



Tietoa ja ohjeita

- liikunnasta
- suorituskyvystä
- jumpasta ja tasapainosta
- ravinnosta
- nautintoaineista
- muistista
- suorituskyvyn mittaamisesta



Tasa-arvoon yhteisvoimin – äijät ylös ja ulos omin koivin

Kävelypässien hyvinvointiresepti



ELÄKELÄISET RY

Liikettä vuodesta 1959



Eläkeläiset ry:n kesäpäivien leikkimielinen hiihtokilpailu Vuokatin hiihtotunnelissa kesäkuussa 2017.

Paikoillanne, valmiina...

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on luonteva osa Eläkeläiset ry:n paikallisyhdistysten toimintaa. Koulutamme yhdistysten vertaisohjaajia. Tervetuloa mukaan!

Liikkeitä joka lähtöön

Kotisivuiltamme www.elakelaiset.fi kohdasta **toiminta/liikunta** löydät ohjeita: mm. taukojumppaa, tasapainoharjoituksia ja Kumi-nauhalla voimaa -ohjausvihkon. Näitä aineistoja voit myös tilata Eläkeläiset ry:n toimistolta, puh. **020 743 3610**

Tule mukaan verkostoon

Kutsumme kaikkia liikuntamielisiä jäseniämme liittymään Eläkeläiset ry:n liikuntavastaavien verkostoon. Pysyt yhteyksissä ja saat ajan-kohtaista tietoa iäkkäiden liikunnasta. Lisätietoja:

Tiina Rajala, puh. 040 582 4319, tiina.rajala@elakelaiset.fi

Eva Rönkkö, puh. 040 501 3599, eva.ronkko@elakelaiset.fi

Alkoholin riskikäytön rajat yli 65-vuotiaille naisille ja miehille

Korkeintaan 2



annosta kerralla

Korkeintaan 7



viikossa

Ikäihmisten riskikäytön tasot ovat samat sekä naisilla että miehillä. Iän myötä kehon nestepitoisuus vähenee ja rasvakudoksen suhteellinen osuus lisääntyy. Elimistössä tapahtuu hormonaalisia muutoksia, jotka yhdessä muiden ikääntymiseen liittyvien seikkojen kanssa lisäävät alkoholinkäytön riskejä. Myös alkoholin yhteisvaikutukset monien lääkkeiden kanssa voivat aiheuttaa riskejä. Ikääntyminen lisää henkilökohtaista riskialttiutta vähitellen.



Huolehtikaamme kunnostamme yhdessä

YHDESSÄ LIIKKUMINEN on hyvä keino huolehtia paitsi fyysisestä myös henkisestä kunnosta ja sosiaalisista suhteista. Syksyllä 2014 perustetulla ikämiesten Kävelypässit-ryhmällä on kokemuksia yhteisestä liikuntaharrastuksesta. Haluamme kertoa niistä ja niiden synnyttämistä ajatuksista tässä oppaassa. Tavoitteemme on innostaa erityisesti ikämiehiä liikkumaan — ja vieläpä yhdessä.

Liikunta ja elämäntavat vaikuttavat elinaikaodotukseen, joka on miehillä yhä huomattavasti lyhempi kuin naisilla. Yhteisvoimin ja omin koivin äijät voivat tavoitella tasa-arvoa tässä asiassa.

Oppaassa:

- 1) annetaan ohjeita liikuntaharrastuksen, erityisesti kävelyn aloittamiseen ja ylläpitämiseen
- 2) julkaistaan ikäihmisille sopivat lämmittelyjumppa- ja tasapaino-ohjeet
- 3) kerrotaan, kuinka yhdistyksissä ja kotona voi mitata fyysistä suorituskyyä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen IKINÄ-testillä
- 4) esitellään tutkimustuloksia ravinnon ja nautintoaineiden vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin
- 5) muistutetaan liikunnan ja ravinnon yhteydestä muistiin.

Ohjeet eivät perustu vain omiin kokemuksiimme. Oppaan lopussa on THL:n IKINÄ-testin ohjeet ja testeissä käytettävä lomake.

Uudellamaalla ja Pirkanmaalla joulukuussa 2017

Esko Grekelä	Aarno Jalonen
Antti Honkonen	Heimo Liimatainen
Hannu Hurme	Pentti Ruutikainen
Pekka Isaksson	Pertti Vuorio

Sisältö

Huolehtikaamme	
kunnostamme yhdessä	3
Kävelypässit, ikämiehet	
keltaisissa huomioliiveissä	4
Elinajanodote	6
Tasa-arvoon yhteisvoimin	6
Näyttelyitä, historiaa,	
petankkia	7
Miksi kävellä?	8
Kuinka paljon on	
riittävästi?	9
Siksi minä kävelen	9
Kävelyssäkin	
tarvitaan suojavälineitä	10
Tutkijan sana: Mahdollisuus	11
Miksi kävelen?	11
Oikea pohkeeni	12
Miksi kävelypässien	
oma lämmittelyjumppa	12
Kävelypässien	
lämmittelyjumppan ohjeet	13
Tasapainoliikkeitä	17
Yli 65-vuotaila oma	
liikuntapiirakka	19
Muistihäiritöitä	
voidaan ehkäistä	
elintapamuutoksin	20
Näin aivot	
pysyvät terveinä	20
Syötävä on!	21
Elämänviivan	
vasemmalla puolella	21
Mitä ikääntyvän	
ruokavalioon tulee kuulua?	22
Ikinä-testistö	
ennakoi riskit	22

Julkaisija: Kunnon Elämä ry, www.kunnonelama.fi, kumppaninaan
Eläkeläiset ry, www.elakelaiset.fi. Kuvat: Kävelypässit ja Tuomas Talvila
Toimittaja: Pekka Isaksson, 12/2017 - 10/2018.



