

Markus Ivanoff

## IKÄIHMISTEN LIIKUNTA- JA RENTOUTUMISILTAPÄIVÄ

Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
2011

## TIIVISTELMÄ

### IKÄIHMISTEN LIIKUNTA- JA RENTOUTUMISILTAPÄIVÄ

Ivanoff Markus  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Pori  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Kesäkuu 2011  
Kangassalo Ritva  
Sivumäärä 33

Avainsanat: ikäihmisten liikunta, liikunnan merkitys, sosiaalinen vuorovaikutus

---

Suomen väestön ikärakenne on muuttumassa. Ihmisten elinikä pidentyy ja samalla ikäihmisten määrä kasvaa nopeasti seuraavien vuosikymmenten aikana. Tällainen kehityssuunta tuo tullessaan suuria haasteita sosiaali- ja terveydenhuollolle. Näihin haasteisiin on kyettävä vastaamaan tulevaisuudessa. Terveiden ja toimintakykyisten vuosien lisäämistä voidaan pitää tärkeänä tavoitteena sekä ikäihmisten itsensä että yhteiskunnan kannalta.

Liikunnan avulla voidaan ylläpitää ja parantaa ikäihmisten toimintakykyä. Paitsi fyysiseen toimintakykyyn, liikunnan avulla voidaan vaikuttaa myös psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysinen rasitus piristää, kohentaa mielialaa ja auttaa pieniin vaikeuksiin ja alakuloon. Myös muunlaista aktiivisuutta, osallistumista ja sosiaalista kanssakäymistä pidetään onnistuneen vanhuuden elementteinä. Niiden on todettu lisäävän sosiaalista ja terveydellistä pääomaa ja tukevan siten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ikäihmisille toiminnallinen tapahtuma, joka sisältäisi liikuntaa, tietoa liikunnan merkityksestä ja erilaisista visailuista koostuvaa viriketoimintaa. Tavoitteena oli tuottaa iloa ja virkistystä rentouttavan yhdessäolon, sosiaalisen kanssakäymisen ja liikunnan muodossa. Tavoitteena oli myös vaikuttaa ikäihmisten käsityksiin liikunnan merkityksestä terveyden edistäjänä ja toimintakyvyn turvaajana ja saada heidät innostumaan liikkumisesta. Tapahtuma toteutettiin avopalvelukeskus Viikkarin Valkamassa Porissa ja se saavutti suuren suosion. Saadun palautteen perusteella voitiin todeta, että tapahtuma oli onnistunut ja vastaavallaisia tapahtumia toivottiin järjestettävän jatkossakin.

## ABSTRACT

### AFTERNOON EVENT CONSISTING OF PHYSICAL EXERCISE AND RELAXATION FOR ELDERLY PEOPLE

Ivanoff Markus  
Satakunta University of Applied Sciences  
Social services and health care, Pori  
Degree Programme in Nursing  
June 2011  
Kangassalo Ritva  
Pages 33

Key words: Physical exercise of elderly people, importance of physical exercise, social interaction

---

People's life expectancy is increasing, and at the same time, the number of elderly people will grow rapidly in the next few decades. This kind of development trend creates big challenges to public social and health care. Thus, society must be able to respond to these challenges in the future. Getting more healthy and active years can be considered an important goal regarding both elderly people themselves and society.

Physical exercise helps maintain and improve the level of activity of elderly people. Besides physical activity, physical exercise also influences on their mental and social activity. Physical exercise energizes, enhances one's mood and helps in minor ailments and melancholy. All kinds of activities, participation and social interaction are also regarded as elements of successful old age. It has been discovered that they increase social and health-related capital, and thus support both physical and mental well-being.

The aim of this study was to organize an afternoon event for elderly people which contained physical exercise, sharing information about the importance of it, and stimulating activities consisting of various quizzes. The aim was to bring joy and recreation within relaxing social interaction and exercise. The aim was also to influence on the elderly people's opinions about the importance of physical exercise as a health-promoting and activity supporting factor, and to encourage them to exercise. The event was implemented at Viikkarin Valkama senior centre in Pori, Finland, and it was a great success. On the basis of the feedback received, it could be concluded that the afternoon event was successful, and the elderly people would also be eager to participate in corresponding events in the future.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
3	IKÄIHMISET JA LIIKUNTA	7
3.1	Suomen väestön ikärakenne on muuttumassa	7
3.2	Iän monet määritykset	8
3.3	Toimintakyvystä	9
3.4	Liikunta ja liikunnan merkitys	10
4	IKÄIHMISTEN SOSIAALINEN VUOROVAIKUTUS	14
4.1	Sosiaalinen vuorovaikutus liikunnassa	14
4.2	Ryhmämuotoinen toiminta	15
4.3	Sosiaalinen vuorovaikutus ryhmätoiminnassa	15
5	SATAKUNNAN VANHUSTUKI RY	18
6	PROJEKTIN MÄÄRITTELYÄ	19
6.1	Projektin yleistä määrittelyä	19
6.2	Projektimaisen opinnäytetyön perustelu	20
7	PROJEKTIN SUUNNITTELU	21
7.1	Suunnittelun aloitus	21
7.2	Suunnitteluprosessi	22
7.3	Tilaisuuden suunnittelu	23
8	PROJEKTIN TOTEUTUS	23
8.1	Tilaisuuden valmistelu	23
8.2	Tilaisuuden aloitus	24
8.3	Liikuntaosio	24
8.4	Luento-osuus	24

8.5 Välitauko-osuus	25
8.6 Visailu- ja kilpailuosio	25
8.7 Tilaisuuden päätösosio	26
9 PROJEKTIN ARVIOINTI	26
10 POHDINTA	29
LÄHDELUETTELO	32
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Ikäihmisten määrä tulee kasvamaan varsin nopeasti seuraavien vuosikymmenten aikana. Muutoksen nopeus johtuu suurten ikäluokkien huomattavan suuresta osuudesta väestössämme. Yli 65-vuotiaiden osuus Suomen väestöstä oli vuoden 2010 lopussa 17,5 prosenttia ja ennusteiden mukaan heidän osuutensa tulee kasvamaan 27 prosenttiin vuonna 2040. Voimakkaimmin tulee kasvamaan kaikkein vanhimpien ikäluokkien osuus.

Merkitseekö eliniän jatkuva pidentyminen myös lisää toimintakykyisiä vuosia? Tästä on keskusteltu paljon ja arviot viittaavat siihen, että eliniän kasvaessa tulee lisää sekä toimintakykyisiä vuosia että aikaa, jolloin toimintakyky on heikentynyt. Terveiden ja toimintakykyisten vuosien lisäämistä onkin pidettävä tärkeänä tavoitteena sekä ikäihmisen itsensä että yhteiskunnan kannalta. Tässä tavoitteessa onnistuminen lievittäisi sosiaali- ja terveydenhuoltoon kohdistuvia suuria haasteita tulevaisuudessa.

Ikäihmisten toimintakyvyn säilymistä pitää edistää ja tukea kaikin mahdollisin keinoin. Ennaltaehkäisevät toimenpiteet ja asenteelliset muutokset ovat tarpeen, jotta omatoimisuus ja itsenäinen asuminen onnistuisivat mahdollisimman pitkään. Monissa tutkimuksissa on havaittu, että liikunnalla on suotuisia vaikutuksia ikäihmisten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Liikunta ja liikkuminen tuovat mukanaan monia hyviä asioita. Myös muuta aktiivisuutta, osallistumista ja sosiaalista kanssakäymistä pidetään onnistuneen vanhuuden elementteinä. Niiden on todettu lisäävän sosiaalista ja terveydellistä pääomaa ja olevan yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Tämän projektimaisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ikäihmisille toiminnallinen tapahtuma, joka sisältäisi liikuntaa, tietoa liikunnan merkityksestä ja virike-toimintaa, joka koostuisi kilpailuista, arvoituksista ja visailuista. Toimintailtapäivä toteutettiin avopalvelukeskus Viikkarin Valkamassa Porissa keväällä 2010 ja raportointivaihe keväällä 2011. Projektin yhteistyökumppanina oli Satakunnan Vanhustuki ry.

## 2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää ikäihmisille toiminnallinen tapahtuma: ”Ikäihmisten liikunta- ja rentoutumisiltapäivä”, joka sisältäisi liikuntaa, tietoa liikunnan merkityksestä ja viriketoimintaa, joka koostuisi erilaisista kilpailuista, arvoituksista ja visailuista.

Projektin tavoitteena oli tuottaa ikäihmisille iloa ja virkistystä rentouttavan yhdessäolon, sosiaalisen kanssakäymisen ja liikunnan muodossa, sekä tuoda vaihtelua arkipäivän rutiineihin. Tavoitteena oli myös vaikuttaa ikäihmisten käsityksiin liikunnan merkityksestä terveyden edistäjänä ja toimintakyvyn turvaajana ja saada heidät innostumaan liikkumisesta.

## 3 IKÄIHMISET JA LIIKUNTA

### 3.1 Suomen väestön ikärakenne on muuttumassa

Suomen väestön ikärakenne on muuttumassa. Ihmisten elinikä pidentyy ja samalla ikäihmisten määrä kasvaa varsin nopeasti seuraavien vuosikymmenten aikana. Muutoksen nopeus johtuu suurten ikäluokkien eli vuosina 1945-1949 syntyneiden huomattavan suuresta sekä absoluuttisesta että suhteellisesta osuudesta. Erityisen voimakkaasti tulee kasvamaan vanhimpien ikäryhmien määrä ja osuus. (Jyrkämä 2003, 13-14) Tilastokeskuksen mukaan Suomen väkiluku vuoden 2010 lopussa oli n. 5,4 miljoonaa. Yli 65-vuotiaita oli 938 000 eli 17,5 prosenttia koko väestöstä. Heistä 80 vuotta täyttäneitä oli 255 900. Ennusteen mukaan 65 vuotta täyttäneiden osuus tulee kasvamaan 27 prosenttiin vuonna 2040 ja heistä runsas kolmannes tulee olemaan yli 80-vuotiaita. (Tilastokeskus 2011) Ennusteet antavat muutoksista kuitenkin vain määrällisen kuvan. Muutoksiin sisältyy aina myös laadullinen puoli. Terveysgerontologiassa on keskusteltu paljon siitä, merkitseekö jatkuva eliniän piteneminen myös toimintakykyisten vuosien lisääntymistä. Selvää yksimielisyyttä asiasta ei ole, mutta arviot viittaavat siihen että eliniän kasvaessa tulee ikääntyvän elämään lisää sekä toimintakykyi-

siä vuosia että aikaa, jolloin toimintakyky on heikentynyt. (Jyrkämä 2003, 15) Terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien lisääntyminen merkitsisi omatoimisena ja aktiivisena vietetyn ajan kasvamista. Tällä olisi yksilötason myönteisten seurausten lisäksi myös laajat yhteiskunnalliset vaikutukset. Terveiden elinvuosien lisääntyminen lievitäisi niitä sosiaali- ja terveydenhuoltoon kohdistuvia paineita, joita väestön vanheneminen ja suurten ikäluokkien eläkkeelle siirtyminen aiheuttavat. (Sihvonen, Martelin, Koskinen, Sainio & Aromaa 2003, 58).

### 3.2 Iän monet määrittelykset

Ikäkäsitykset ovat monella tavoin muuttuneet ja edelleen muuttumassa. Kronologisen iän merkitys on vähentynyt vanhuuden määrittelyssä. Vuosina ilmaistu vanhuuden raja on siirtynyt kauemmaksi. Jo sadan vuoden ajan vanhuuden on katsottu alkavan 65. ikävuodesta, joka on ollut vanhuuseläkkeen ikäraja aiemmin. Eläkkeelläolo ja vanhuus on näin mielletty samaksi asiaksi. Tällainen vanhuuskäsitys on perua täysin erilaisesta yhteiskunnasta ja elinoloista. 65 vuoden rajaa ei voi enää pitää vanhuuden määrittäjänä. Suomessa eläkkeelle siirrytään keskimäärin useita vuosia ennen 65. ikävuotta. Työstä poisjääminen ja vanhuus ovat näin erkaantuneet toisistaan yhä kauemmaksi. Useimmat 65-vuotiaat ovat vielä varsin hyväkuntoisia. Ikääntymisestä johtuvat muutokset alkavat lisääntyä vasta 75. ikävuoden jälkeen, minkä vuoksi vanhuudesta on syytä puhua aikaisintaan tästä iästä alkaen. Tämän ikärajan jälkeen vanhenemisprosessit luovat vanhuutta, josta tulee oma elämänvaiheensa vasta myöhemmin. Kansainvälisessä gerontologisessa kirjoittelussa vanhuuden ikärajaksi mainitaan yhä useammin vasta 85. ikävuosi, jonka jälkeen sairaudet ja toimintakyvyn aleneminen johtavat suurempaan avuntarpeeseen ja riippuvuuteen muista. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 15-16)

Vanhuus on hyvin moniulotteinen käsite, eikä yleisesti hyväksyttyä määritelmää vanhuuden alkamisajasta ole. Ikääntymisestä puhuttaessa törmää mitä moninaisimpiin käsitteisiin. Ihminen voi samanaikaisesti olla eri-ikäinen riippuen, mistä näkökulmasta ikää tarkastellaan. (Numminen & Vesala 2011, 1)

Kronologinen ikä on yhtä kuin kalenteri-ikä ja sitä kertyy kaikille samalla vauhdilla päivä kerrallaan. Kronologinen ikä kuvaa vanhenemisprosessia kuitenkin harhaanjohtavasti, koska se ei huomioi yksilöllisiä ominaisuuksia. Biologinen ikä viittaa siihen,



miltä ihminen näyttää vanhetessaan: ulkonäköön, ryhtiin, voimaan ja fyysiseen kuntoon. Sosiaalisessa iässä on kysymys erilaisista rooleista ja niiden muutoksista elämänsäajan aikana ja siitä, mitä muut ihmiset ikääntyvältä odottavat. Taustalla ovat yhteiskunnan normit ja arvot. Puhutaan myös persoonallisesta iästä, jolla tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta hänen omasta elämästään, tekemisistään ja saavutuksistaan eli miten hän kokee elämänsä edenneen. Subjektiiivinen ikä on kaikkein vaikeimmin tavoitettava ikäkäsitem. Se on syvällisin, intiimein ja henkilökohtaisin. Ihminen voi kokea minuutensa pysyvän samanlaisena koko elämänsä ajan, vaikka ulkomuodossa tapahtuu muutoksia. (Koskinen ym. 1998, 16-17)

Nyky suomalaiset ovat keksineet lukemattoman määrän kiertoilmauksia vanhukselle ja vanhenemiselle. Erityisesti tässä ovat kunnostautuneet työelämän tutkijat, sosiaalipoliitikot ja sosiologit. Vanhuuteen liittyvät kielteiset asiat halutaan kätkeä kiertoilmausten taakse. Vanhukseksi ei haluta enää tunnustautua, koska sana mielletään samaksi kuin huonokuntoinen, harmaantunut ja ikäloppu. (Lindberg 2008) Jopa vanhusjärjestöissä on ollut paineita etsiä yhdistysten nimiin nuorekkaampia ilmauksia kuin vanhus. Koska vanhuuden haarukka voi olla jopa 40 vuotta, vanhus-sanankäytön ongelman jotenkin ymmärtää. Ennen muuta lienee kuitenkin kysymys nuoruutta palvovan yhteiskunnan ahdistuneesta suhtautumisesta vanhenemiseen. Kolmas ikä, seniori, veteraani, kultainen ikä, ikinuori, varttunut, kypsään ikään ehtinyt ja harmaa pantteri ovat usein käytettyjä kiertoilmauksia. Iäkäs ja ikääntynyt kuulostavat myös neutraalimalta kuin vanhus. Ikäihminen-sanaan liittyvä pirteän leikillinen sävy tuntuu häivyttävän ikääntymisen kielteisiä puolia. (Kolehmainen 2008, 1)

