mielestämme hyvin. Olemme osanneet huomioida ikääntyneiden kuntosaliryhmäläisten toimintakyvyn kaikilta näiltä osa-alueilta. Mielestämme osasimme muutenkin valita oikeat teoreettiset lähtökohdat tapahtumaa ajatellen.

Fyysistä toimintakykyä voidaan ylläpitää ja kehittää harjoittamalla yleiskestävyyttä, nivelten liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja reaktiokykyä. Sauvakävelyssä tulee näitä harjoitteita. Psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn tapahtuma vaikutti siten, että ikääntyneet saivat olla toistensa seurassa ja jutella sekä virkistäytyä.

Mielestämme tapahtuman suunnittelu ja toteutus meni hyvin, vaikkakin olisimme voineet etukäteen jakaa tehtävät keskenämme paremmin. Tapahtuma olisi voinut olla sitten vieläkin parempi, kun molemmat olisi voinut etukäteen paneutua omaan hommaansa enemmän. Se olisi saattanut nostaa ohjauksemme tasoa entisestään.

Terveydenhoitotyön kompetenssejä peilaten omaan oppimiseen nousee esille mielestämme ensimmäisenä kohta; kykenee suunnitelmalliseen koti-, työ ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyyn ja hallitsee ensiavun. Tästä kohdasta tapaturmien ehkäisy oli sauvakävelyn oppimisessa kuitenkin melko suuressa roolissa. Lisäksi olemme perustaneet tapahtuman hoitotieteeseen sekä lähitieteisiin. Tapahtuman myötä myös hoitotyön suunnittelu, toteutus ja arviointi sekä päätöksenteko on saanut lisää varmuutta. Lisäksi olemme osanneet arvioida, perustella ja kehittää terveyden edistämisen tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta työssämme. Olemme osanneet tunnistaa asiakkaan kasvun ja kehityksen vaiheet suhteessa elämänkulun vaiheisiin, eli tässä tapauksessa ikääntymiseen.

(Koulutusohjelmakohtaiset kompetenssit 05/2006, Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto)

## LÄHTEET

- Björninen, H & Tuokko, A. 2006. Ikääntyneiden mielipiteitä kuntosaliharjoittelun merkityksestä toimintakykyyn. Opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
- Blomqvist, L. & Hovila, E. 2005. Yhdessä elämyksiä arkeen kartoitusraportti. Saarijärvi:Gummerus kirjapaino Oy.
- Heikkinen, E. 1997. Iäkkäiden ihmisten terveys, toimintakyky ja elämänlaatu. Teoksessa Era, P. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Hiltunen, P. 1997. Liikunnan iloa!. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Kantaneva, M. Kasurinen, R. & Laukkanen R. 2001. Sauvakävely ja muu sauvaliikunta. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.
- Karvinen, E. 1993. Liikunnan tarve ja toteutus. Teoksessa Erityisliikunta I. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Karvinen, E. Koivisto, R. Koponen, P-L. Laner, A. Pohjolainen, P. Ruth, J-E. Sihvola, T. & Suni, A. 1996. Ikäännny viisaasti Gerontologiaa ikäihmisille. Saarijärvi: Gummerus.
- Kettunen, R. Kähäri-Wiik, K. Vuori-Kemilä, A & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WS Bookwell Oy
- Kristiansen, I. 2003. Sauvakävely- kuntoilua kaikille. Helsinki: Bazar kustannus Oy.
- Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina 65–84 vuotiaiden jyvaskyläläisten 8- vuotis-seuruututkimus. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Laukkanen, P. 1998. Iäkkäiden henkilöiden selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Leinonen, R. Heikkinen, E. Era, P. Heikkinen, R-L. Hirvinen, H. Kauppinen, M. Laaksonen, P. Laukkanen, P. Linnove, T. Ruoppila, I. Silvennoinen, S. & Suutama, T. 1996. Iäkkäiden henkilöiden terveys- ja toimintakykytarkastusten toteutus perusterveydenhuollossa. Helsinki: Kela.
- Rantanen, T. 1994. Liikunnan merkitys iäkkäille. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Routasalo, P & Pitkälä, K. 2003. Vanhusten yksinäisyyden tutkimuksen ongelmat ja harmaat alueet. Teoksessa Kuntoutushankkeen tausta ja suunnittelu. Saarijärvi:Gummerus kirjapaino Oy.
- Rönnemaa, T. & Karppi, S-L. (toim.) 1997. Terveiden ja toimintakyvyn muutokset terveillä 65- vuotiailla miehillä ja naisilla. Seurantatutkimus 80 vuoden ikään asti. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 23. Turku: Kelan tutkimuskeskus.



- Sakari-Rantala, R. 2003. Iäkkäiden ihmisten liikunta- ja kuntosaliharjoittelu. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.
- Sakari-Rantala, R. 2004. Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelu. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.
- Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. 2004:6. 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. Helsinki. Saatavilla [www-muodossa:>URL: http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2004/05/pr1084342368724/passthru.pdf](http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2004/05/pr1084342368724/passthru.pdf) Luettu 4.11.2006
- Suutama, T. Ruoppila, I. Laukkanen, P. (toim.) 1999. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveys- turvan tutkimuksia 42. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Tilvis, R. Hervonen, A. Jäntti, P. Lehtonen, A. Sulkava, R. 2001. Geriatria. Helsinki: Duodecim.
- Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015- kansanterveysohjelmasta 2001:4. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita Oyj.
- Öberg, P. Pohjolainen, P. & Ruoppila, I. Kokemuksellinen vanheneminen. Helsinki: Universitetstryckeriet.