Kävelypässit ovat päässeet perille Vuokattiin sata päivää kestäneeltä kävelytempaukseltaan. Kuvassa Aarno Jalonen (vas.), Pekka Isaksson, Antti Honkonen ja Pertti Vuorio.

Kävelypässit, ikämiehet keltaisissa huomioliiveissä

Kävelypässit on ryhmä uusmaalaisia ja pirkanmaalaisia ikämiehiä, jotka harrastavat monipuolisesti liikuntaa ja muuta kulttuuria, toimivat Eläkeläiset ry:ssä ja/tai muissa kansalaisjärjestöissä ja kommentoivat maailman menoa blogeissa. Ryhmän jäsenten keski-ikä syksyllä 2017 oli noin 70 vuotta.

Ryhmän tavoitteena on pitää huolta omasta kunnostaan ja innostaa muita ikäihmisiä, varsinkin miehiä, kävelemään ja harrastamaan muuta liikuntaa. Vuodesta 2016 alkaen ryhmä on tehnyt Terveysten ja hyvinvoinnin

laitoksen IKINÄ-suorituskykytestin usealle sadalle hengelle. Lihas- ja tasapainotestauksen lisäksi on viritteillä UKK-instituutin kehittämän 6 minuutin kävelytestin kokeilu.

Ryhmä syntyi, kun Eläkeläiset ry otti Porissa kesäkuussa 2015 järjestettyjen retkeily- ja kulttuuripäiviensä tunnuksiksi *Kävelleen kohti Poria* ja painatti jäsenilleen kävelypasseja kävelykampanjan vauhdittamiseksi. Miekkosemme kävelivät Poriin, eivät vain Poria kohti. Matkaa kertyi 250 kilometriä.

Jo Porin-reissulla ryhmän jäsenillä oli keltaiset huomioliivit ja niissä iskulause: *Li-*

kettä omin koivin – liikettä yhteisvoimin. Sen jälkeen ikämiehet keltaisissa liiveissä on nähty monissa omissa tempauksissa sekä Eläkeläiset ry:n ja muiden kansalaisjärjestöjen tapahtumissa.

Vuonna 2016 kävelypässit osallistuivat Via Kalevala -kävelyyn 250 kilometrin reittiosuudella Sammatti–Lah- ti. Suomen itsenäisyyden juhluvuotta ryhmä juhli tempauksella *Sata vuotta Suomea – sata päivää Sotkamoon*. Sen aikana ryhmän jäsenet kävelivät keskimäärin hieman yli 800 kilometriä eli reilusti matkan, joka vastaa reittiä Helsingistä Sotkamoon. Tempauksen viitenä viimeisenä päivänä neljä ryhmän jäsentä käveli Sukevalta Kajaanin kautta Vuokattiin Eläkeläiset ry:n kesäpäivien avajaisiin.

Pitkähköt kävelytretket ovat vain osa kävelypässien harjoittamasta yhteisestä liikunnasta. Ryhmä kokoontuu kävelemään noin kerran kuukaudessa, ja muina aikoina sen jäsenet harrastavat kunto- ja arkiliikuntaa yksin tai muissa ryhmissä, kuten eläkeläisyhdistyksissä.

Kävelypässit on yhteistyössä Eläkeläiset ry:n kanssa julkaissut *Kävelypässien lämmittelyjumppa* -ohjeen ja on ollut mukana Eläkeläiset ry:n *Harjoituksilla tasapainois- ta elämää* -oppaan kuvauksissa.

”

Liikkumisen suurin este on vaikeus saada laitetuksi kengät jalkaan. Kun sen ylittää, loppu sujuukin paremmin.

Pentti Vuorio

Kun liikkuu yhdessä,

- **kaveri auttaa liikkeelle sellaisen, joka ei yksin tule lähteneeksi**
- **oppii uusia taitoja liikuntalajissaan**
- **löytää uusia tapoja liikkua ja kiinnostavia retkikohteita**
- **kuulee muiden elämää kokeneiden miesten juttuja**
- **voi itse kertoa hauskoja juttuja**
- **yhteisölliset taidot paranevat**



**Liikettä omin koivin,
liikettä yhteisvoimin!**

Otsikon tunnus on leima-
namme matkalla Helsin-
gistä Poriin. Turvanamme
ovat kirkkaankeltaiset lii-
vit heijastusvärillä teh-
dyin tekstein. Niillä ja
omin koivin piiitkää pa-
tikkamatkaa taitamme.

Me siis marssimme eläke-
läisten hyvinvoinnin puo-
lesta laittamalla itsemme
likoon Kakkostielle. Miksi?
Jotta huomattaisiin ikään-
tyvien haluavan, ihan itse
ja myös yhteisvoimin,
hankkia voimaa elinvuo-
siinsa. Mutta sanomana sa-
malla on, ettei tietenkään
saa heidän eli meidän ter-
veydenhoitopalveluja en-
tisestään heikentää!

*Antti Honkonen ennen
Porin-retkeä 24.5.2015*

Elinajanodote vuonna 2016

Miehet 78,6 ja naiset 84 vuotta

Miksi naiset elävät pitempään kuin miehet?