### 3.3 Toimintakyvystä

Vanhenemisen problematiikkaa on viime aikoina usein lähestytty toimintakyvyn näkökulmasta. Kun vanhenemisen perusmekanismeja ei vielä tunneta riittävästi, näyttäisi juuri toimintakyvyn tarkastelulla löytyvän se näkökulma, joka auttaa paremmin ymmärtämään vanhenemiseen ja vanhuuteen liittyviä ongelmia. (Hervonen & Pohjolainen, 1991, 191)

Toimintakyvyn käsite voidaan määritellä monella eri tavalla. Suppeasti määriteltynä sillä tarkoitetaan jonkin elimen tai elinjärjestelmän toimintakykyä. Laajimmillaan toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä kokonaisuutta, johon kuuluvat fyysisten toimintojen

lisäksi myös psyykkiset ja sosiaaliset toiminnot. (Hervonen, Pohjolainen & Kuure 1998, 128) Fyysinen toimintakyky tarkoittaa liikuntakykyisyyttä ja selviämistä arkias-kareista. Psykkinen toimintakyky sisältää ihmisen älyllisen puolen ja tunne-elämän. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa muun muassa kykyä solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita ja toimia erilaisissa sosiaalisissa rooleissa. Toimintakyvyn osa-alueet muodostavat tiiviin kokonaisuuden ja toimintakyvyn heiketessä niiden yhteisvaikutus korostuu. (Karvinen 1998, 11)

Vaikka toimintakyvyn eri puolet voidaankin käsitteellisesti erottaa toisistaan, jokapäiväisessä toiminnassa ne kuitenkin ilmenevät yhdessä. Ikäihmisten kohdalla toimintakyvyllä useimmiten tarkoitetaan arkielämän toiminnoista suoriutumista. Monissa tutkimuksissa on käynyt selville, että ikäihmisten mielestä itsenäinen selviytyminen päivittäisistä toiminnoista on heidän terveytensä tärkein osoitin. Niin kauan kuin pystyy liikkumaan ja huolehtimaan itsestään, voi olla terveyteensä melko tyytyväinen, vaikka sairauksia olisikin. (Koskinen ym. 1998, 101) Toimintakyvyn säilyttämistä voidaankin pitää tärkeänä tavoitteena vanhuudessa. Se on myös geriatrisen prevention keskeisiä tavoitteita. (Strandberg & Tilvis 2003, 336)

Toimintakyvyn heikkenemisen taustalla on usein joku pitkäaikaissairaus, mutta toimintakyvyn enneaikainen heikentyminen voi johtua myös toimintojen käytön puutteesta. Monet toiminnot ovatkin palautettavissa toiminnan harjoittamisen avulla sekä hoitamalla taustasairaus. Fyysinen toimintakyky varsinkin on alue, jossa harjoittamisen vaikutukset näkyvät, mutta sama koskee myös psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Vanhuksia pitäisi rohkaista harrastamaan päivittäin kävelyä, kyykistymistä, portaissa liikkumista ja yläraajojen monipuolista käyttöä, sillä näiden toimintojen heikkeneminen johtaa nopeasti ulkopuolisen avun tarpeeseen. (Strandberg & Tilvis 2003, 336-337)

### 3.4 Liikunta ja liikunnan merkitys

Liikunta ei sinänsä hidasta vanhenemista, mutta parantaa kaikenikäisten ihmisten elimistön toimintakykyä ja vastustaa sillä tavoin vanhenemismuutoksia. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvinkin iäkkäiden ihmisten sydämen ja verenkiertoelimistön kunto paranee vielä sopivalla harjoituksella. Vaikka ei varsinaiseen kunnonkohotukseen pyrittäisikään, on liikunta iäkkäälle ihmiselle vielä tärkeämpää kuin nuorel-

le. Fyysisellä aktiivisuudella on monia myönteisiä vaikutuksia: se ehkäisee lihasten heikentymistä ja luuston haurastumista, edistää verenkiertoa ja auttaa nivelten ja tasapainoain toimintaa. Liikunta on tärkeää myös ummetuksen ehkäisemiseksi. (Koskinen ym. 1998, 97)

Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä. Oikein toteutettuna liikunta on tehokasta ja turvallista hyvinkin iäkkäille ihmisille. Säännöllinen liikunta lisää ikäihmisten rasituksensietokykyä ja parantaa fyysistä toimintakykyä. Liikunnan aloittamisesta hyötyvät nekin, jotka eivät ole aikaisemmin harrastaneet liikuntaa. Juuri heidän kuntonsa kohenee kaikkein selvimmin ja nopeimmin. On arveltu, että jopa puolet ikäihmisten toimintakyvyn huononemisesta saattaa johtua liikunnan vähäisyydestä. (Hervonen ym. 1998, 143) Iäkkäille ei kuitenkaan sovi yhtä rasittava liikunta kuin nuoremmille. Varsinkin järjestelmällistä ja uutta liikuntaharrastusta aloitettaessa olisi hyvä käydä lääkärintarkastuksessa. Tärkeintä on liikkumisen säännöllisyys ja sen toteuttaminen niin, että se tuottaa iloa. (Koskinen ym. 1998, 97)

Suomalaiset ikäihmiset suhtautuvat myönteisesti liikuntaan ja monella se kuuluukin olennaisena osana viikon ohjelmaan. Tärkeimmiksi liikuntaharrastuksen syiksi mainitaan ilon ja virkistyneen kokeminen, halu liikkua luonnossa ja fyysisen kunnan ylläpito. Suurin osa iäkkäistä harrastaa kuitenkin varsin kevyttä liikuntaa, kuten ulkoilutyypistä kävelyä. Vain pienellä osalla liikunta on niin kuormittavaa, että sillä on merkitystä sydän- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyn kohentumisessa. Silti on syytä korostaa, että kevyelläkin liikunnalla on suotuisia vaikutuksia elimistön toimintaan ja rakenteisiin. Kevyen liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset voivat olla jopa merkittävämpiä kuin rasittavamman liikunnan. (Hervonen ym. 1998, 143-144)

Useimmilla ikääntyneillä on joku pitkäaikaissairaus. Esimerkiksi 75-vuotiailla on keskimäärin kaksi kroonista sairautta ja vain 14 %:lla 75-84-vuotiaista ei ole lainkaan pitkäaikaissairauksia. Tämän vuoksi ikääntyneiden liikunnan harrastamisen ensisijainen terveystavoite ei ole sairauksien ennaltaehkäisy vaan niiden seurauksien ehkäisy ja hallinta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 29)

Fyysisen toimintakyvyn tärkeimpiä osa-alueita ovat lihasvoima, hapenottokyky, tasapaino, nivelliikkuvuus, havaintomotoriikka ja kehon koostumus. Monet sairaudet yhdessä liian vähäisen liikunnan kanssa heikentävät näitä osa-alueita altistaen toiminta-

rajoituksen syntymiselle. Esimerkiksi lihasvoima heikkenee noin prosentin vuodessa 50 vuoden iästä lähtien. Monet yleiset sairaudet nopeuttavat lihasvoiman heikkenemistä, esimerkiksi ahtauttava keuhkosairaus, diabetes, koronaaritauti, nivelrikko, masennus ja reuma. Tietty määrä lihasvoimaa on kuitenkin tarpeen esimerkiksi portaiden kiipeämisessä, purkkien avaamisessa ja kassien kantamisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 31) Lihasvoimaa voidaan kuitenkin parantaa myös myöhäisellä iällä. Jopa 90-vuotiaiden lihasvoiman ja liikkuvuuden on todettu parantuneen liikunnan avulla. Eräässä tutkimuksessa 86-96-vuotiaiden miesten ja naisten jalkalihasten voima kolminkertaistui painoharjoittelulla. Myös polvien joustavuus parani ja kävelynopeus kasvoi. Tulokset ovat erittäin rohkaisevia, sillä heikot lihakset altistavat kaatumiselle, joka voi aiheuttaa ikäihmisille lonkanmurtumia ja muita vammoja. (Hervonen ym. 1998, 146) Hyödyllisiä liikuntamuotoja lihasvoiman lisäämiseksi ovat kuntosaliharjoittelu, kuntovoimistelu ja arkiliikunta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 30).

Tasapainon ylläpito on tärkeää kaatumisten ehkäisemiseksi. Erilaisissa maastoissa käveleminen, tasapainoharjoittelu, tanssi, voimistelu ja erilaiset pelit edistävän tasapainon säilymistä. Nivelliikkuvuuden säilyminen puolestaan mahdollistaa pukeutumisen, kurkottamisen ja arkipäivän askareiden suorittamisen. Venyttely ja arkiliikunta edesauttavat näiden taitojen säilyttämistä. Havaintomotoriikkaa kehittävät reagoitua vaativat liikuntamuodot, pallopelit ja tanssi. Hyvä havaintomotoriikka estää katumisia ja onnettomuuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 29-30)

Paitsi lihasvoiman heikkeneminen myös hapenottokyvyn heikkeneminen saattaa alentaa toimintakykyä. Hapenottokyky kuvaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyyskuntoa. Esimerkiksi portaiden kiipeäminen kuluttaa keskimääräistä enemmän happea. Heikentynyt hapenottokyky vaikeuttaa esimerkiksi pitkäkestoista liikkumista, kävelyä ja siivoamista. Liikunnalla voi parantaa myös hyvin iäkkäiden ihmisten hapenottokykyä, mutta liikunnan intensiteetin tulee olla sopiva. Hyödyllisiä liikuntamuotoja tällöin ovat kävely, pyöräily, uinti, patikointi, hiihto, soutu ja arkiliikunta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 29-30)

Liikunnalla on myös psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä edistävä vaikutus. Liikunta vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn muun muassa muistia parantamalla ja mielialaa kohottamalla. Sosiaaliseen toimintakykyyn liikunta vaikuttaa esimerkiksi

aloitekyvyn lisääntymisellä ja sosiaalisten kontaktien solmimisena ja säilymisenä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 31)

Liikunnassa koettu ilo ja nautinto tukevat fyysisen minäkuvan kehittymistä. Fyysinen minäkuva on tärkeä osa persoonallisuutta ja mielenterveyden perusta, joten ruumiillisen eheyden tukeminen on tärkeää ikääntyneiden ihmisten liikunnassa. Onnistumisen kokemukset, hyvä ilmapiiri, monipuoliset vuorovaikutussuhteet, kiinnostavat liikuntamuodot ja mahdollisuudet itseilmaisuuksiin ja luovuuteen tuottavat iloa ja virkistystä. Elämysten tarjoaminen liikunnan avulla motivoi liikkumaan. Myös liikunnasta seuraava kunnon koheneminen voi kohottaa mielialaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 31)

Ikäihmisten liikunnan tavoitteeksi voidaan asettaa yleisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä päivittäisistä toiminnoista selviytyminen. Tärkeitä ominaisuuksia ikäihmisten liikunnassa ovat säännöllisyys, kohtuullisuus, monipuolisuus ja yksilöllisyys. On tärkeää, että liikuntaa harrastetaan usein, vaikkapa vain lyhyinä jaksoina. Tällöin liikunnan tuottama hyöty saavutetaan varmimmin ja voidaan välttää sen aiheuttamat haitat. Liikunnan hyödylliset vaikutukset häviävät kuitenkin nopeasti, jos liikuntaharrastus lopetetaan. (Hervonen ym. 1998, 147) Liikunnan vaikutukset eivät siis varastoidu ja passivoituessaan ikäihminen menettää lyhyessäkin ajassa nopeasti kuntoa. Siksi liikunta tulisi niveltää luontevaksi ja helpoksi osaksi arkielämää ja taukoja tulisi välttää. (Karvinen 1994, 15)

Aiemmin ikäihmisiä kehoitettiin lepäämään ja välttämään raskaita ponnisteluja. Nykyisin monet pitkäaikaissairaat ja yli 100-vuotiaatkin osallistuvat ja innostuvat voimaharjoitteluun, jonka ansiosta heidän henkinen vireytensä, lihasvoimansa ja liikkumiskykynsä paranevat. Onkin arveltu, että vuodelevossa oleva vanhus on suuremmassa kuolemanvaarassa kuin kuntosalilla oleva. (Koskinen ym. 1998, 197)

Liikunnasta syrjäytyneiden iäkkäiden liikunnalliseen aktivointiin on alettu kiinnittää erityistä huomiota viime aikoina. Tämä onkin tärkeää, koska liikunnan avulla saavutettavat psyykkiset ja sosiaaliset hyvinvointihyödyt ovat tällä ryhmällä suuremmat kuin millään muulla. Nykykäsityksen mukaan lähes jokaiselle ihmiselle voidaan löytää sopiva liikuntamuoto, kun sairauksien akuuttivaihe on ohitettu. (Rantanen 2008, 323)

Sosiaali- ja terveysministeriön asettama komitea arvioi, että myönteisten asenteiden ja tietotaidon vahvistaminen ovat terveystieteiden edistämisen tärkeitä kehittämiskohteita. Tämä koskee iäkkäitä itseään, heidän omaisiaan sekä heidän kanssaan työskentelevää ammattihenkilöstöä. Näin pyritään vastaamaan siihen suureen haasteeseen, jonka väestön ikääntyminen tuo tullessaan. Tavoitteena on myös koko väestön terveyden ja toimintakykyisten elinvuosien määrän lisääminen. (Rantanen 2008, 323-324)

## 4 IKÄIHMISTEN SOSIAALINEN VUOROVAIKUTUS

Sosiaalinen toimintakyky voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: ihminen aktiivisena toimijana ja ihminen vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Iän mukana aktiivisen toimijan rooli heikkenee esimerkiksi terveydentilan huononemisesta johtuen, kun taas toinen osa-alue, vuorovaikutussuhteet, vahvistuu. Vaikka yleinen toimintakyky iän mukana huononee, nämä muutokset eivät juurikaan vaikuta sosiaalisiin taitoihin. Ne näyttäisivät päinvastoin iän mukana kehittyvän paremmiksi. (Hervonen ym. 1998, 131) Ikääntyneet kykenevät muita ikäryhmiä helpommin kontrolloimaan tunteitaan ja he kykenevät sovittamaan käyttäytymisensä paremmin muiden mukaan. Heidän sosiaaliset taitonsa ovat paremmat kuin nuoremmilla, mutta sosiaalisen osallistumisen ja toiminnan kohdalla nuoremmat näyttäisivät pärjäävän paremmin. (Hervonen & Pohjolainen 1991, 197)

### 4.1 Sosiaalinen vuorovaikutus liikunnassa

Liikunta ja liikkuminen ovat iloisia asioita. Monet ikäihmiset liikkuvat juuri siksi, että se on hauskaa, sen parissa tapaa muita ihmisiä ja siihen on eläkeiässä aikaa. Liikuntaryhmissä solmitaan ystävyys-suhteita ja tutustutaan eri-ikäisiin ihmisiin. Liikunta on siten sosiaalisesti palkitsevaa ja tukee sosiaalista toimintakykyä. ”Terve sielu terveessä ruumiissa” on vanha sanonta, mutta siihen sisältyy merkittävä totuus. Liikunta poistaa stressiä ja lisää henkistä hyvinvointia, vireyttä ja psyykkistä suorituskykyä. (Koskinen ym. 1998, 194) Fyysinen rasitus piristää, kohentaa mielialaa ja auttaa pieniin kolotuksiin ja alakuloon (Rantanen 2008, 329).