Julkaisemattomat lähteet:

Koulutusohjelmakohtaiset kompetenssit 05/2006, Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

<http://www.suomenlatu.fi/hilavitkutin/hilavitkutin.cgi?S031903>

[http://www.ukkinstituutti.fi/fi/kavelyuutiset\\_2004/389](http://www.ukkinstituutti.fi/fi/kavelyuutiset_2004/389)

<http://www.protraining.fi/fitness/venyttely/fitvenyttely.htm>



## SAUVAKÄVELY-JA VIRKISTYMISTAPAHTUMA

Aika 9.11.2006 klo 9.30–11.00

Kokoontuminen Kajaanin ammattikorkeakoulun aulassa klo 9.30. Katsotaan ketä on paikalla ja puuttuko ketään. Mennään ulos, jossa kerrotaan mitä tehdään tapahtuman aikana. Jaetaan kaikille kävelysauvat. Toivotetaan kaikki tervetulleeksi. Aloitetaan alkulämmittelyllä, joka on sauvajumppa.

Alkulämmittelyn jälkeen ohjaamme oikean sauvakävelytekniikan kaikille yhteisesti. Katsomme, kuinka kävely sujuu ja annamme tarvittaessa yksilöohjausta. Sauvakävely alkaessa onnistua lähdemme kävelylle. Toinen meistä ohjaajista kävelee ensimmäisenä ja toinen viimeisenä.

Palaamme koululle noin kello 10.15. Teemme ulkona yhteisen loppuvenyttelyn. Lopuksi ovat kahvit ja jutustelua SOTEN kahviossa. Lopetus on noin kello 11.00. Kiitämme kaikkia osallistujia.

## SAUVAJUMPPA

Alkuasentona aina haara-asento jalat hartioiden leveydellä, polvet sekä varpaat eteenpäin.

## REIDET JA PAKARAT

Etu- ja takakyykky

Pidä sauva edessä hartioiden tasolla. Kyykisty alaspäin ja nouse ylös

Askelkyykky

Sauvat tukena vartalon sivulla Astu pitkä askel eteenpäin ja ponnista takaisin ylöspäin. Tee sama toisella jalalla.

## OLKAPÄÄT JA HARTIAT

Pystypunnerrus

Pidä sauva myötäotteella edessä hartioiden tasolla. Punnerra sauva ylöspäin suorille käsille ja laske takaisin hartioiden eteen.

## NISKA-HARTIASEUTU

Keihäspörytys

Ota leveä myötäote sauvasta ja vie sauva lantiosi eteen. Vie sauva toinen käsi liikettä johtaen ylöspäin, palauta sauva alkuasentoon.

Hartiajousto

Pidä sauva hartioiden leveydellä lantion edessä. Vie kädet ylös joustaen hartioista. Pidä hetki ja palauta takaisin lantion eteen.

## VINOT VATSALIHAKSET

Ylävartalon kierto

Pidä sauva hartioiden takana tai edessä. Kierrä keskivartalosta. Pidä katse eteenpäin.

## REIDEN ETUOSA JA LONKAN KOUKISTAJA

Venytytys askelkyykyssä

Pidä sauvat tukena vartalon sivulla. Astu toisella jalalla pitkä askel eteenpäin. Selkä suorana, katse ylhäällä, paina lantiota rauhallisesti kohti maata.

## POHJE

Kumarrus eteen

Vie toinen jalka hieman toisen eteen ja nojaa selkä suorana eteen ja alaspäin.

## VENYTTELY

### REIDEN LÄHENTÄJÄT

Laita jalat pieneen haara-asentoon. Vie paino toiselle jalalle, koukista jalkaa hieman ja pidä toinen jalka suorassa.

### POHJE

Vie toinen jalka hieman toisen eteen ja nojaa selkä suorana eteen ja alaspäin

### REIDET JA PAKARAT

Pidä paino toisella jalalla. Nosta toinen jalka koukkuun, kantapäätä kohti pakaraa.

Astu toisella jalalla eteenpäin. Pidä selkä suorana, paina lantiota rauhallisesti kohti maata.

Vaihda paino etummaiselle jalalle, pidä se suorassa ja nosta varpaat kohti taivasta. Selkä suorassa, nojaa eteenpäin.

### KÄDET

Vie toinen käsi suorana vartalon eteen. Ota toisella kädellä kiinni kyynärpäähän kohdalta ja paina kevyesti kohti vartaloa.

### NISKA-HARTIASEUTU

Anna pään painua kohti toista olkapäätä, kurota samalla vastakkaisella kädellä kohti maata.

Vie pää etukautta toiselle puolelle. Pidä pieni venytys kun leuka on rinnan kohdalla.

Pyöritä hartioita eteen sekä taakse.