Biologia selittää noin 1 vuoden
Miehiä tappavat ennenaikaisesti

- Sepelvaltimotauti
- Keuhkosityöpä
- Alkoholisairaudet

**Voidaanko elinajan
odotteen eroon vaikuttaa?**

Tasa-arvoon yhteisvoimin – äijät ylös ja ulos omin koivin

Kävelypässit on päättänyt aloittaa vuoden 2018 alusta kaksivuotisen kampanjan tunnuksella *Tasa-arvoon yhteisvoimin – äijät ylös ja ulos yhteisvoimin*. Sen taustalla on ristiriita, joka vallitsee hyvinvointiyhteiskunnan tärkeinä pitämien arvojen, kuten tasa-arvon, ja kansalaisten arjen välillä. Kansalaiset ovat eriarvoisia monessa suhteessa. Yksinpä elinajanodotekin riippuu sukupuolesta ja sosiaalisesta asemasta.

Tilastokeskuksen mukaan poikien elinajanodote on lähes kuusi vuotta lyhempi kuin tyttöjen. Erosta yksi vuosi selittyy sukupuolella. Loput viisi vuotta selittyvät todennäköisesti miesten ja naisten elintapojen erilaisuudella. Rikkaimpien ja köyhimpien miesten eliniän ero on vielä suurempi kuin naisten ja miesten.

Voidaanko eriarvoisuuteen eliniänodotteessa vaikuttaa? Miten fyysiseen aktiivisuuteen ja elintapoihin voidaan vaikuttaa erityisesti ikääntyvien miesten keskuudessa? Hanke pyrkii vastaamaan näihin kysymyksiin.

Kävelypässien kokemusten ja lukuisten

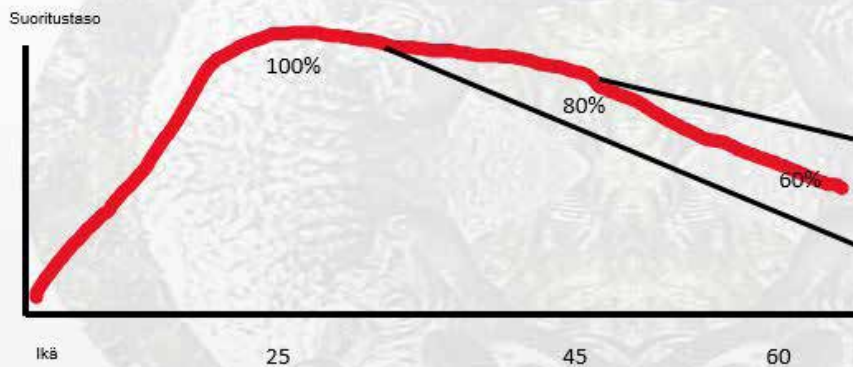
tutkimusten mukaan riittävä ja monipuolinen liikunta, terveellinen ravinto ja hyvät suhteet muihin ihmisiin muodostavat vahvan perustan myös ikäihmisten hyvälle elämälle. Ne eivät ole ainoat arvokkaan ikääntymisen edellytykset, mutta ne ovat hyvä lähtökohta ja niihin me voimme vaikuttaa itsekin.

”

Olemme kehittäneet mojovan lisän väkemme liikuttamiseen: Kävelypässien lämmittelyjumban. Itse olen tykästynyt siihen niin paljon, että lämmitän joka aamu itseni päivän rientoihin 10–15 minuutin jumpalla.

Heimo Liimatainen

Fyysinen suorituskky - ikääntyminen



- Yksilölliset erot suuria
- Muutokseen voidaan vaikuttaa

Näyttelyitä, historiaa, petankkia

Kävelytempausten lisäksi olemme kokoontuneet kävelemään yhdessä kerran kuukaudessa. Tapaamiisiin ja kävelyretkiin on usein liittynyt

— käynti valokuva- tai taidenäyttelyssä, museossa tai historiallisessa rakennuksessa

— tutustuminen johonkin muistomerkkiin tai maisemakohteeseen

— osallistuminen tapahtumaan, kuten Joukkovoima-mielenosoitukseen, eläkeläisten mielenosoitukseen, yhdistysten tai aluejärjestöjen retkeily- ja liikuntapäivään.

Olemme käyneet yhdessä Heureka *Dialogi ajassa — vanhenemisen taito* -näyttelyssä ja pelanneet petankkia TUL:n veteraanipäivillä. Menestys ei ole ollut päättä huimaava, mutta hauskaa on ollut. Kuukausittaiset tapaamiset on järjestetty niin, että pässit ovat vuorotellen toimineet isäntänä/järjestäjänä.

Myös kävelytempausten aikana olemme tutustuneet kiinnostaviin kohteisiin, kuten

Tapio Rautavaaran elinympäristöön Helsingin Oulunkylässä, Aleksis Kiven Fanjunkarsin torppaan, Huittisten ympärihullu-patsaaseen, Eino Leinon elämään ja Elias Lönnrot -keskukseen Kajaanissa, kansalaissodan muistomerkkiin Helsingissä, vanhoihin työväentaloihin muun muassa Punkalaitumella ja punaisten hautausmaahan Nakkilassa.



Kävelypässit ovat retkillään ja yhdistysten tilaisuuksissa vetäneet lämmittelyjumpan. Kuva Kirkkonummen asemalta elokuussa 2017.

Miksi kävellä?

Kävelyssä on kysymys hyvinvoinnista. Itseään ei tarvitse rääkätä hiki-jumpilla tai juoksulenkkeillä - jos ei välttämättä halua. Reipas kävely on loistava tapa ylläpitää terveyttä ja se jopa kohentaa kuntoa.

Toisin kuin monia muita liikuntalajeja, kävelyä voi harrastaa missä ja milloin vain, se on ilmaista eikä vaadi erityisiä välineitä. Sen voi sisällyttää osaksi päivittäistä elämää eikä harrastusta ole koskaan liian myöhäistä aloittaa. Se ei katso ikää tai kuntotasoa.