Ryhmäliikunta on hyvä keino sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitoon. Sosiaalinen vuorovaikutus ja erilaiset roolit esimerkiksi peleissä ja tanssissa ovat olennainen osa toimintaa. Oppiminen, osaaminen, onnistumisen kokemukset ja hyvä ilmapiiri tuottavat iloa ja virkistystä. Yhdessäolo ja ryhmäkokemukset ovatkin monelle ikäihmiselle tärkeä liikuntaharrastuksen syy. (Rantanen 2008, 330)

#### 4.2 Ryhmämuotoinen toiminta

Nykyisenä media-aikakautena ihmiset usein seuraavat passiivisina toisten tekemisiä televisiosta, radiosta tai lehdistä. Hyvä vaihtoehto tällaiselle passiivisuudelle olisi kerhotoiminta. Se on tärkeä yhdessäolon muoto. Kerholla on suuri merkitys sen jäsenille elämysten antajana. Kerho on kuin huoltoasema, jossa voi käydä tankkaamassa ja lataamassa akkuja. Siellä saa kokea yhdessäolon riemua ja yhteisiä elämyksiä. Kilpailuissa ja leikeissä koettu mielihyvä yhdistää kerholaisia toisiinsa. Leikeistä syntyy inhimillinen kulttuuri. Kerhosta tulisikin lähteä aina hymy huulilla. (Koivula 1992, 7)

Aktiivisuutta eläkeiässä pidetään yhtenä onnistuneen vanhenemisen elementtinä. Aktiivisuus ja osallistuminen kerryttävät yleensä myös sosiaalista ja terveydellistä pääomaa. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että eläkeiän osallistuminen ja erityisesti vapaaehtoistoiminta ovat yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Yhteys on havaittu myös kokemuksellisesti, sillä eräässä tutkimuksessa haastatellut eläkeikäiset olivat havainneet osallistumisensa lisänneen hyvinvointia. He myös perustelivat osallistumistaan oman hyvinvointinsa ylläpitämisellä ja lisääntymisellä. (Haarni 2010, 4)

#### 4.3 Sosiaalinen vuorovaikutus ryhmätoiminnassa

Sosiaalista kanssakäymistä on tutkittu gerontologiassa eri näkökulmista, muun muassa yhteyksinä ikääntyneen ihmisen terveyteen ja toimintakykyyn. On todettu, että sosiaalisella kanssakäymisellä on suojaava yhteys iäkkäiden kuolemanriskiin, toimintakykyyn, depressioniin ja yksinäisyyden kokemuksiin. Iäkkäiden itsensä antamia merkityksiä sosiaaliselle kanssakäymiselle on tutkittu vähemmän. Näiden merkitysten tunnistaminen olisi tärkeää, jotta iäkkäiden sosiaalista kanssakäymistä voitaisiin tukea oikealla tavalla. Vuonna 2009 julkaistiin tutkimus, jonka tarkoituksena oli kuvata iäkkäiden ihmisten kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa ja tavoitteena oli ymmärtää näiden kokemusten merkityksiä iäkkään ihmisen elämässä. Tutki-

muksessa löytyi viisi merkityskokonaisuutta: yhteisöllisyys, identiteetin ylläpito, yksinolon katkaiseminen, ajassa kiinnipysyminen ja henkisen sisällön saaminen. (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202) Koska tämän tutkimuksen tulokset vastaavat hyvin omia käsityksiäni sosiaalisen vuorovaikutuksen merkityksestä ikäihmisten ryhmätoiminnassa, esittelen niitä tarkemmin seuraavissa kappaleissa. Tulokset kuvaavat myös tämän projektimaisen opinnäytetyön tavoitteita.

### Yhteisöllisyys

Kerhotoimintaan osallistuneet pitivät tärkeinä kokemusta ryhmään kuulumisesta, luottamuksesta sekä vapaan tuntuudesta ja mukavasta yhdessäolosta toisten kanssa. He puhuivat ”ikätoverien ryhmästä” ja ”ryhmässä mukana olemisesta”. Luottamus ilmeni muun muassa toisista kerholaisista huolehtimisena toivomalla heille mahdollisimman hyvää oloa ja kyselemällä toisten kuulumisia. Jos joku oli estynyt tulemasta tapaamiseen, toivottiin, ettei hänelle olisi sattunut mitään ikävää. Järjestävää tahoa, tässä tapauksessa seurakuntaa kohtaan tunnettiin kiitollisuutta ja tyytyväisyyttä. Kerhossa olominen koettiin vapaan tuntuiseksi. Yhdessäoloa pidettiin mukavana; sai tavata tuttuja kerholaisia ja seurakuntatalolla oli kodikas ilmapiiri. Nautittiin arkisista asioista, kuten kahvin juonnista, juttelusta tuttujen kanssa ja laulamista. (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-203)

### Identiteetin ylläpito

Ikäkkään oman identiteetin ylläpito ilmeni sukupuoli-identiteetin ylläpitona, työelämäroolin jatkamisena ja omana itsenään hyväksytyksi tulemisena. Erityisesti naisena ja miehenä olemisella näytti olevan tärkeä merkitys ikäihmisille. Naisilla tämä ilmeni ulkoiseen olemukseen panostamisena; pukeutumista suunniteltiin jo edellisenä päivänä. Miehillä sukupuoli-identiteetin ylläpito ilmeni sekä pukeutumisena että käytöksensä kerhotoimintaan osallistuvia naisia kohtaan. Työelämäroolin jatkaminen piti osaltaan yllä ikäihmisen identiteettiä. Kokemus työelämätehtävien jatkumisesta vahvisti tarpeellisuutta olemisen tunnetta ja itsensä tärkeäksi kokemista. Myös omana itsenään hyväksytyksi tuleminen ylläpiti identiteettiä. (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 203-204)



### Yksinolon katkaiseminen

Kerhotoiminta koettiin väyläksi yksinolon katkaisulle. Yksinolon eri muodot, kuten yksin asuminen, omien ajatusten yksinpuolinen kiertäminen ja yksinäisyys koettiin negatiivisina asioina ja ne olivatkin osaltaan saaneet ihmiset hakeutumaan mukaan kerhoon. Kerhotoiminta koettiin vuorovaikutusta lisääväksi tekijäksi. Yksin olemisen tunne väheni, kun kerhossa solmittiin uusia tuttavuus- ja ystävyyssuhteita. Tutkittavat kertoivat tapaavansa kerholaisia myös järjestetyn toiminnan ulkopuolella, esimerkiksi kyläilemällä toistensa luona. Kerhotoiminta koettiin myös väyläksi tutustua uusiin paikkakunnalle muuttaneisiin ikääntyneisiin. (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 204)

### Ajassa kiinnipysyminen

Haastateltavat pitivät tärkeänä mahdollisuutta vaihtaa mielipiteitä ajankohtaisista asioista ikätovereiden kanssa. Pelkkä median aktiivinen seuraaminen ei ollut riittävää, asioista oli päästävä keskustelemaan myös toisten ihmisten kanssa. Arkielämän rytmittyminen kerhopäivien mukaan, keskustelu ja kerhon tuoma vaihtelu arkipäiviin pitivät kerholaisia kiinni ajassa ja nykyhetkessä. Tämän toivat esiin kaikki haastateltavat. Kerhotoiminta ja sosiaalinen kanssakäyminen toivat vaihtelua arkipäivään. Kotoa liikkeelle lähteminen ja jossain käyminen koettiin tärkeänä, positiivisena ja arkeen vaihtelua tuovana asiana. (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 204-205)

### Henkisen sisällön saaminen

Sosiaalisen kanssakäymisen kokemukset merkitsivät myös henkisen sisällön saamista elämään. Asioiden monipuolinen pohdiskelu synnytti uusia ajatuksia ja laajensi näkökulmia erilaisiin asioihin. Kerhotoimintaan liittyvä hengellisyys koettiin myös elämänsisältöä antavaksi. Hengellisyyden kokemukset liittyivät sanan kuulemiseen, hiljentymiseen, rukoilemiseen ja virsien laulamiseen yhdessä muiden osallistujien kanssa. Tutkittavat kokivat kerhotoiminnan kantavan kerhopäivää pidemmälle, sillä kerhossa syntyneitä ajatuksia pohdittiin vielä tapaamisen jälkeenkin. Kanssakäyminen koettiin myös rentouttavaksi ja piristäväksi. Kokemus toi levollisen olotilan, rauhallisen tunteen ja hyvän mielen. Kaikki tämä antoi henkistä sisältöä elämään. (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 205)

Yllä olevan tutkimuksen tulokset lisäsivät ymmärrystä siitä, mitä merkitsee sosiaalinen kanssakäyminen iäkkään ihmisen arkielämässä. Tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi erilaisten sosiaalisten vanhustalveluiden sisältöjen suunnittelussa. (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 207)

## 5 SATAKUNNAN VANHUSTUKI RY

Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppani oli Satakunnan Vanhustuki ry. Se on vuonna 2003 perustettu yhdistys, jonka kotipaikkana on Pori, mutta toimialueena koko Satakunta. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on vanhusten psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen sekä kaikenpuolisen arvokkaan vanhenemisen turvaaminen. Yhdistyksen jäsenmäärä vuoden 2008 lopussa oli 340. (Satakunnan Vanhustuki ry, 2010)

Yhdistys toimii yhteistyössä terveydenhuollon ja sosiaalitoimen kanssa ja pyrkii vaikuttamaan kunnalliseen ja valtakunnalliseen päätöksentekoon vanhusten hyvinvointiin liittyvissä asioissa aloittein, esityksin ja lausunnoin (Satakunnan Vanhustuki ry, 2010).

Rahoitus toimintaan tulee muun muassa jäsenmaksuista, erilaisista varainkeräyksistä, arpajaisista ja lahjoituksista. Raha-automaattiyhdistys oli rahoittamassa kahta Satakunnan Vanhustuki ry:n hallinnoimaa projektia. Turvassa Kotona –projekti toteutettiin vuosina 2005-2007 ja Kunnossa Kotona –projekti vuosina 2008-2010. Näiden projektien turvin ylläpidettiin Ikäihmisten neuvola Sykkeen toimintaa. Neuvola toimi asiantuntijana vanhuuteen ja vanhenemiseen liittyvissä asioissa. Toimintamuotoja olivat muun muassa asiakkaiden vastaanotot neuvolan tiloissa, kotikäynnit, puhelinvastaanotot, keskustelu- ja liikuntaryhmät sekä retket. Myös pieniä terveyteen liittyviä toimenpiteitä tehtiin. Toiminta oli asiakaslähtöistä ja ennakoivaa ja pyrki turvaamaan ikäihmisten selviytymistä pidempään kotona. Rahoituksen loppuessa neuvolan toiminta päättyi tammikuun lopussa 2011. (Satakunnan Vanhustuki ry, 2010)

Toiminta jatkuu luentoina, retkinä ja ryhmämuotoisena toimintana. Yhdistyksellä on omat toimitilat Satakunnan yhteisökeskuksessa Porissa. Tiloissa oleva Terveyskioski

on avoinna kerran viikossa ja toiminnanjohtajan tapaamismahdollisuus on myös viikoittain. (Kangassalo, R. 2011)

## 6 PROJEKTIN MÄÄRITTELYÄ

### 6.1 Projektin yleistä määrittelyä

Projektityö on tyypillinen työskentelymuoto nyky-yhteiskunnassa. Projekteja perustetaan, koska tavoitteita ei saavuteta ilman erillisen projektiryhmän perustamista. (Kettunen 2003, 15) Sana projekti tulee latinan kielestä ja tarkoittaa ehdotusta tai suunnitelmaa. Suomenkielisenä vastineena käytetään sanaa hanke. Usein kuitenkin hankkeella tarkoitetaan projektia laajempaa työkokonaisuutta. Hanke voi siis koostua useista projekteista. Lyhyesti määriteltynä ”projekti on joukko ihmisiä ja muita resursseja, jotka on tilapäisesti koottu yhteen suorittamaan tiettyä tehtävää”. (Ruuska 2007, 18-19)

Ei ole olemassa kahta samanlaista projektia, vaan jokainen on ainutlaatuinen hanke omine erityispiirteineen. Kaikilla projekteilla on kuitenkin joukko yhteisiä piirteitä. Projektilla on aina selkeä tavoite, yksi tai useampia. Tavoite pyritään saavuttamaan tekemällä työtä, jota kutsutaan projektityöksi. Projekti on itsenäinen kokonaisuus, joka viedään läpi johdetusti ja suunnitelmallisesti olemassa olevan suunnitelman mukaisesti taloudellisia reunaehtoja noudattaen. Projektin etenemistä ja tuloksia myös seurataan ja kontrolloidaan. Projektityön toteuttaa yhteistoiminnassa joukko ihmisiä, joilla on omat roolinsa ja vastualueensa. (Kettunen 2003, 15-16)

Projekti ei ole jatkuvaa toimintaa, vaan sillä on selkeä alkamis- ja päättymisajankohta eli elinkaari. Elinkaarensa aikana projekti jakautuu eri vaiheisiin, jotka seuraavat toisiaan tai ovat osittain päällekkäisiä. Yleensä projektin kulku etenee suoraan vaiheesta toiseen, mutta on myös mahdollista, että joudutaan palaamaan edelliseen vaiheeseen, jos tulokset tai kehitystyö sitä vaativat. (Kettunen 2003, 15, 41) Projekti kokee elinkaarensa aikana myös muutoksia. Osalla muutoksista ei ole vaikutusta projektin toimintaan, toiset taas saattavat täysin muuttaa projektin luonnetta ja tavoiteasettelua.