Kävelylle ja liikunnalle yleensä on löydetty tutkimuksissa yhteys hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon. Se alentaa verenpainetta ja leposykettä, tehostaa verenkiertoa ja parantaa kestävyyskuntoa sekä parantaa kolesteroliarvoja. Kävelyä harrastava vähentää riskiään sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, verenpainetauteihin ja diabetekseen, myös osteoproosiin, dementiaan ja joihinkin syöpiin. Yli 20 prosenttia kaikista sydänveritulpista johtuu liian vähäisestä liikunnasta. Kävely vähentää stressiä ja parantaa henkistä terveyttä vaikuttamalla muun muassa unenlaatuun, suorituskykyyn sekä yleiseen olotilaan ja mielialaan. Ikääntyneille ehkä tärkeintä on se, että liikunta takaa toimintakyvyn säilymisen, minkä oheistuotteena syntyy merkittävää kansanterveydellistä hyötyä.

Suomi on Euroopan nopeimmin ikääntyvä maa. Vuonna 2040 useampi kuin joka neljäs suomalainen on 65-vuotias tai sitä vanhempi. Vaikka eläkkeelle siirtyvät ikäihmiset ovat terveempiä ja toimintakykyisempiä kuin aikaisemmin, ovat terveyserot kasvamassa. Ikäihmisten toimintakyvyn turvaaminen on hyvin keskeinen yhteiskuntapolitiittinen haaste. Ikäihmisistä lähes 90 prosenttia asuu itsenäisesti tai säännöllisen kotihoidon avulla.

Ikäihmiselle päivittäinen liikunta on elinehto. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta sen avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävely-



kykyä. Lisäksi liikkuminen vahvistaa mielen hyvinvointia ja muistia sekä tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Selvitystyön kohteena on ollut myös yhteys kävelylle otollisen ympäristön ja iäkkäiden ihmisten tiedollisten taitojen heikkenemisen välillä: iän mukana normaali huonomuis-tisuus lisääntyy ja tiedonkäsittely saattaa hidastua. Yhteiskuntasuunnittelulla voi vaikuttaa hyvinvoinnin lisääntymiseen. Esimerkiksi kävelyn harrastamiselle otollisessa ympäristössä ihmiset ovat terveempiä fyysisesti ja henkisesti.

Hannu Hurme

Kuinka paljon on riittävästi?

Minulta kysytään usein, miten paljon tulisi liikkua, että se vaikuttaisi hyvinvointiin ja toimintakykyyn? Määrä on yksilökohtainen, mutta vähäisenkin kuntoilu vaikuttaa myönteisesti. Usein vain asetetaan liian kovat tavoitteet, vaikka vähemmälläkin saadaan aikaan tuloksia ja hyvinvoinnin tunnetta.

Mennään jalkaisin kauppaan, kävellään rappusissa, siitä se alkaa. Kunnon kohentamisen mukaan voidaan lisätä kuormitusta, pidentää aikaa ja matkaa. Yksi hyvä ohje on: liiku useana päivänä ja yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Se ei ole paljon. Onnistumisen ja hyvänmielen tunne, jonka kävelyn jälkeen koemme, on korvaamaton. Uskon, että jokaisella on siitä kokemuksia.

Säännöllinen kohtuukuormitteinen liikunta (vaikkapa reipas kävely) ja lihasvoima-, tasapaino- ja nivelten liikkuvuusharjoittelu (jotka voi toteuttaa kotivoimisteluna) ovat keskeisiä toimintakyvyn ylläpitämisessä. Ohjeet näihin löytyvät Kävelypässien lämmittelyjumppa -ohjeesta.

Kunnon kohottaminen on aina aloitettava varovasti ilman reuhtomista. Nyt syksyllä olosuhteista johtuen ei aina ole viisasta lähteä ulos. Silloin voi kävelyn korvata sisäliikunnalla. Yksi hyvä ohje on seuraava: ota tukea keittiön pöydästä, kyykisty mahdollisimman alas ja nouse ylös. Toista liike 5–10 kertaa ja pidä sitten tauko. Tee liikesarja kolmesti, ensikertalaisen on syytä aloittaa varovasti.

Pertti Vuorio 21.1.2016

Siksi minä kävelen

Toivon oman esimerkkiniikin motivoivan ainakin muutamia kävelyn tai muun liikunnan pariin. Olin eläkkeelle jäädessäni 25 kiloa painavampi, minulla oli lääkitys metabolisen oireyhtymän aiheuttamiin vaivoihin. Osaa lääkityksestäni on jo vähennetty ja todennäköisesti keväällä vapaudun lopuistakin lääkkeistä. Kävely on siis oikein terveellistä, keholle ja mielelle.

Aarno Jalonen

”

Reipas puolen tunnin kävely kuluttaa 70-kiloiselta henkilöltä 165 kilokaloria. Ruoaksi muutettuna se vastaa esimerkiksi yhtä korvapuustia tai neljää omenaa.

Hannu Hurme

”

Säännöllisellä pienelläkin liikunnalla saadaan aikaan myönteistä kehitystä, huomaat muutoksen noin kuukauden kuluttua. Jos toimintakyky on merkittävästi alentunut, on syytä kääntyä asiantuntijan puoleen kuntoutusta varten. Kuntoutusmahdollisuuksista keskustellaan omalääkärin kanssa.