Kaikkiin projekteihin liittyy myös epävarmuutta ja riskejä. Ne kuuluvat olennaisena osana projektityön luonteeseen. Selvästi rajattu projekti ja hyvä suunnittelu vähentävät riskien määrää. (Ruuska 2007, 19-20)

Projektityöskentelyn periaatteita kannattaa noudattaa myös yleisötapahuman järjestämisessä. Yleisötapahuman järjestäminen on monitahoista toimintaa järjestäjän kannalta. On paljon huomioonotettavia seikkoja, eikä kukaan voi olla asiantuntija kaikessa. Jotta yleisötapahuma tulisi järjestelmällisesti toteutettua, se kannattaa alusta alkaen suunnitella ja toteuttaa projektityöskentelyn periaatteita noudattaen. Kun yleisötapahuma on toteutettu, aloitetaan projektin päättäminen. Tapahumasta laaditaan loppuraportti, joka sisältää muun muassa yleisötapahuman yleiskuvauksen, tapahtuman tavoitteet ja ajallisen onnistumisen, projektiorganisaation toiminnan, tapahtumassa havaitut ongelmat, tapahtuman arvioinnin sekä muut selvitykset ja liitteet. Lopuksi on vielä projektin arviointi. Projektin onnistumista voidaan arvioida jo projektin aikana, mutta yleisötapahuman jälkeen eri tahot arvioivat onnistuneisuutta omista näkökulmistaan. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 23, 30)

Jokainen projekti on myös oppimisprosessi. Hankkeeseen osallistuneiden projektityökokemus karttuu ja asiantuntemus vahvistuu. Projektien ainutlaatuisuudesta johtuen jokaisesta hankkeesta saadut tiedot ovat arvokkaita. Näitä tietoja on pyrittävä siirtämään eteenpäin muun muassa seuraavien projektien käyttöön. (Ruuska 2007, 271)

## 6.2 Projektimaisen opinnäytetyön perustelu

Projektityöskentelyvalmiuksia kannattaa hankkia jo opiskeluvaiheessa, koska koulutuksen jälkeisessä työelämässä vääjäämättä tulee eteen mitä erilaisimpia projekteja. Tuleva työnantaja on tyytyväinen huomattessaan, että työntekijä osaa jo taloon tullessaan paljon sellaista, mitä muuten joutuisi myöhemmin opettelemaan. Projektimaisen opinnäytetyön tekemisestä on selvästi hyötyä tulevaa työelämää ajatellen. (Hakala 1998, 26)

Oman opinnäytetyöni tein projektimaisena useasta eri syystä. Minulla oli mielessäni sopiva aihe, sillä olin jo kauan halunnut järjestää ikäihmisille jonkinlaisen toimintatapahuman ja tässä näin hyvän tilaisuuden sen toteuttamiseen. Toinen painava syy oli se, että tunnen vuorovaikutuksellisen käytännön toiminnan olevan parasta osaamis-

aluetani. Toiminnan ja kokemuksen kautta saatava tieto on itselleni paras tapa oppia. Käytännönläheisestä toiminnasta saadut opit yhdistettynä riittävään teoriaosaamiseen antavat mielestäni hyvän pohjan niin työssä kuin muussakin elämässä selviytymiseen.

Projektin suunnitteleminen alkoi kahdenkeskisellä tapaamisella ja keskustelulla ohjaajani kanssa ja jatkui useilla tapaamisilla projektin eri vaiheissa päättyen lopuksi raportointiseminaariin.

## 7 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 7.1 Suunnittelun aloitus

Aloitin projektin suunnittelun varsinaisesti tammikuussa 2010 tapaamalla ohjaajani. Aihe oli ollut mielessäni jo kauan ja ensimmäisen kerran mainitsin siitä ohjaajalle jo lokakuussa 2009. Halusin järjestää ikäihmisille toiminnallisen tapahtuman, joka tarjoaisi heille virkistystä ja rentoutumista sekä vaihtelua arkipäivän rutiineihin. Kiinnostukseni ikäihmisiä ja heidän hyvinvointiaan kohtaan on virinnyt ja kasvanut työskennellessäni vanhainkodissa usean vuoden ajan. Tiedustelin olisiko tarvetta tällaisen projektin toteuttamiseen ja hyväksyttäisiinkö se opinnäytetyön aiheeksi. Sain hyväksynnän aiheelle ja opettaja suostui opinnäytetyön ohjaajaksi.

Samassa tapaamisessa sovittiin, että päivä toteutettaisiin jonakin huhtikuun 2010 perjantai-iltapäivänä. Päivä päätettiin järjestää sisätiloissa, ulkoilua ei sisällytettäisi ohjelmaan. Ohjaajani, joka myös on Satakunnan Vanhustuki ry:n hallituksen puheenjohtaja antoi minulle muuten vapaat kädet suunnitella päivän ohjelmaa. Suunnitelma eteni nyt vauhdilla, sillä tapaamisen aikana paikaksi saatiin varattua avopalvelukeskus Viikkarin Valkamassa Porissa oleva kokoustila ja päiväksi varmistui 23.4.2010 klo 12.30 - 16.00. Samalla selvisi, että Satakunnan Vanhustuki ry voisi mahdollisesti tulla mukaan tukemaan projektia maksamalla paikan vuokran ja kahvitarjoilun. Tällainen päätös tehtiinkin myöhemmin Satakunnan Vanhustuki ry:n hallituksen kokouksessa.

Ohjaaja ehdotti, että ottaisin Satakunnan ammattikorkeakoulun palvelukeskus Soteekista apuvoimia kahvitukseen, mikäli tuntisin siihen tarvetta. Hänellä oli ehdottaa

tehtävään myös terveydenhoitajaopiskelija, joka myös itse hyötyisi tehtävästä opinnoissaan. Sovimme seuraavan tapaamisen ajankohdaksi 15.2.2010, jolloin esittäisin tarkemman suunnitelman päivän ohjelmasta.

## 7.2 Suunnitteluprosessi

Esittelin 15.2.2010 opinnäytetyön ohjaajalle suunnitelmani päivän ohjelmasta ja keskustelimme siitä. Toivottaisiin vieraat tervetulleiksi ja pitäisin esitelmän, joka käsitteli ikäihmisten terveyttä ja liikuntaa. Liikuntaosiossa olisi kaksi tuolijumppaosuutta. Lisäksi olisi muutamia leikkejä, arvoituksia ja sananlaskuja, joiden arvelin virkistävän ja kiinnostavan ikäihmisiä. Myös yhteislaulua olin suunnitellut. Olin valinnut tehtävien aihepiirin vieraiden oletetun kiinnostuksen huomioiden. Pohjaa ajatuksilleni olin saanut kokemuksistani Liinaharjan vanhainkodin viriketoiminnasta.

Keskustelimme myös apuvoiman käytöstä kahvituksessa. Totesin, että tulen tarvitsemaan apua ja pyytäisin tehtävään ohjaajan ehdottamaa terveydenhoitajaopiskelijaa. Vielä en ollut ottanut yhteyttä häneen.

Seuraavan kerran tapasin ohjaajan 9.3.2010. Olin laatinut päivän ohjelman valmiiksi. Keskustelimme siitä ja ohjaaja hyväksyi sen. Olin ollut yhteydessä terveydenhoitajaopiskelijaan ja hän oli lupautunut avustamaan kahvituksessa. Opettaja kertoi, että kahvituksen lisäksi terveydenhoitajaopiskelija pitäisi myös pienimuotoisen luennon ikäihmisten terveyteen ja liikuntaan liittyen. Tässä vaiheessa ajattelin, että pitää sopia hänen kanssaan hänen luentonsa sisällöstä, ettemme käsittele samoja asioita.

Ohjelma oli nyt valmis, mutta päätin olla sen toteutuksessa joustava. Muutokset olisivat mahdollisia, jos vieraat niin toivovat ja tulisin varautumaan niihin.

Seuraava tapaamisemme oli 16.3.2010. Nyt mainos/tiedote tapahtumasta oli valmis (Liite 1). Se vietiin nähtäville Satakunnan Vanhustuki ry:n tilaisuuksiin ja lähetettiin jäsenkirjeen mukana. Ennakoilmoittautumiset pyydettiin ikäihmisten neuvolaan 16.4.2010 mennessä.

Seuraavan kerran tapasimme ohjaajan kanssa 31.3.2010. Opinnäytetyön runko oli valmis ja esittelin sen hänelle. Opinnäytetyön tekemistä varten laadittiin yhteistyösopimus Satakunnan Vanhustuki ry:n kanssa (Liite 2).

Luentoni ikäihmisten terveydestä ja liikunnasta oli valmis 21.4.2010 ja esittelin sen ohjaajalle. Näkökulmani aiheeseen oli toimintakyvyn säilyminen hyvänä mahdollisimman pitkään. Olin jo aiemmin sopinut terveydenhoitajaopiskelijan kanssa, että emme luennoi samoista aiheista. Kävimme sitten vielä ohjaajan kanssa läpi päivän ohjelmaa. Arvio tilaisuuteen osallistujista oli noin 40. Olin tyytyväinen, että tapahtuma kiinnosti niin monia.

### 7.3 Tilaisuuden suunnittelu

Ohjaajan tapaamisen jälkeen 21.4.2010 kävin Viikkarin Valkamassa tarkistamassa tilan, jossa tapahtuma järjestettäisiin. Kaikki näytti olevan kunnossa ja usko tilaisuuden onnistumiseen kasvoi. Kävin myös ostamassa tarjoiluun liittyvät tarvikkeet ja tilasin leipomosta tarjottavat varsinaista päivää varten. 22.4.2010 sain ohjaajalta sähköpostiviestin, että tilaisuuteen tulisi väkeä enemmän kuin alunperin oli tiedossa, joten hankin lisää tarvikkeita ja tarjottavaa. Varasin tarjoilun noin 60 hengelle.

## 8 PROJEKTIN TOTEUTUS

### 8.1 Tilaisuuden valmistelu

Saavuin Viikkarin Valkamaan noin 1½ tuntia ennen tapahtuman alkua eli kello 11. Mukanani minulla oli kaikki ohjelmaan liittyvä materiaali sekä tarjoiluun liittyvät tarvikkeet, myös pullat, jotka olin aamulla hakenut leipomosta. Olin tilannut myös muuttaman gluteiinittoman pullan ja ne olivatkin tarpeen.

Tarkistin, että paikat olivat kunnossa ja tuolit ja pöydät järjestyksessä. Terveydenhoitajaopiskelija saapui paikalle noin 11.30. Järjestelin hänen kanssaan kattausta kuntoon ja mietimme vielä yhdessä miten kahvitus saataisiin sujumaan joustavasti.

Vieraita alkoi saapua jo hyvissä ajoin ennen puoltapäivää. Menin eteisaulaan ohjaamaan tilaisuuteen saapuvia oikeaan paikkaan, koska Viikkarin Valkamassa käy myös paljon ruokailijoita, jotka eivät olleet tulossa tähän tilaisuuteen. Kun kello oli 12.30 ja oletin, että kaikki vieraat olivat saapuneet, palasin kokoustilaan.

## 8.2 Tilaisuuden aloitus

Tilaisuus alkoi esittäytymällä. Kerroin, että olen sairaanhoitajaopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta ja pidän tämän tilaisuuden osana opinnäytetyötäni. Kerroin, että tällaisen tilaisuuden järjestäminen on ollut haaveeni jo kauan. Esittelin myös terveydenhoitajaopiskelijan ja kerroin, että hän on apunani ja käyttää myös puheenvuoron tilaisuudessa. Sitten kerroin, että paikalla on myös Satakunnan Vanhustuki ry:n toiminnanjohtaja ja hallituksen puheenjohtaja, joka myös on opettajani ja opinnäytetyöni ohjaaja. Kävin vielä läpi tilaisuuden ohjelman ja toivotin kaikki sydämellisesti tervetulleiksi.

## 8.3 Liikuntaosio

Ensimmäisenä ohjelmassa oli tuolijumppa, jonka kesto oli noin 30 minuuttia. Kerroin, että jokainen saa tehdä oman jaksamisensa ja halunsa mukaan. Istuin itse edessä, näytin liikkeet mallisuorituksena ja laskin ääneen toistojen määrät. Ensin oli noin 10 minuuttia kestävä alkulämmittely, että saatiin veri kiertämään. Sitten seurasi mielikuvaretki. Pyysin vieraita siirtymään mielessään laiturille kesäiseen järvimaisemaan. Seurasi noin 10 minuuttia kestävä ”kalastusretki” liikkeineen. Se koostui vieraille tutuista vanhoista asioista. Oli soutua, kalastusta, kalasopan syöntiä, saunanlämmitystä ja saunomista. Ohjasin edelleen suoritukset itse näyttäen ja kertoen tarinaa. Lopuksi oli vielä 10 minuutin loppuverryttely, joka oli sama kuin alussa (Liite 3). Vieraat pitivät tuolijumppaosioista. Tarina oli hauska ja veri lähti kiertämään.

## 8.4 Luento-osuus

Seuraavaksi pidin luennon, joka käsitteli ikäihmisten terveyttä ja liikuntaa, näkökulmana toimintakyvyn säilyminen hyvänä mahdollisimman pitkään. En käyttänyt piirtoheitintä tai muuta havaintomateriaalia, mutta tauotin puhettani keskustellen välillä vieraiden kanssa esillä olevista aiheista (Liite 4). Jotkut kertoivat omista liikuntaharrastuksistaan. Monet harrastivat kävelyä tai sauvakävelyä, toiset pyöräilivät ja joku kävi naisvoimistelijoiden liikuntaryhmässä. Hyötyliikuntaa kuten pihatöitä tai siivousta harrastivat useimmat. Kerroin myös omasta liikuntaharrastuksestani ja sen tuomasta energiasta. Korostin liikunnan tuomia positiivisia asioita ja myös huumorin merkitys-



tä elämässä tärkeänä voimavarana. Tämän jälkeen terveydenhoitajaopiskelija kertoi sopivista liikuntamuodoista eri sairauksien yhteydessä.

### 8.5 Välitauko-osuus

Aikataulu piti hyvin ja toivotin vieraat tervetulleiksi kahville kello 13.45. Kahvi oli valmiina termoskannuissa ja lisää oli tulossa. Terveydenhoitajaopiskelija kaatoi kahvia ja minä tarjosin pullat. Kun kaikki vieraat olivat saaneet kahvinsa, pidimme myös itse kahvitauon. Kiertelin muutamissa pöydissä keskustelemassa vieraiden kanssa ja tiedustelin samalla heidän mielipidettään tapahtumasta. Kahvitus sujui hyvin ja terveydenhoitajaopiskelijasta oli minulle suuri apu.

### 8.6 Visailu- ja kilpailuosio

Ohjelma jatkui kello 14.15 osiolla ”Se parhaiten nauraa, joka viimeksi nauraa”. Kerroin mistä tässä ohjelmakohdassa on kysymys. Olisi sananlaskuja, kuva-arvoituksia ja tietovisailua. Aloitimme vanhoilla sananlaskuilla (Liite 5). Minä sanoin sananlaskun alkuosan ja vieraat loppuosan, kuka ensin ehti. Tehtävä herätti selvästi mielenkiintoa ja kisailuhenkeä. Sananlaskut olivat kaikille tuttuja ja joku piti niitä liian helppoina.

Seuraavana olivat vuorossa kuva-arvoitukset. Jaoin jokaiselle vieraille paperinipun, jossa oli yhteensä 34 kuva-arvoitusta (Liite 6). Niihin kätkeytyi tunnettuja sanontoja ja sananlaskuja. Vieraat saivat hetken miettimisaikaa ja sitten aloimme käydä ratkaisuja läpi. Kaikki olivat innolla mukana ja lähes kaikkiin arvoituksiin löytyi vastaus nopeasti, vaikeimpienkin kohdalla pienten vihjeiden jälkeen. Sitten jaoin vielä yhden kuva-arvoituksia sisältävän paperin (Liite 7). Kuvia oli yhdeksän ja aiheena olivat maat ja kaupungit. Pienen miettimisen jälkeen kävimme tehtävää läpi ja ratkaisu löytyi kaikkiin. Molemmat kuva-arvoitustehtävät herättivät suurta innostusta. Kerroin, että vieraat saavat pitää kaikki tehtäväpaperit itsellään muistona tästä tilaisuudesta. Monet ilahtuivat ja kertoivat, että niille kyllä löytyy käyttöä jatkossakin omissa ystävä- ja harrastuspiireissä.

Ohjelman mukaan kello 14.45 piti alkaa liikuntatuokio. Tiedustelin haluavatko vieraat toisen liikuntaosion vai jatketaanko tietovisailulla. Olin jo projektin suunnitteluvaiheessa varautunut ohjelman muutoksiin tältä osin ja minulla oli valmiudet kumpaan tahansa. Vieraat saivat ratkaista ja he valitsivat tietovisailun.

Ohjelma jatkui urheiluaiheisella visailulla, jossa oli 21 kysymystä (Liite 8). Tietoa löytyi ja keskustelua käytiin vilkkaasti urheilusta laajemminkin, mm. satakuntalaisesta jääkiekosta. Sitten seurasi yleistietovisailu, jossa oli 29 kysymystä (Liite 9) useasta eri aihepiiristä, mm. historiasta. Kun tuli kysymys Suomen presidentistä, sain ajatuksen, että kysyn samalla kaikki Suomen presidentit aikajärjestyksessä, myös koko nimet, lempinimet ja virassaolovuodet. Näihin kysymyksiin en ollut ennalta varautunut, mutta omasta mielenkiinnostani johtuen tunsin aiheen. Tämä aihe vei vieraat läpi Suomen itsenäisyyden ajan historiaa ja vieraiden omaa lapsuus- ja nuoruusaikaa.

Kello 15.15 oli vapaan keskustelun vuoro. Monet olivat kuitenkin ilmaisseet mielipiteensä tilaisuudesta jo aiemmin muun keskustelun lomassa, joten mitään laajempaa keskustelua ei syntynyt. Sitten oli vuorossa yhteislaulu. Olin valinnut lauluksi Kalastaja-Eemelin valssin ja jaoin terveydenhoitajaopiskelijan kanssa vieraille laulun sanat, jotka he saivat pitää itsellään (Liite 10). Lauloin itse edessä.

### 8.7 Tilaisuuden päätösosio

Kellon ollessa noin 15.30 esitin kiitokset kaikille tilaisuuteen osallistuneille. Kerroin myös, että tämä on ollut unohtumaton iltapäivä ja olen saanut hyvää materiaalia opinäytetyöni kirjallista osuutta varten. Tässä yhteydessä monet toivoivat, että tällaisia tilaisuuksia järjestettäisiin jatkossakin. Tilaisuus oli nyt ohi ja saattelin vieraita eteisaulaan ja autoin joillekin takkeja päälle. Tämän jälkeen siivosin terveydenhoitajaopiskelijan kanssa kokoustilan kuntoon.

Noin kello 16.15 pidimme ohjaajani kanssa koululla pikaisen yhteenvedon päivän kuluista ja totesimme, että tilaisuus oli onnistunut ja siitä jäi positiivinen vaikutelma.

## 9 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projekti tuntui mielenkiintoiselta alusta alkaen. Aihe oli sellainen kuin halusin, ja olin sen itse valinnut. Kohderyhmä oli läheinen ja omakohtainen. Olen työskennellyt paljon vanhainkodissa ja havainnut, kuinka rutiininomaisia useimmat päivät asukkaille ovat. Tarkoitukseni oli järjestää ikäihmisille ”erilainen iltapäivä” eli toiminnallinen

tapahtuma, joka tarjoaisi heille virkistystä, rentoutumista ja vaihtelua arkipäivän rutineihin.

Projektin toteuttaminen yksin on työläämpää kuin ryhmässä. Yksin tehden on vastattava kaikesta itse. En kuitenkaan missään vaiheessa pitänyt projektia liian työläänä, sillä yksin tekemisessä on hyvätkin puolensa. Silloin voi toteuttaa suunnitelmansa oman aikataulunsa mukaan. Satakunnan Vanhustuki ry:n tuki projektille oli merkittävä. Yhdistyksen kautta järjestyi tilaisuuden pitopaikka ja yhdistys maksoi myös paikan vuokran ja tilaisuuden tarjoilun sekä hoiti tapahtumasta tiedottamisen ja ilmoittautumisten vastaanoton. Ilman tätä tukea projektin suunnittelu ja toteutus olisivat viivästyneet, koska jo sopivan kokoontumistilan etsimisessä olisi kulunut paljon aikaa. Kaikki yhteistyö Satakunnan Vanhustuki ry:n kanssa sujui erinomaisesti.

Suunnitteluprosessi eteni mielestäni ripeästi, kun tilaisuuden pitopaikka ja aika oli saatu sovittua. Ajatuksiin tuli enemmän konkretiaa. Olin saanut vapaat kädet ohjelman suunnittelun suhteen ja hyväksyin ideoitani ohjaajalla vaiheittain. Osallistujien määrän arviointi osoittautui vaikeaksi. Ensiarvio oli noin 40 henkeä ja tähän vierasmäärään olin varautunut tarjoilun järjestämisessä. Tilaisuutta edeltävänä päivänä sain ohjaajalta sähköpostiviestin, että osallistujia olisikin arvioitua enemmän. Hankin lisää tarvikkeita ja varauduin 60 vieraan tuloon. Tämä arvio taas osoittautui liian suureksi, sillä osallistujamäärä oli noin 50. Ylimääräisistä tarvikkeista ja tarjoiluista ei silti ollut haittaa, sillä pullat pakastettiin ja Satakunnan Vanhustuki ry:llä olisi niille myöhemmin käyttöä.

Tilaisuuden valmistelu ja muut järjestelyt ennen vieraiden saapumista sujuivat rauhallisesti. Aikaa oli riittävästi, joten mitään paniikkia ei ollut. Ohjelma alkoi ajallaan esittäytymisellä. Minulla on kantava ääni, joten uskon, että puheeni kuului huoneen perälle asti. Muuten puhetaidossa varmaan on kehittämisen varaa, mutta sitä on vaikea itse arvioida.

Ohjelma toteutui lähes aikataulun mukaisesti. Ainoa muutos oli se, että tilaisuus loppui noin puoli tuntia ennen suunniteltua loppumisaikaa. Ohjelman päätteeksi oli varattu aikaa keskustelulle, mutta vierailta ei enää siinä vaiheessa ollut tarvetta lisäkysymyksille tai keskustelulle. Tämä johtui mielestäni siitä, että keskustelua oli käyty päivän aikana jo useaan kertaan ohjelman eri kohdissa.

Sisällöllisesti tapahtuma oli onnistunut ja saavutti sille asettamani tavoitteet. Vieraat olivat aktiivisesti mukana kaikissa ohjelman vaiheissa ja tuntuivat viihtyvän hyvin. Yhdessäolo oli rentoa ja virkistävää, mikä näkyi iloisuutena ja positiivisuutena vieraiden keskuudessa. Saamani palautteen perusteella myös vieraat olivat tyytyväisiä. He kiittelivät ohjelman sisältöä ja toivoivat, että tällaisia tilaisuuksia järjestettäisiin enemmän. Eniten kiitosta sai visailu- ja kilpailuosio. Se vakuuttikin minut siitä, että käyttämäni aineisto oli oikeanlaista, joitakin sananlaskuja lukuun ottamatta. Muutamat vieraat olisivat toivoneet niihin enemmän haastetta. Yksi vieras olisi halunnut mukaan myös hengellistä laulua. Palautteen vierailta sain kahvitaulla keskustellen, spontaanisti tilaisuuden aikana useassa eri kohdassa sekä tilaisuuden jälkeen eteisaulassa keskustellen. Satakunnan Vanhustuki ry:n työntekijöille tuli myöhemmin positiivista palautetta.

Oman oppimiseni kannalta projekti oli hyödyllinen. Osasin suunnitella ja järjestää ikäihmisille tarkoitetun virkistys- ja rentoutumistilaisuuden ja sain näin toteutettua pitkäaikaisen haaveeni. Kokonaisuus pysyi hyvin hallinnassa. Opin myös joustavuuteen ohjelman toteutuksessa ja toimimaan tilanteen mukaan vieraiden toiveiden suuntaisesti. Vaikka tiesin, että erilaiset visailut ja kuva-arvoitukset ovat ikäihmisten mieleen, niin silti niiden suosio yllätti. Sain vahvistusta ajatuksilleni siitä, miten tuottaa virkistystä ja rentoutumista ikäihmisille. Toisen liikuntaosion poisjääminen kertoo ehkä siitä, että vaikka liikunta on tärkeää ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitäjänä ja virkistykseen antajana, niin toimintakykyä voi tukea ja virkistystä tuottaa myös muilla tavoin. Oppimista tapahtui myös siinä, että otin vastaan apua, enkä yrittänyt selviytyä ihan kaikesta itse. Esiintyminen muiden ihmisten edessä ei ole minulle erityisen vaikeaa, mutta jokainen esiintyminen tuo silti lisää varmuutta tähänkin asiaan.

Mielestäni tällaisen virkistyspäivän järjestämiselle olisi tarvetta jatkossakin. Monet saattavat kuitenkin jättää tämäntyyppisen opinnäytetyön tekemättä, koska ajattelevat sen vaativan paljon työtä ja vastuuta. Myös esiintyminen muiden edessä saattaa pelottaa. Toivon kuitenkin, että muutkin opiskelijat näkisivät tällaisen projektimaisen opinnäytetyön hyvänä vaihtoehtona. Kun aiheen saa valita itse ja suunnittelulle saa vapaat kädet, ei yksin toimiminen ole vaikeaa. Mielenkiintoinen aihe motivoi toimimaan, eikä työ tunnu raskaalta. Muun oppimisen lisäksi tällainen opinnäytetyö kehittää myös esiintymis- ja vuorovaikutustaitoja ja niitä tarvitaan hoitotyössä jokaisena päivänä.

Opinnäytetyön raporttiosuuden valmistuminen ajoittui kevääseen 2011. Tapasin ohjaajani kuusi kertaa raporttiosuuden edetessä. Raportin kirjoittamiseen kului aikaa yli puolet koko opinnäytetyöhön käytetystä ajasta.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää ikäihmisille toiminnallinen tapahtuma: ”Ikäihmisten liikunta- ja rentoutumisiltapäivä”, joka sisältäisi liikuntaa, tietoa liikunnan merkityksestä ja viriketoimintaa, joka koostuisi erilaisista kilpailuista, arvoituksista ja visailuista. Tavoitteena oli tuottaa iloa ja virkistystä rentouttavan yhdessäolon, sosiaalisen kanssakäymisen ja liikunnan muodossa, sekä tuoda vaihtelua arkipäivän rutiineihin. Tavoitteena oli myös vaikuttaa ikäihmisten käsityksiin liikunnan merkityksestä terveyden edistäjänä ja toimintakyvyn turvaajana ja saada heidät innostumaan liikkumisesta.

Olin positiivisesti yllätynyt tilaisuuden saamasta suosiosta. Vieraita tuli noin 50, mikä ylitti omat ennakoarvioni. Näin suuri osallistujamäärä kertoo mielestäni tällaisten tilaisuuksien tarpeellisuudesta ja samanlaista palautetta sain päivän aikana myös usealta eri henkilöltä. Myöhemmin tuli palautetta myös Ikäihmisten neuvolasta, jossa oli kysely, vieläkö tällaisia tilaisuuksia järjestettäisiin. Tilaisuus oli siis onnistunut ja saavutti sille asettamani tavoitteet. Vieraat olivat aktiivisesti mukana kaikissa ohjelman vaiheissa ja tuntuivat viihtyvän hyvin. Yhdessäolo oli rentoa ja virkistävää, mikä näkyi positiivisuutena ja iloisina ilmeinä vieraiden keskuudessa.

Liikuntaosiossa olivat kaikki innolla mukana. Monet osallistujat kertoivat omista liikuntaharrastuksistaan ja heidän mielipiteensä liikunnasta olivat hyvin myönteisiä. Tämä tuli ilmi luento-osuudessa, jossa tärkeänä viestinä oli liikunnan merkitys toimintakyvyn säilyttäjänä ja terveyden edistäjänä. Luennon aikana syntyi keskustelua liikunnan merkityksestä. Oli ilo huomata, että ikäihmiset olivat hyvin tietoisia liikunnan yhteydestä hyvinvointiin. Vaikka suurin osa ikäihmisistä harrastaa varsin kevyttä liikuntaa, esimerkiksi ulkoilutyypistä kävelyä, on siltäkin suotuisia vaikutuksia elimistön toimintaan. Kevyen liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset voivat olla jopa

merkittävämpiä kuin rasittavan liikunnan. Liikunta on merkittävä elämänsisällön antaja.

Ajatukseni tilaisuuden onnistumisesta saivat vahvistusta, kun teoriaosuutta kirjoittaessani tutustuin vuonna 2009 julkaistuun tutkimukseen (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009), jonka tarkoituksena oli kuvata iäkkäiden ihmisten kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa ja tavoitteena oli ymmärtää näiden kokemusten merkityksiä iäkkään ihmisen elämässä. Tutkimuksessa löytyi viisi merkityskokonaisuutta: yhteisöllisyys, identiteetin ylläpito, yksinolon katkaiseminen, ajassa kiinnipysyminen ja henkisen sisällön saaminen. Pohdin miten nämä asiat tulivat esille järjestämässäni tapahtumassa ja havaitsin, että kaikki tutkimuksessa esitetyt merkityskokonaisuudet näkyivät yhdessäolomme aikana.

Yhteisöllisyys näkyi vapaan tuntuksena ja mukavana yhdessäolona toisten samanikäisten kanssa. Oli tunne ryhmään kuulumisesta. Tavattiin tuttuja ja nautittiin arkisista asioista, kuten kahvin juonnista, juttelusta toisten kanssa ja laulamista. Tilaisuuden järjestämisestä osoitettiin kiitollisuutta ja tyytyväisyyttä. Jokainen tuli hyväksytyksi omana itsenään, mikä piti yllä omaa identiteettiä. Tilaisuuteen saapuminen lisäsi vuorovaikutusta ja tarjosi monelle yksin asuvalle mahdollisuuden katkaista yksinolo. Kenenkään ei tarvinnut olla yksin, sillä omasta pöytäseurueesta löytyi keskustelukumppaneita. Kotoa lähteminen, tilaisuuteen osallistuminen ja sosiaalinen kanssakäyminen toivat vaihtelua arkipäivän rutiineihin. Oli mahdollisuus vaihtaa mielipiteitä ajankohdaisista asioista ikätovereiden kanssa ja pysyä näin kiinni ajassa. Uskon myös, että sosiaalinen kanssakäyminen tilaisuuden aikana oli rentouttavaa ja piristävää, toi hyvän mielen ja antoi näin henkistä sisältöä elämään.

Mainitsemaani tutkimukseen (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009) osallistuneet kertoivat kerhotoiminnan kantaneen kerhopäivää pidemmälle, sillä kerhossa syntyneitä ajatuksia pohdittiin vielä tapaamisen jälkeenkin. Toivon, että myös tällä tilaisuudella olisi samanlaiset vaikutukset. Annoin visailuosiossa käytetyt kuva-arvoitustehtävät jokaiselle kotiin vietäväksi. Vieraat ilahtuivat ja kertoivat, että niille kyllä löytyy käyttöä jatkossakin omissa ystävä- ja harrastuspiireissä. Tämänkaltaisen toimintapäivän järjestämiselle olisi tarvetta jatkossakin. Aivovoimistelu ja leikkimielinen kisailu innostivat vieraat aktiiviseen osallistumiseen.