Pertti Vuorio

Kävelyssäkin tarvitaan suojavälineitä



Kun toimin työsuojelutarkastajana, minulle saatettiin vielä 1980-luvulla vastata, että ”emme käytä suojaimia, ellei meille makseta ylimääräistä”. Joskus sanottiin, että ”urakat kärsivät, jos suojaimia käytetään”. Ihmettelin, olivatko työntekijät valmiit riskeeraamaan terveyttään rahasta. Asenteet ovat muuttuneet, ja suojainten käyttö tullut osaksi ammattitaitoa.

Kävellessäni olen seurannut kanssaliikkujia ja havainnoinut heidän heijastimien käytönsä. Ei ole hyvältä näyttänyt.

Huomioliivit näkyvät jopa kilometrin päähän

Miten asenteet saataisiin muuttumaan suojaimille myötämieliseksi myös liikuttaessa ulkona? Meillä on ollut vaikka minkälaisia kampanjia heijastimien käytöstä. Olen joskus kysynyt ihmisiltä heijastimen käytöstä ja saanut vastaukseksi, että kun on katuvalot, ei

heijastin ole tarpeen. Samalla kuitenkin tiedostetaan omienkin kokemusten perusteella, kuinka viime tipassa ja huonosti sellainen henkilö erottuu, joka ei käytä heijastinta. Sen sijaan uusimmat heijastinliivit tulevat huomatuksi jopa kilometrin ennen kohtaamista. Siinä on kuljettajalla aikaa ottaa huomioon jalkaisin kulkevat.

Eniten kaatumisonnettomuuksia sattuu yli 65-vuotiaille. Vanhuspalveluissa korostetaan esteettömän liikkumisen tärkeyttä, etenkin suunnitelmallista toimintaa. Kuitenkin esteettömyyden torjunta etenee hitaasti. Siksi tarvitaan palautetta päättäjille siitä, miten nämä asiat on hoidettu omalla asuinalueella. Voimme olla yhteydessä vanhusneuvostoihin ja kysyä, mitä asuinkunnassamme on tehty esteettömyyden hyväksi ja tehdä ehdotuksia parannuksista.

Riskitilanteita syntyy lyhyilläkin matkoilla

Omassa toiminnassamme voimme kiinnittää huomiota vaarojen ennakointiin valitsemalla ulos lähtiessämme kunnon jalkineet, tarvittaessa liukuestein varustetut. Nastat kunniaan! Riskitilanteita syntyy myös lyhyillä matkoilla esimerkkeinä vaikkapa roskien vienti tai postin haku aamutossut jalassa. Valitettavan usein ajattellaan, että ei tässä nyt mitään tapahdu.

Kunnon jalkineet jalkaan aina, kun lähdemme ulos.

Kun katsot seuraavan kerran peiliin, näet siellä henkilön, josta Sinun kannattaa pitää huolta. Eläkeläiset ry on hankkinut erinomaisia heijastinliivejä, kysy yhdistyksestä. Liivit päälle ja liikkumaan turvallisesti!

Pertti Vuorio

Tutkijan sana: mahdollisuus

Negatiivinen käsitys eläkkeelle siirtymisestä on syytä jättää syrjään. Tämä elämänvaihe sisältää haasteita, mutta ennen kaikkea se tulee nähdä mahdollisuutena. Millaiseksi elämä eläkkeelle siirryttäessä muuttuu – siihen voi itse vaikuttaa.

Turun yliopistossa on dosentti, akatemitutkija **Sari Stenholmin** johdolla meneillään tutkimusohjelma, jossa selvitetään eläkkeelle siirtyvien elintavoissa, terveydessä ja toimintakyvyssä tapahtuvia muutoksia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa selvitetään myös muutoksia liikunta-aktiivisuudessa, liikumattomuudessa sekä unessa ranteessa pidettävällä aktiivisuusmittarilla.

Eläköitymisen aiheuttamat muutokset ovat jaettavissa mahdollisuuksiin ja haasteisiin. Ensinmainittuihin kuuluvat muun muassa lisääntyvät mahdollisuudet hyvinvoinnista huolehtimiseen ja palautumiseen sekä joustavuus aikatauluissa. Mahdollisuuksia liittyy myös irtautumiseen työhön liittyvistä kuormitustekijöistä. Haasteita muutosvaiheeseen sen sijaan aiheuttavat mahdollisesti tapahtuva aktiivisuuden väheneminen ja sosiaalinen eristäytyminen, myös ehkä syntyvät taloudelliset ongelmat.

Tutkimuksen on tullut selväksi, että ikäihmisen kokemuksiin ja hänen edellytyksiinsä vastata muuttuvan elämänvaiheen mahdollisuuksiin ja haasteisiin vaikuttaa hänen lähtötilanteensa, eli minkälaiset ovat hänen elämäntapansa ja erityisesti kokemuksensa työssä ennen eläkkeelle siirtymistä.

Mitä paremmin terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät riskitekijät on hallittu viimeisinä työvuosina, sitä paremmat nuo edellytykset ovat. Samaa kertovat selvitukset liikunta-aktiivisuudesta samana ajanjaksona.

Kun terveyteen liittyvien ongelmien on todettu helpottuvan eläköitymisen jälkeen selkeimmin heillä, jotka ovat kärsineet työn kuormituksesta, henkisistä tai fyysisistä, niin mikä on johtopäätös?

Oikea-aikainen tuki eläköityneille on tarpeen, mutta tärkeitä on myös ikääntyvien työolojen parantamiseen eli terveempiin ja pidempiin työuriin johtavat toimenpiteet.

Ikäinstituutin Nytku-seminaarissa Hannu Hurme

Miksi kävelen?

Nuorena harrastin jalkapalloa, joka jäi armeijan jälkeen ja työelämään siirtymisen vuoksi pois, mutta tilalle tulivat kävely, hiihto ja uinti sekä myöhemmin jopa keilailu. Eläkkeelle jäätyäni liikunta on vain lisääntynyt. Paino on samaan aikaan pudonnut ja verenpaine ja leposyke laskeutuneet niin, että pillereitä on saanut jättää pois. Joskus mietin, että olenkohan koudessa liikuntaan. Mutta sehän ei ilmeisesti ole vaarallinen sairaus. Liikkeelle pitää päästä

Pentti Ruutikainen 8.12.2017:

”

Ja lopuksi vähän viisastelua: ”Kaikki tutkmani ihmiset, jotka ovat eläneet elinvoimaisina satavuotiaiksi tai ylikin, ovat olleet ahkeria kävelijöitä. Jos haluaa elää pitkään ja pysyä terveenä, kannattaa ryhtyä tekemään päivittäin pitkiä, ripeitä kävelyretkiä – kunnes kävelystä tulee yhtä välttämätön tarve kuin syömisestä ja nukkumisesta (Tohtori Leaf, Executive Health Organisation, Kalifornia)”.

*Antti Honkonen Porin-reissulla
2.6.2015*

Oikea pohkeeni

Tein viime viikon alussa kaksi kymmenen kilometrin lenkkiä niin, että pidin niiden välillä lepopäivän. Siitä huolimatta alkoi oikea pohje oireilla toisen lenkin viimeisillä kilometreillä. Illalla ja varsinkin seuraavana päivänä kipu yltyi aika kovaksi. Ensiksi arvelin sen heijastuvan akillesjanteesta, mutta lopulta se paikallistui ylemmäksi, pohjelihakseen.

Oli tarkkaan harkittava, missä asennossa ja kuinka huolellisesti laski jalan maahan ja varasi sillä, jotta välttyi pahimmilta tuntemuksilta. Ne olivat samankaltaisia kuin revähtäneessä lihaksessa silloin ammuin, kun potkiskelin jalkapalloa, omaksi ilokseni ja muiden huviksi: samankaltaisia, mutta eivät aivan samanlaisia. Kipu tuntui vaihtelevan paikkaa sivusuunnassa, milloin se tuntui vasemmalla, milloin oikealla ja milloin pohkeen keskiosassa.

Kipu oli sen verran kova ja jatkuva, että lopetin enemmän harjoitukset, pidin neljä lepopäivää ja hyvien neuvojen opastamana haudoin pohjetta kylmällä hauteella. Vielä en turvautunut minulle myös suositeltuihin urheilusiteisiin, vaan päätin säästää sen keiton vielä pahemman päivän varalle. Vähitellen kipu hellitti niin, että nyt olen voinut aloittaa kävelyn uudelleen, mutta aluksi lyhyin lenkein.

Pekka Isaksson 23.1.2015

”

Jos liikut vähintään 2 - 3 kertaa viikossa niin, että vähän hengästyt ja tulee pieni hiki, se näkyy muistin ja päättelyn testeissä parempina tuloksina jo lyhyessä ajassa.

*Professori Kaisu Pitkälä /
Suomen Aivosäätiö*

Miksi kävelypässien oma lämmittelyjumppa

Lämmittelyjumppamme on osoittautunut monipuoliseksi ja tärkeäksi osaksi ikämiesten (ja naisten) liikuntaa. Jumpasta on hyötyä niin yksilöille kuin yhteisöille. Ennen kävelyä tai sauva-kävelyä kannattaa jumpata ohjeiden mukaan, niin säästytään venähdyksiltä ja lihaskrampeilta. Isojen lihasryhmien käyttö saa veren elimistössä kiertämään ja lihakset lämpenemään.

Ryhmänä liikkumisessa on monia hyviä puolia, kimpassa tulee lähdettyä liikkeelle ja yhdessä suoritettu lämmittelyjumppa on hauskaa. Jumppamme sisältää joustoja, venyttelyä, työntöjä, kylkitaivutuksia, tasapainoilua ja aivojumppaa. Jumppaatpa yksin tai ryhmässä – aina tulee hyvä mieli!

Seuraavilla sivuilla neljä alkuperäistä jäsentämme esittelevät kaikki jumpan 20 liikettä. Painettuna jumppaohjetta saa Eläkeläiset ry:n toimistosta, puhelinnumero 020 743 3610.

Kävelypässien lämmittelyjumppa on myös joukkotilaisuuksien keventäjä. Kokoukset, seminaarit, kurssit ja muut kokoontumiset on hyvä välillä keskeyttää ja nousta seisomaan: paikalla kävelyä, muutama venytys ja taivutus sekä aivojumppaa. Kas vain kun on jälleen virkeä kuuntelemaan ja osallistumaan asioiden käsittelyyn. Lämmittelyjumppaa on vedetty liikuntatapahtumissa, joukkotilaisuuksissa, kokouksissa ja jopa rautatieaseman laiturilla!

Heimo Liimatainen

**Lämmittelyjumpan nettiversio
Youtubessa**

<https://youtu.be/EqHUDKplZmo>

Kävelypässien lämmittelyjumpan ohjeet



Marssi

1. Ensin marssitaan reippaasti.
2. Kädet sivulta ylös ja hengitä sisään, laske kädet ja hengitä ulos.
3. Välillä nyrkkeillään.
- 4–5. Kädet olkapäille, vuorotellen työntöjä ylös.
6. Käsien saksituksia edessä.
7. Polvet vuorotellen ylös, taputuksia taakse. Välillä pyöritellään olkapäitä (ei kuvaa).