Arvostan ikäihmisiä ja pidän liikunnasta, joten tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoista. Olen käyttänyt työssäni käsitettä ikäihminen, koska se Kotimaisen kielten tutkimuskeskuksen mukaan on neutraalimpi ilmaus kuin vanhus. Käyttämässäni lähdekirjallisuudessa käytetään ikäihmisen lisäksi vaihtelevasti käsitteitä, iäkäs, ikääntynyt, vanhus ja eläkeläinen.

Miksi ei enää puhuta vanhasta tai vanhuksesta? Kun esi-isiemme sukupolvet muinoin pelkäsivät karhua, niin he peloissaan opettelivat kutsumaan sitä otsoksi, kontioksi, mesikämmeneksi tai metsän kuninkaaksi. Nykysuomalaiset ovat keksineet vielä useampia kiertoilmauksia vanhenemiselle ja vanhuudelle. Miksi? Pelätäänkö vanhuutta kuin uhkaavaa metsänpetoa muinoin? (Lindberg 2008) Tässä voisi olla hyvä aihe tutkimukselle.

## LÄHTEET

- Haarni, I. 2010. Eläkeläisten kohtaamispaikat tekemisen ja tapaamisen yhteisöinä. Gerontologia. 24. vuosikerta (1) 4.
- Hakala, J.T. 1998. Opinnäyte luovasti. Kehittämisen- ja tutkimustyön opas. Tampere: Gaudeamus.
- Hervonen, A. & Pohjolainen, P. 1991. Gerontologian ja geriatrian perusteet. Tampere: Lääketieteellinen oppimateriaalikustantamo Oy.
- Hervonen, E., Pohjolainen, P. & Kuure, K.A. Vanhene viisaasti. Porvoo: WSOY.
- Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyvä yhteiskunta ja vanhojen elinolot. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, 13-15.
- Kangassalo, R. 2011 suullinen haastattelu
- Kauhanen, J., Juurakko, M. & Kauhanen, V. 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. Vantaa: WSOY.
- Karvinen, E. 1994 Iloisesti ikääntyen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOY.
- Koivula, K. 1992. Joka leikillä lähemmä. Loimaa: Kirjapaino Aaltonen.
- Kolehmainen, T. 2008. Kotimaisten kielten tutkimuskeskus [verkkójulkaisu]. [Viitattu 1.5.2011]. Saatavissa: <http://www.kotus.fi/index.phtml?s=1190>
- Korhonen, M., Hietanen, H. & Lyyra, T-M. 2009. Iäkkäiden henkilöiden kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa. Gerontologia. 23. vuosikerta (4), 200-207.



Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lindberg, M. 2008. Helsingin Sanomat 7.8.2008 [verkkajulkaisu]. [Viitattu 3.5.2011]. Saatavissa: <http://www.hs.fi/tulosta/1135238401650>

Numminen, H. & Vesala, H. 2011. Ikääntymisen määrittely [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2.5.2011]. Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/ikaantyminen/muutokset/maarittely.html>

Rantanen, T. 2008. Kunnan kohotusta korkeassa iässä: lisää elämää vuosiin. Teoksessa Hartikainen, S. & Lönnroos, E. (toim.) Geriatria arvioinnista kuntoutukseen. Helsinki: Edita Prima, 323-324.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Jyväskylä: Talentum Media Oy.

Satakunnan Vanhustuki ry:n internetsivut. [Viitattu 29.4.2011]. Saatavissa: <http://www.vanhusneuvolasyke.fi/3>

Sihvonen, A-P., Martelin, T., Koskinen, S., Sainio, P. & Aromaa, A. 2003. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 58.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun liikunnan laatusuosituksia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Strandberg, T. & Tilvis, R. 2003. Toimintakyky ja preventio. Teoksessa Tilvis, R., Hervonen, A., Jäntti, P., Lehtonen, A. & Sulkava, R. (toim.) Geriatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 336-337.

Tilastokeskus, väestötilastot [verkkajulkaisu]. [Viitattu 30.4.2011]. Saatavissa: [http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html](http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html)



# IKÄIHMISTEN LIIKUNTA- JA RENTOUTUMISILTAPÄIVÄ

TILAISUUS ON TARKOITETTU KAIKILLE IKÄIHMISILLE,  
JOTKA HALUAVAT VIETTÄÄ ERILAISEN ILTAPÄIVÄN!

TILAISUUS ON **PERJANTAINA 23.4.2010 KLO 12.30-16.00**

VIKKARIN VALKAMASSA JUHANA HERTTUANKATU 17.

TILAISUUTEEN ON VAPAA PÄÄSY!

## OHJELMA

KLO 12.30-12.45 ILTAPÄIVÄN AVAUS

KLO 12.45 -13.15 TUOLIJUMPPA

KLO 13.15-13.45 LUENTO: IKÄIHMISTEN TERVEYS JA LIIKUNTA

KLO 13.45-14.15 KAHVITAUKO

KLO 14.15-14.45 ”SE PARHAITEN NAURAA JOKA VIIMEKSI NAURAA”

KLO 14.45-15.15 LIIKUNTATUOKIO

KLO 15.15-15.30 TILAA KESKUSTELULLE

KLO 15.30-15.45 ILTAPÄIVÄN PÄÄTÖSSANAT

KLO 16.00 TILAISUUS PÄÄTTY

ISÄNTÄNÄ TOIMII SAIRAANHOITAJAOPISKELIJA MARKUS IVANOFF

ENNAKKOILMOITTAUTUMISET IKÄIHMISTEN NEUVOLAAN

**PERJANTAIHIN 16.4.2010 MENNESSÄ JOKO JAANA JULKULLE PUH.**

044-3354252 TAI OUTI PENTTISELLE PUH. 044-3354253



## SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Markus Ivanoff

Opiskelijanumero: [REDACTED]

Aloituserhmä: HT04P

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Ritva Kangassalo

Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Satakunnan Vanhustuki ry

Opinnäytetyön nimi: Ikäihmisten liikunta- ja rentoutumisiltapäivä

Työn etenemisaikataulu: Tammikuu 2010 - toukokuu 2010

Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.

**Vakuutukset.** Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.

**Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen.** Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

**Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin.** Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

**Immateriaalioikeudet.** Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.

**Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu.** Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadustasosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.

**Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus.** Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.

Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Porin käräjäoikeudessa.

Tätä sopimusta on laadittu kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.

Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävänä esim. opetusmateriaalina tai -metodinä edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.

Päiväys: 31.3.2010

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys:

[REDACTED]

Koulutusjohtajan/Toimintajohtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:

[REDACTED]  
ANNE-MARIA KANKARI

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:

[REDACTED]

## TUOLIJUMPPA

Alkulämmittely, kesto 5 minuuttia:

Hartiat eteen – taakse, 10 toistoa molempiin suuntiin

Hartiat eteen – taakse, eri aikaan – eri suuntiin, 10 toistoa

Pään pyöritystä puoliympyrää – molempiin suuntiin, 10 toistoa

Jalat irti lattiasta – askellus, 10 toistoa

Jalat irti lattiasta – askellus ja saman puolen käsi ylös, 10 toistoa

Ohjelma viedään läpi kaksi kertaa

Mielikuvamatka kesämökillä: ”Kalastusretki”, kesto 10 minuuttia

Soutuliike – vartalo mukaan....(etsi kalaisa paikka, kaislikon reunassa hyvä paikka)

Virveli esiin: aletaan kalastaa, heitetään virveliä molemmilta puolilta x 5/puoli, kelataan siimaa....virveliin nappasi 3,5 kg:n hauki....

Soudetaan kotiin – aallokko kova

Hakataan puita, jotta saadaan nuotio tehdyksi – halonhakkuuliike x 10, ...kala tulelle

Lämmitetään sauna (sauna lämpiää sillä aikaa, kun kalasoppa valmistuu)

Tehdään kalasoppaa: otetaan molemmilla käsillä isosta kauhasta kiinni ja hämmennetään

kalasoppaa x 10/molemmat suunnat

Syödään kalasoppaa lusikalla

Mennään saunaan.

Loppuverryttely, kesto 5 minuuttia:

Sama kuin alkulämmittely

**Hyvät vieraat.** Tämän päivän tarkoituksena on tarjota teille virkistystä ja tietoa sekä myös vinkkejä siitä, miten itse kukin voisi säilyttää toimintakykynsä hyvänä mahdollisimman pitkään. Toimintakyvyn säilymisellä on oleellinen vaikutus ikääntyvän ihmisen elämänlaatuun.

Käsittelen tässä nyt ensin muutamia asioita, joilla on vaikutusta toimintakykyyn ja sitten voimme yhdessä keskustella mitä mieltä te olette näistä asioista ja minkälaisia kokemuksia ja toiveita teillä on.

### **Toimintakyky**

Toimintakyvystä puhuttaessa voidaan erottaa kolme eri osa-aluetta: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Kaikki ne ovat merkityksellisiä ja vaikuttavat toinen toisiinsa.

Fyysisen toimintakyvyn tärkeä osa on liikkumiskyky. Se tekee mahdolliseksi työntöön, harrastamisen ja päivittäisten toimintojen suorittamisen.

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua erilaisista älyllistä ja henkistä työskentelyä vaativista tehtävistä. Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita ovat mm. havaitseminen, muisti, oppiminen, ajattelu, ongelmien ratkaiseminen sekä kyky selviytyä uusista tilanteista.

Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa, läheisyys ja osallisuus yhteisölliseen elämään. Ihmisellä on yleensä kaksi sosiaalista tukiverkostoa. Epävirallista tukiverkostoa ovat perhe, läheiset ja ystävät. Virallista edustaa yhteiskunnan palvelujärjestelmä.

Fyysisen toimintakyvyn säilyminen hyvänä on ensiarvoisen tärkeää. Se auttaa turvaamaan itsenäisyyden keskeisissä päivittäistoimissa niin, että kotona asuminen onnistuu

mahdollisimman pitkään. Iän myötä fyysinen toimintakyky kuitenkin heikkenee pikku hiljaa. Lihasvoima on huipussaan noin 30 vuoden iässä ja heikentyy 30 % 50 - 70 ikävuoden välillä. 75 vuoden iässä toimintakyvyn heikkeneminen alkaa selvemmin. Lihasmassa vähenee lähes puoleen 20. ja 90. ikävuoden välillä.

Lihasvoiman heikkeneminen vaikeuttaa mm. istumasta ja sängystä nousemista ja portaiden nousua. Maksimaalinen hapenotto (kestävyys) laskee 20. ja 80. ikävuoden välillä noin 50 %. Voiman ja kestävyuden aleneminen uhkaa selviytymistä kotitöistä, kävelystä ja asioinnista kodin ulkopuolella. Muutosten ajankohta, nopeus ja vaikutus päivittäisiin toimintoihin vaihtelevat kuitenkin yksilöittäin suuresti. Nyt kuuluukin kysyä: Miten voitaisiin hidastaa tätä muutosta? Vastauskin on valmiina: aktiivisella päivittäisellä toiminnalla ja säännöllisellä liikunnalla.

### **Liikunnan merkitys**

Liikunta ei estä vanhenemista, mutta se voi pienentää ikääntymiseen liittyvien muutosten vauhtia ja seurauksia. Ei ole milloinkaan myöhäistä aloittaa liikuntaa, mutta on aina liian aikaista lopettaa se. Vaikka kyky liikkua olisi jo selvästi heikentynyt, ei kannata antaa periksi. Pienetkin positiiviset vaikutukset voivat ikäihmisillä olla aivan ratkaisevia toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta. Arki- ja hyötyliikunnalla on suuri merkitys omatoimisessa selviytymisessä.

### **Liikunnan edulliset vaikutukset**

Liikunnan aloittamisella tai lisäämisellä iäkkäänä on samanlaisia myönteisiä vaikutuksia kuin keski-iässä: lihasvoima ja notkeus paranevat, samoin kestävyys ja hapenotto. Liikunta auttaa myös tasapainon säilyttämisessä ja ehkäisee näin kaatumisia ja murtumia. Tämä on merkittävä asia, sillä kaatuminen on iäkkäiden

suomalaisten yleisin tapaturma. Kaatumisvammojen seurauksena moni iäkäs on vaarassa menettää itsenäisen toimintakykynsä ja riski joutua laitoshoitoon kasvaa.

Yli 65-vuotiaista kotona asuvista joka kolmas kaatuu vähintään kerran vuodessa ja laitoksessa asuvista jopa puolet. Tieteellisillä tutkimuksilla on todettu, että lihasvoimaa ja tasapainoa kehittävällä harjoittelulla voidaan ikäihmisten kaatumisia vähentää 15 - 50 %.

Liikunnan avulla voidaan edistää myös psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä: muisti harjaantuu, mieliala paranee, aloitekyky lisääntyy ja sosiaalisten kontaktien määrä kasvaa.

Liikunnalla on todettu olevan myös sairauksia ehkäisevä vaikutus. Sepelvaltimotautiriski pienenee, samoin sydän- ja verisuonitautiriski sekä diabetes. Tutkimusten mukaan liikunta vähentää merkittävästi myös dementian ja Alzheimerintaudin vaaraa.

### **Millaista liikuntaa?**

Liikunnan tarve eri henkilöillä vaihtelee suuresti iän, terveydentilan ja toimintakyvyn erojen takia. Siksi on tärkeää, että jokaisella on yksilökohtaisesti sopiva ohjelma. Normaalit elämän toiminnot mahdollistavat myös liikunnan harjoittamisen, kuten kävelemällä paljon, nousemalla portaita ja toistamalla nousuja tuolista ja vuoteesta. Myös piha- ja puutarhatyöt ovat hyvää kuntoilua, kunhan ottaa huomioon sairauden rajoitukset ja liikuntaan liittyvät riskit.

Kävely on ihanteellinen liikuntamuoto ikäihmisille. Se kehittää kestävyyskuntoa. Myös hapenotto- ja keuhkovoima paranee, samoin nivelten liikkuvuus, tasapaino ja lihasvoima. Osteoporoosin kehitys hidastuu, varsinkin jos kävelee jalkoja tömistelemällä. Suositeltavaa olisi kävellä 30 minuuttia päivässä viikon jokaisena päivänä, jos

terveydentila sen sallii. Päivän annoksen voi paloittaa lyhempiin 10-15 minuutin jaksoihin.

Sauvakävely tuo monipuolisuutta kävelyyn ja lisää turvallisuutta. Sauvakävelystä on tullut muodikas ”välineurheilulaji”. Toinen ”muotilaji”, jota ikäihmisille suositellaan on kuntosali. Se on ihanteellinen lihasvoiman parantajana ja luun vahvuuden ylläpitäjänä. Riittävä lihasvoima on edellytys turvalliselle liikkumiselle. Liikkumiskyvyn ja kaatumisen ehkäisyn kannalta voimaharjoittelun tulisi kohdistua erityisesti alaraajojen ja vartalon suuriin lihasryhmiin. Jotta harjoittelu olisi turvallista ja tehokasta, tulisi se aloittaa asiantuntevassa opastuksessa.

Tasapainon kehittämiseen ja ylläpitämiseen suositellaan tanssia ja voimistelua.

Venyttelyä ja liikkuvuutta edistäviä harjoitteita tulisi tehdä päivittäin, vaikkapa vain lyhyinä tuokioina.

### **Harjoitusten vauhti**

Oma tuntemus on tärkeää: ei saa tuntea epämukavaa ahdistuksen tunnetta tai rintakipua. Puhetesti sopii rasituksen mittariksi: jos pystyy puhumaan rasituksen aikana, ei kuormitus ole liian kova.

### **Ravitsemus**

Hyvä ravitsemus parantaa ikäihmisen toimintakykyä ja tuottaa hyvää mieltä.

On syötävä kunnon ruokaa ja riittävästi. Hyvällä ravitsemustilalla voidaan ehkäistä monien sairauksien puhkeamista.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on juuri julkaissut ikääntyneille tarkoitetut ensimmäiset ravitsemussuositukset. Niiden mukaan ikäihmisten lautasille tulisi lisätä lihaa ja kalaa. Mitä enemmän on ikää ja sairauksia, sitä tärkeämpiä ovat liha, kala, munat,



juustot ja muut proteiinia sisältävät ruoka-aineet. Niitä tarvitaan jaksamiseen ja lihasvoimien säilyttämiseen. D-vitamiinilisää suositellaan ainakin 20 mikrogrammaa päivässä. Tähän saakka 10 mikrogrammaa on pidetty riittävänä.

Nesteitä tulisi nauttia vähintään kahdeksan lasillista päivässä. Neste virkistää kehoa.

Jos päivään liittyy liikuntaa, tulee nestettä nauttia pari lasillista lisää.

### **Huumori ja viriketoiminta**

Haluan tuoda esiin myös huumorin merkityksen. Huumori on tärkeä voimavara elämässä. Se tarkoittaa asioita, jotka tuottavat hauskuutta, naurua ja hyvää mieltä. Huumorin osoituksena on nauraminen yhdessä muiden ihmisten kanssa. Usein ikäihmiset ovat elämäkokemuksensa myötä oppineet nauramaan myös itselleen. Huumori auttaa selviytymään hankalistakin tilanteista.

Viriketoiminta on myös asia, joka tukee toimintakyvyn säilymistä. Erilaiset kilpailut ja leikit tuottavat mielihyvää ja saavat elämän tuntumaan mielekkäältä. Tänään onkin tarkoitus kisailla oikein toden teolla, mutta leikkimielisesti.

### **Lopuksi**

Riittävä fyysinen aktiivisuus, terveellinen ravinto ja henkisen vireyden ylläpito aktiivisella elämänasenteella ovat tärkeitä keinoja vaalittaessa terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. Vielä haluan sanoa, että olkaa rohkeasti sellaisia kuin olette. Ei ole olemassa mitään ”vanhuuspersoonallisuutta”, minkälainen kuuluisi olla. Antakaa oman persoonallisuutenne näkyä. Olette ainutlaatuisia juuri sellaisina kuin olette.

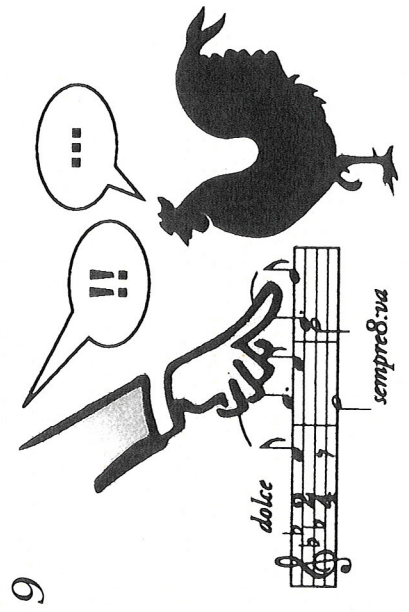
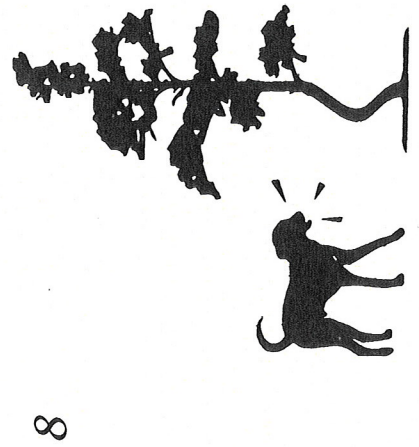
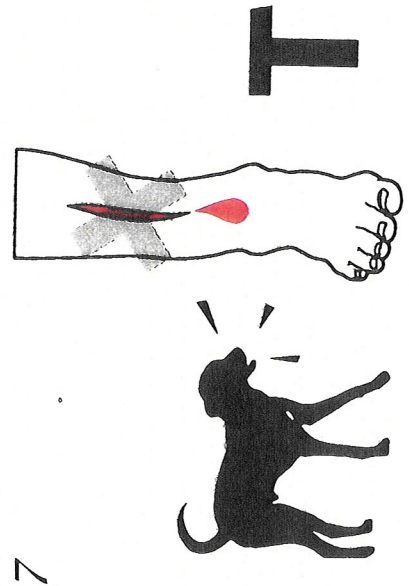
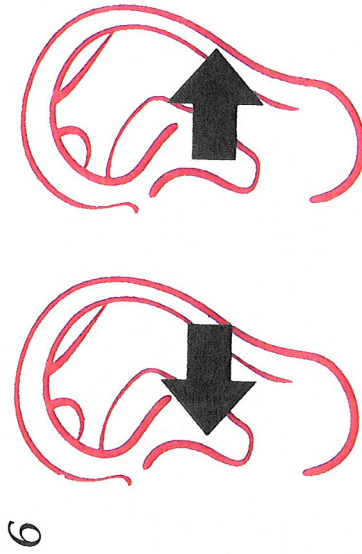
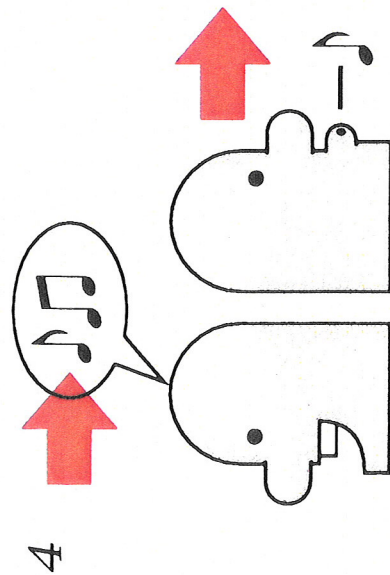
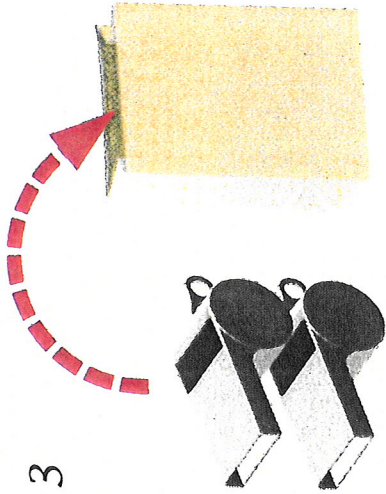
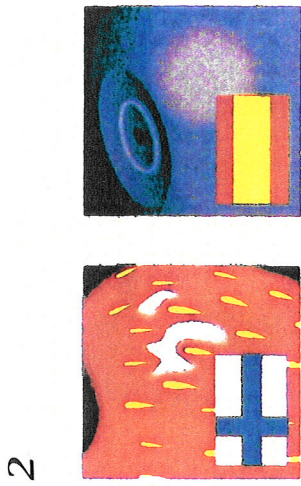
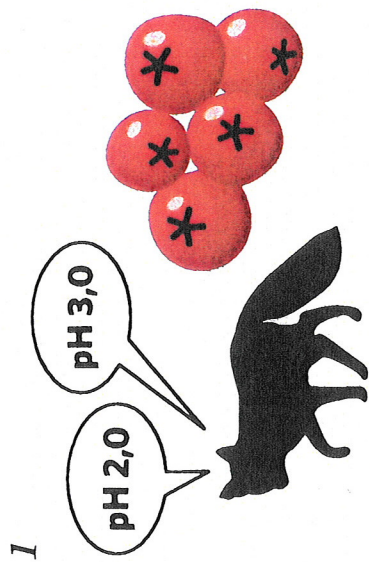
## • Sananlaskut

### Sananlaskut:

Ideana on, että ohjaaja lukee sananlaskun alun ja osallistujat täydentävät loppuosan.

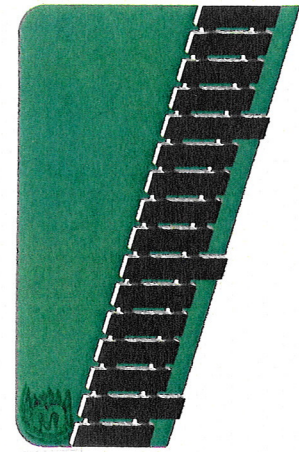
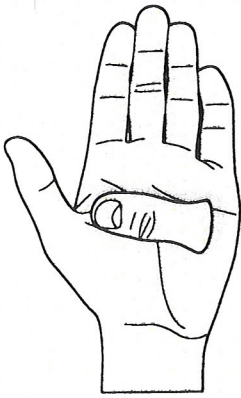
- o Aamu on iltaa viisaampi
- o Aamun virkku, illan torkku
- o Aidan takana ruohokin on vihreämpää
- o Aikainen lintu madon nappaa
- o Alku aina hankalaa, lopussa kiitos seisoo
- o Asialla on kaksi puolta
- o Aurinko paistaa niin hyvälle kuin pahoillekin
- o Ei auta itku markkinoilla
- o Ei haukku haavaa tee
- o Ei kahta ilman kolmatta
- o Ei kaikki ole kultaa, mikä kiittää
- o Ei kannata lähteä merta edemmäs kalaan
- o Ei kannettu vesi kaivossa pysy
- o Ei kukaan ole seppä syntyessään
- o Ei kukko käskien laula
- o Ei kysyvää tieltä eksy
- o Ei makeaa mahan täydeltä
- o Ei niin pahaa, ettei jotain hyvääkin
- o Ei nimi miestä pahenna, jos ei mies nimeä
- o Ei näe metsää puilta
- o Ei ole koiraa karvoihin katsominen
- o Ei ole lahjahevosen suuhun katsomista
- o Ei omena kauas puusta putoa
- o Ei savua ilman tulta
- o Ei Roomaakaan päivässä rakennettu
- o Ei vara venettä kaada
- o Happamia, sanoi kettu pöhläjänmarjoista
- o Harjoitus tekee mestarin
- o Haukkuva koira ei pure
- o Helppoa ku heinänteko
- o Hiljaa hyvää tulee
- o Hiljaa mässä
- o Hullu paljon työtä tekee, viisas pääsee vähemmällä
- o Hullulla halvat hovit, idiootilla ilmaiset
- o Hädässä ystävä tunnetaan
- o Hätä ei lue lakia
- o Hätä keinot keksii
- o Ilta on aamua viisaampi
- o Joka leikkiin ryhtyy, se sen kestäköön
- o Joka toiselle kuoppaa kaivaa, se itse siihen lankeaa
- o Joka vanhoja muistelee, sitä tikulla silmään
- o Joka viimeksi nauraa, se parhaiten nauraa