8

Joustoja polvista

8. Kädet heiluvat eteen–taakse, yhtä aikaa ja vuorotellen.



9

Kylkitaivutukset

9. Neljä taivutusta, vaihda puoli ja neljä taivutusta, toista useasti.



10



11



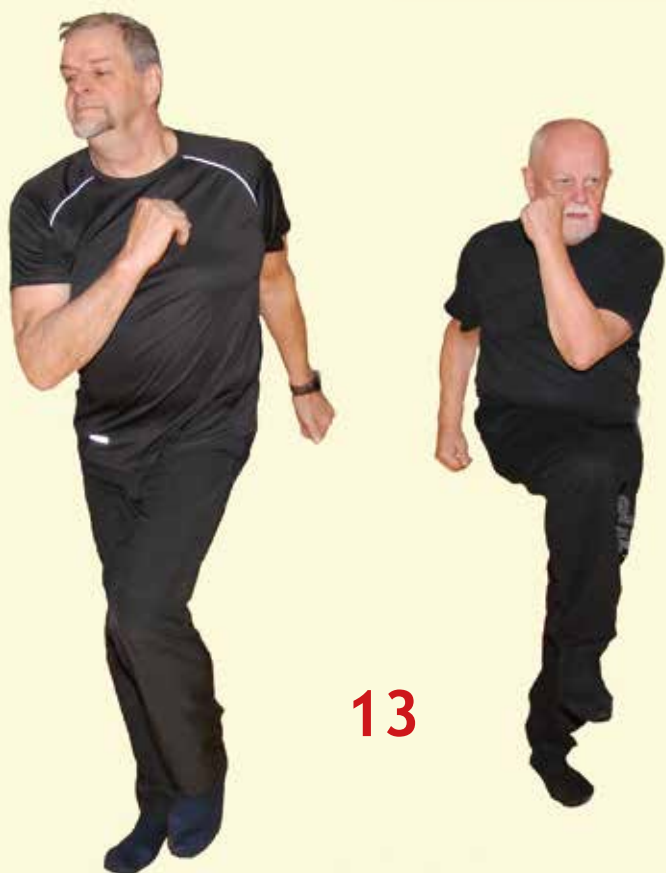
12

Työntö

10. Työnnä kädet useita kertoja vuorotellen eteen. Lisää liikkeisiin vastakkaiset kanta-kosketukset eteen. Jatka kanta-kosketuksia ja työnnä molemmat kädet eteen. Toista useita kertoja.

Aivojumppaa

11. Kädet ensin olkapäille, sitten ojenna suoraksi eteen, toisen kämmen alas- ja toisen ylöspäin. Vaihda puolta. 12. Kädet ristiin nenään ja olkapäälle, vaihda puolta.



13

Polvennosto

13. Polvi ja vastakkainen kyynärpää mahdollisimman lähelle toisiaan, vaihda puolta, toista monta kertaa.



14

Venytyksiä

14. Ota kaverista tukea, koukista kantapää taakse, vaihtakaa puolta.

15. Ota ranteesta kiinni ja venytä pään yli sivulle, vaihda puolta, toista monta kertaa.

16. Kaverin kanssa vastakkain, vuorotyöntöjä käsillä, pane tiukasti vastaan.



15



16



Venytyksiä, jatkuu

17. Riviin nurin–oikein, kädet vastakkain, tiukka työntö, vaihtakaa paikkoja.

18. Laskeudu istumaan kuvitteelliselle matalalle rahille, toista muutaman kerran.

19.–20. Venyttele kuin kissa, ensin napa kohti maata, sitten kohti taivasta.

Lopuksi pikajuoksua paikalla ravistellen!



19



20



Lämmittelujumpan ovat suunnitelleet Eva Rönkkö ja Antti Honkonen. Jumppaamassa olivat Antti Honkonen, Pekka Isaksson, Aarno Jalonen ja Heimo Liimatainen. Kuvat: Tuomas Talvila, Eläkeläiset ry

Tasapainoliikkeitä

Eläkeläiset ry on julkaissut *Harjoituksilla tasapainoista elämää* -oppaan, jossa on 40 tasapainoliikettä. Kävelypässit olivat mukana liikkeiden kuvauksissa monikulttuurisella liikuntaleirillä Kisa-

keskuksessa. Nämä seitsemän liikettä on valinnut liikunnanopettaja Eva Rönkö Eläkeläiset ry:stä. Hän on suunnitellut koko oppaassa julkaistun liikesarjan.



1

Heiluta jalkaa eteen ja taakse.



2

Käännä polvea sisään ja ulos.



3

Nosta jalka ja kädet sivulle ja pidä hetken asentoa.



4

Piirrä jalalla lattialle iso ympyrä.



5

Kävele jokin esine pään päällä etu- ja takaperin.



7

Hyppää todellisen tai kuvitellun narun yli.



6

Kävele viivaa tai narua pitkin etu- ja takaperin.

”

Tasapaino kehittyy vain, kun sen haastaa. Hyvään tasapainoon vaikuttaa se, missä kunossa sinun jalkapohja- ja reisilihaksesi ovat. Selkä- ja vatsalihasten hyvä kunto ja hallinta auttavat myös pysymään paremmin pystyssä. Jalan irrottaminen lattiasta haastaa aina tasapainoa ja auttaa ylläpitämään tasapainokeskuksen kuntoa.