Sanontoja ja sananlaskuja

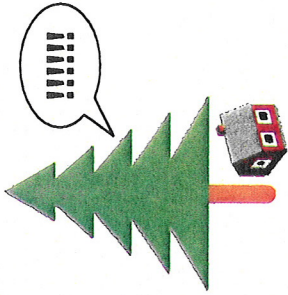


Sanontoja ja sananlaskuja

10



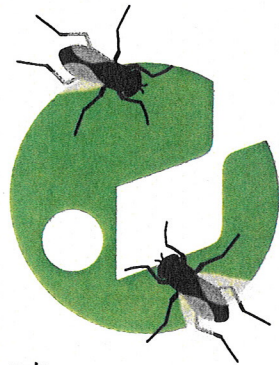
11



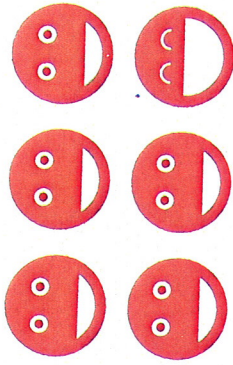
12



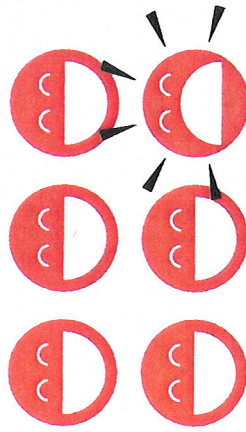
13



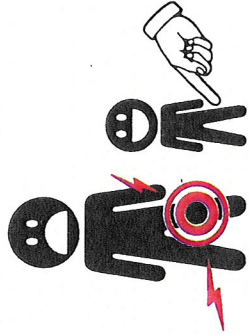
14



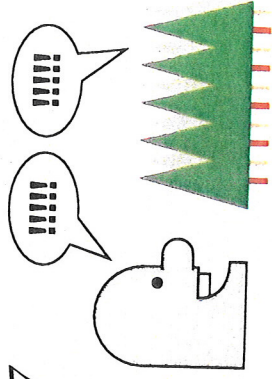
15



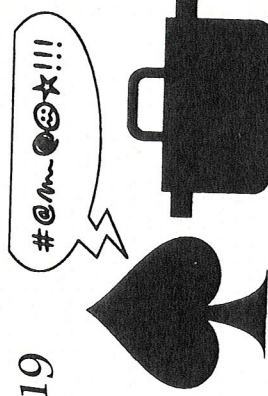
16



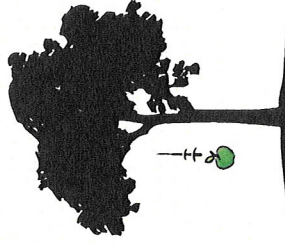
17



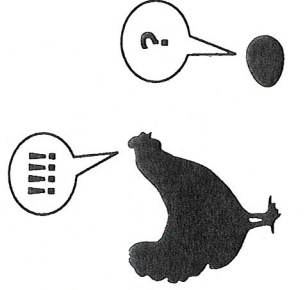
18



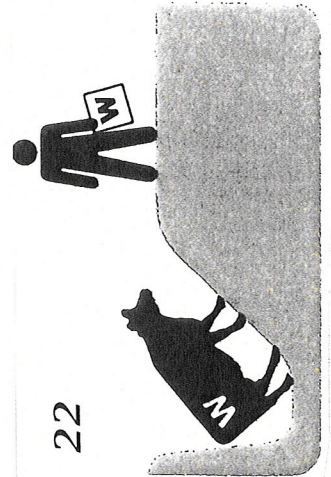
19



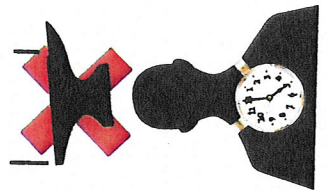
20



21



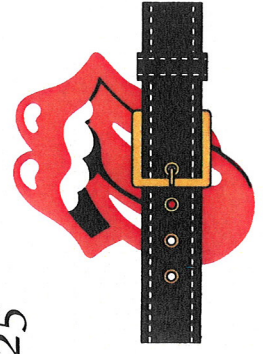
22



23



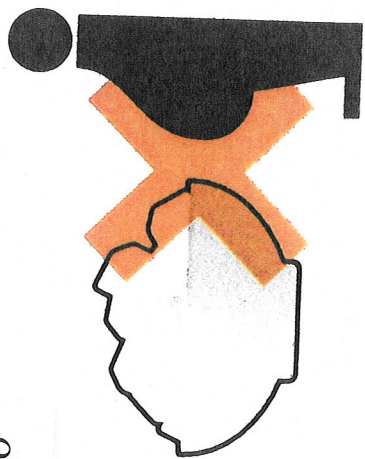
24



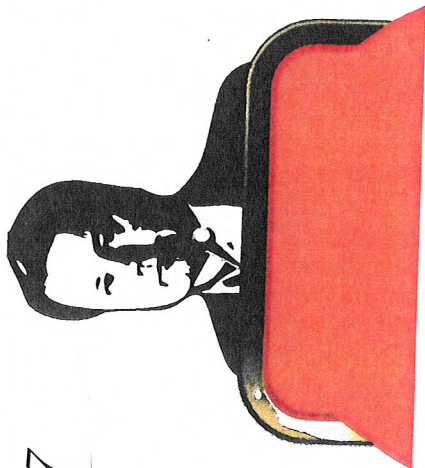
25

Sanontoja ja sananlaskuja

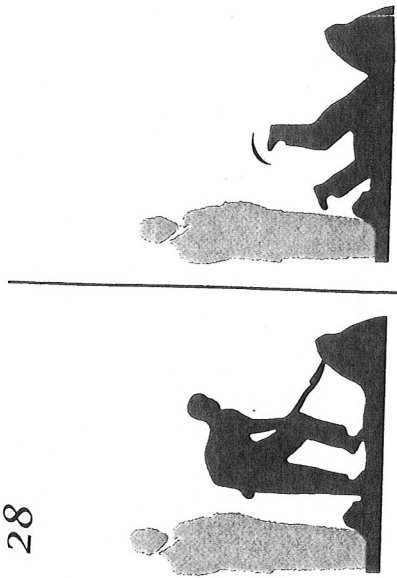
26



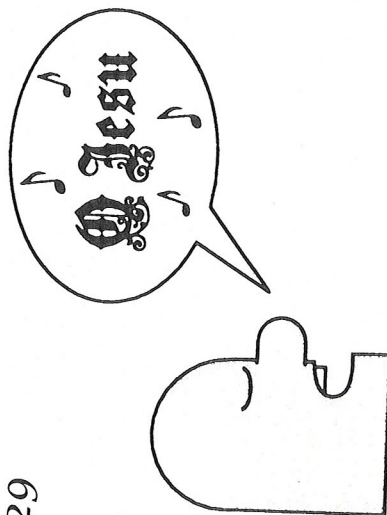
27



28



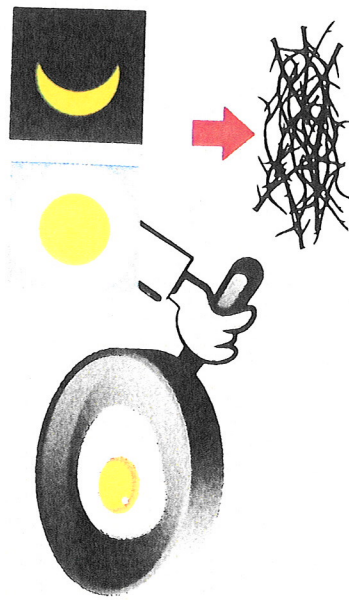
29



30



31



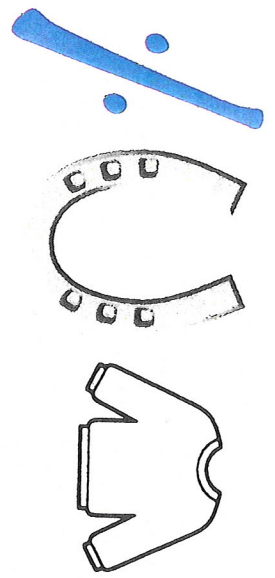
32



33



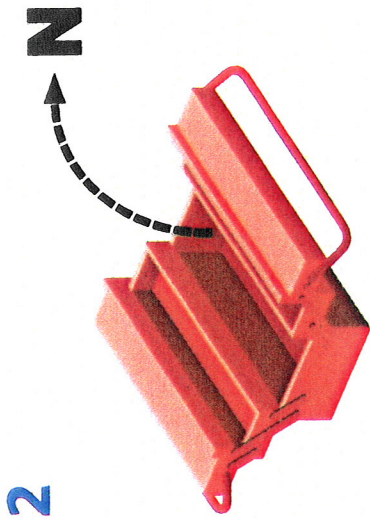
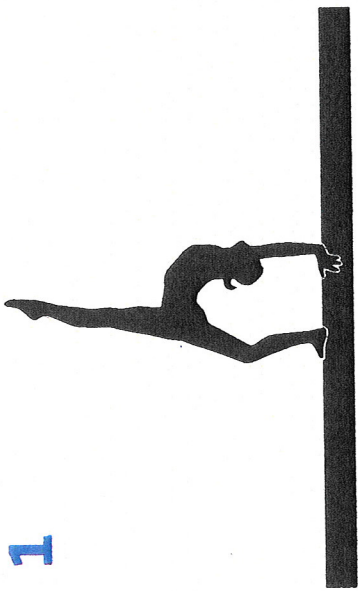
34



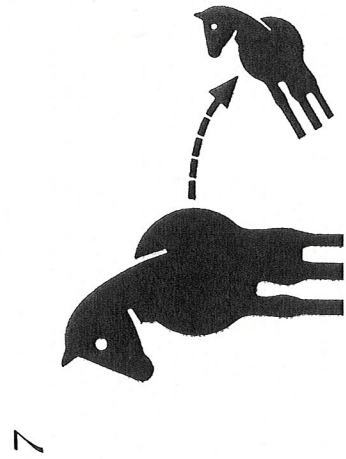
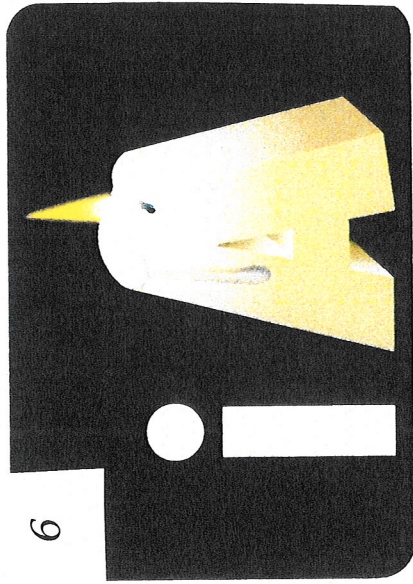
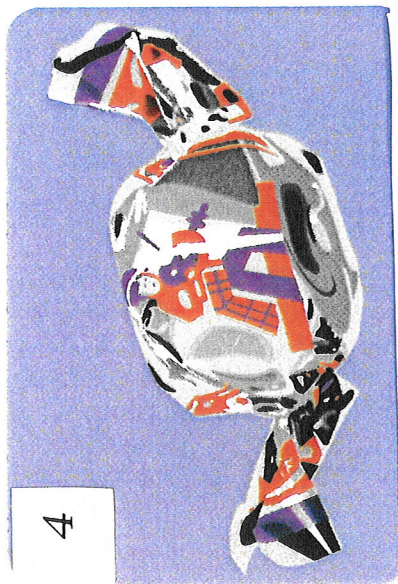
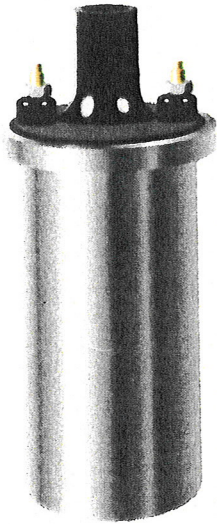
## Sanontoja ja sananlaskuja

1. Happamia, sanoi kettu pihlajanmarjoista.
2. Oma maa mansikka, muu maa mustikka
3. Pannaan pillit pussiin.
4. Mikä laulaen tulee, se viheltäen menee.
5. Tukka putkella.
6. Toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos.
7. Ei haukku haavaa tee.
8. Haukkua väärää puuta.
9. Ei kukkokaan käskien laula.
10. Peukalo keskellä kämmentä.
11. Ruoho on vihreämpää aidan toisella puolella.
12. Sitä kuusta kuuleminen, jonka juurella asunto.
13. Silloin on taottava, kun rauta on kuumaa.
14. Kaksi karpästä yhdellä iskulla.
15. Se parhaiten nauraa, joka viimeksi nauraa.
16. Pojasta polvi paranee.
17. Niin metsä vastaa kuin sinne huutaa.
18. Itku pitkästä ilosta.
19. Pata kattilaa soimaa, musta kylki kummallakin.
20. Ei omena kauas puusta putoa.
21. Kumpi oli ensin, muna vai kana?
22. Oma lehmä ojassa.
23. Vahinko ei tule kello kaulassa.
24. Se koira älähtää, johon kalikka kalahtaa.
25. Kieli vyön alla.
26. Ei makeaa mahan täydeltä
27. Matti kukkarossa.
28. Joka toiselle kuoppaa kaivaa, se itse siihen lankeaa.
29. Lyhyestä virsi kaunis. (Veisaa vanhaa virttä.)
30. Paljon porua, vähän villoja.
31. Paistaa se päivä risukasaankin.
32. Aina roiskuu kun rapataan.
33. Ei savua ilman tulta.
34. Nuttu nurin, onni oikein.

*Maita ja kaupunkeja*



3

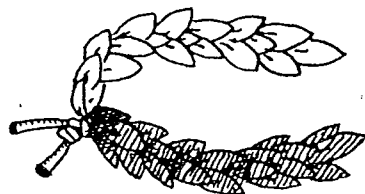


## Maita ja kaupunkeja

1. Norja
2. Pakistan
3. Puola
4. Budapest
5. Ghana
6. Italia
7. Varsova
8. Malta tai Mali
9. Kreikka



## ...Urheilun maailmaan



1. Missä maassa Olympia sijaitsee? (Kreikassa)
2. Millaisen palkinnon voittaja sai muinaisissa Olympiakisoissa? (laakeriseppeleen)
3. Missä urheilulajissa esiintyy puolinelson? (paini)
4. Mihin urheiluvälineeseen kuuluu Y-side? (sukseen)
5. Minkämaalainen juoksijasuuruus sai Suomessa lempinimen "Satu-Pekka"? (Tsekkiläinen Emil Zatopek)
6. Kuinka monta erää ja kuinka pitkiä on jääkiekko-ottelussa? (3 erää a 20 minuuttia)
7. Kuinka pitkä on mailin juoksu? (1609 metriä)
8. Kuka oli Euroopan paras urheilija vuonna 1972? (Lasse Viren)
9. Mikä tai mitä on sumo? (japanilainen kansallinen painimuoto)
10. Minä vuonna Tapio Rautavaara voitti kultamitalin keihäänheitossa Lontoon Olympialaisissa? (1948)
11. Miten päättyi Paavo Nurmen aktiiviura urheilijana? (hänet julistettiin ammattilaiseksi)
12. Moneenko pitää osata laskea, jos aikoo nyrkkeily-erotuomariksi? (kymmeneen)
13. Kuka suomalainen on parhaiten menestynyt soudussa? (Pertti Karppinen)
14. Kuka tavallisesti marssii viimeisenä olympialaisten avajaisissa? (isäntämaa)
15. Mistä maasta mäkihyppy on kotoisin? (Norjasta)
16. Mikä on Suomen suurin massahiihto? (Finlandia-hiihto)
17. Mikä on olympiuintien pisin uintimatka? (1500 metriä)
18. Mitkä ovat painijoiden asujen sallitut värit? (sininen tai punainen)
19. Missä uintilajissa tapahtuu lähtö vedestä? (selkäuinnissa)
20. Mitä tarkoittaa lyhenne KOK? (kansainvälinen Olympiakomitea)
21. Mitä olympiarenkaat symboloivat? (viittä maanosaa)
- ~~22. Minä vuonna pidettiin Suomen ensimmäiset ravikilpailut? (v. 1817 Turussa Aurojoen jäällä)~~
23. Mikä on jääkiekkoilija Matti Keinosen lempinimi? (Mölli)
- ~~24. Mihin sarjaan kuuluu painonnostaja, joka painaa 115 kg? (superraskaaseen)~~
- ~~25. Ketä voimistelijaa kutsuttiin Minskin varpuseksi? (Olga Korbutia)~~



Mikä on...

- virsu =tuohikenkä
  - merta =kalastusväline
  - väärttinä =kehruuväline, keskeltä hieman levenevä puupuikko
  - kiulu =lypsyastia
  - kirnu =astia, jossa kurnuttiin voita
  - kuppaus =vanhanajan parannuskeino, poistettiin "paha veri"
  - suonirauta =sillä kuppari avasi suonen
  - karstat =harjamaiset välineet, jolla kuohkeutettiin villaa
  - porstua =eteinen
  - tonkka =pellistä tai emalista tehty astia, jossa säilytettiin esim. maitoa
  - evakkoon lähteminen =lähdetään kotoa sotaa karkuun
  - Milloin Suomi itsenäistyi? 6.12.1917
  - Milloin oli talvisota? 30.11.1939–13.3.1940
  - Mikä oli Suomen ensimmäinen pääkaupunki? Turku
  - Kuka oli Suomen ensimmäinen presidentti? Kaarlo Juho Ståhlberg 1919-1925
  - Mikä on Kultaranta? Suomen presidentin kesäasunto
  - Kuka on Suomen kansalliskirjailija? Aleksis Kivi
  - Mikä on Suomen kansallislintu? Laulujoutsen
  - Mikä on Suomen kansalliskukka? Kielto
  - Montako virallista kieltä Suomessa on? 3, suomi, ruotsi ja saame
  - Minkälainen on Ahvenanmaan lippu? Sinisellä pohjalla keltainen ja punainen risti
  - Milloin Jean Sibelius eli? 1865-1957
  - Milloin Zacharias Topelius eli? 1818-1898
- 
- Mitkä olivat Suomisen perheen lasten nimet? – Olli ja Pipsa
  - Kuka esitti Suomisen Ollia – Lasse Pöysti
  - Kuka esitti Suomisen Pipsaa – Maire Suvanto
  - Kuka esitti Suomisen perheen äitiä – Elsa Turakainen
  - Kuka esitti Suomisen perheen isää – Yrjö Tuominen 5 ensimmäisessä
  - Kuka esitti Suomisen perheen kotiapulaista – Siiri Angerkoski

Elokuva

## Kalastaja-Eemelin valssi

Mä seuduilla näillä oon tunnettu kalamies  
ja Eemeliksi mä ristitty oon.

Mä merellä kuljen ja kuolenkin kukaties  
ja karin kaukaisen jään kainaloon.

Jos lämmin ompi sää tai kylmä hätistää,  
niin yhtään ei väliä sen.

Ei haita nälkä näin, kun jyrsin evästäin  
ja palan paineeksi juon kupposen.

Mä verkot vetehen vain lasken laulellen  
ja luodolle käyn onkimaan.

Koukkuhun madon mä pujotan ja PTHYI!

Ahti suo antejaan.



Jo aamulla varhain mä rantahan astelen  
ja meren aalloille katseeni luon.

Siell' ahvenet oottaa jo vierellä karien  
kun kalavehkeeni venheeseen tuon.

Jos lämmin ompi sää tai kylmä hätistää,  
niin yhtään ei väliä sen.

Ei haita nälkä näin, kun jyrsin evästäin  
ja palan paineeksi juon kupposen.

Mä verkot vetehen vain lasken laulellen  
ja luodolle käyn onkimaan.

Koukkuhun madon mä pujotan ja PTHYI

Ahti suo antejaan.