Eva Rönkkö

Uutta: yli 65-vuotiailla oma liikuntapiirakka

UKK-instituutissa kehitetty liikuntapiirakka kertoo terveyden edistämiseksi tarvittavan viikoittaisen liikuntamäärän ja antaa esimerkkejä liikuntamuodoista. Kestävyysliikuntaa sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentavan liikunnan minimiannokset on ilmaistu erikseen.

Liikuntapiirakka kiteyttää viikottaisen terveysliikuntasuosituksen kuvalliseen muotoon ja helpottaa suosituksen hahmottamista. Ensimmäinen liikuntapiirakka ilmestyi vuonna 2004 ja se uudistettiin vuonna 2009.

Kestävyyskuntoa kohentavan liikkumisen kuormittavuuden voi valita oman peruskunnan ja itselle asetetun tavoitteen mukaan.

Aloittelijalle ja terveysliikkujalle riittää reipas liikkuminen vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Sopivia liikkumismuotoja ovat kävely ja pyöräily, esimerkiksi työ- ja asiointimatkoilla, sauvakävely tai raskaat koti- ja pihatyöt. Huonokuntoisella tällainen liikkuminen kohentaa myös kuntoa.

Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee kuntonsa kohentamiseksi rasittavampaa liikumista, mutta puolet vähemmän eli vähintään tunnin ja 15 minuuttia viikossa. Lajeja voivat olla esimerkiksi ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu. Nopeat maila- ja juoksupallopelit sekä aerobicjumpat ovat kestävyyttä parantavia ryhmäliikuntalajeja.

Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle, ainakin kolmelle päivälle viikossa ja sen pitää kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan.

Terveyden kannalta vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin ei ollenkaan, mutta terveysliikunnaksi eivät riitä muutaman minuutin kestoiset arkiaskareet.

Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Veren rasva- ja sokeritasapaino paranevat, ja liikunta auttaa myös painonhallinnassa.

Yli 65-vuotialle suunnitellussa liikuntapiirakassa ei poiketa paljontaan 18–64-vuotiaiden piirakasta. Painotuseroja kuitenkin on.

Yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksen viikoittaisessa liikuntapiirakassa on keskiosa kasvanut siten, että lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta suositellaan harjoitettavaksi 2–3 kertaa viikossa. Monet jumpat harjoittavat samanaikaisesti näitä ominaisuuksia.

Lihaskuntoa voi lisätä kuntosalilla tai vesivoimistelussa. Monenlaiset apuvälineet, kuten punnukset, ovat hyviä kotivoimisteluun, mutta jo tuolilta nousut ja kyykistykset auttavat alkuun. Samoja lihasryhmiä ei suositella harjoittamaan peräkkäisinä päivinä.

Tasapainon kehittämiseen on olemassa ohjattuja liikuntaohjelmia, mutta samoja taitoja voi harjoittaa mukavasti tanssin tahdissa tai luonnossa liikkeessä. Venyttelyt ja jooga ylläpitävät notkeutta.

Suositus korostaa lihasvoiman tärkeyttä ikääntyneille. Tasapaino ja ketteryys puolestaan lisäävät liikkumisvarmuutta ja ehkäisevät kaatumisia. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt tai jotka ovat kaatuilleet. Kestävyyskunnan osalta ylläpitoon ikäihmisetkin tarvitsevat reipasta liikuntaa yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikuntaa yhteensä 1 tunti 15 minuuttia viikossa.

Reippaasti liikkeessä, esimerkiksi kävellessä, hengästyy lievästi, mutta pystyy puhumaan kokonaisia lauseita. Rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi hiihto tai vesijuoksu, joissa hengästyy selvästi ja pystyy puhumaan vain muutaman sanan kerrallaan.

Omat liikuntapiirakat on laadittu myös erityisryhmille, kuten apuvälineittä tai pyörätuolia käyttäville sekä heille, joilla sairaus tai toimintakyvyn aleneminen vaikeuttaa liikkumista..

Lähde: UKK-instituutti

Muistihäiriöitä voidaan ehkäistä elintapamuutoksin

Etenevät muistisairaudet ovat kansanterveydellinen ja -taloudellinen haaste. Suomessa on tällä hetkellä muistisairauksia sairastavia noin 130 000. Vuoteen 2050 mennessä määrä voi jopa kaksinkertaistua.

Suomessa toteutetussa Finger-nimisessä tutkimuksessa on osoitettu, että liikunnalla, aivojumpalla ja terveellisellä ruokavaliolla voidaan vaikuttaa aivojen terveyteen ja ehkäistä myöhäisen iän muistihäiriöitä. Tutkimuksessa käytetty elintapaohjaus tarjoaa mallin, jota voidaan tulevaisuudessa soveltaa muistisairauksien ehkäisyyn.

Tutkimuksessa 1260 suomalaista osallistujaa oli jaettu satunnaisesti kahteen ryhmään, joista toinen sai tavanomaista elintapaneuvontaa ja toinen tehostettua neuvontaa. Tehostettu neuvonta tarkoitti ravitsemusohjausta ja osallistumista liikunta- ja muistiharjoitteluun

sekä tukea sydän- ja verisuonisairauksien riskien hallintaan. Tavanomaista neuvontaa saaneella verrokkiryhmällä oli paljon suurempi riski muistitoimintojen ja tiedonkäsittelyn heikkenemiseen kuin teho-ohjatuilla. Selvä ero näkyi jo kahden vuoden kuluttua. Verrokkiryhmällä oli lähes 30 prosenttia kohonnut riski muistin ja tiedollisten toimintojen heikentymiselle verrattuna tehostettua ohjausta saaneeseen ryhmään. Tehostettua ohjausta saaneiden toimintakyky ja fyysiset suoritukset jopa paranivat. He kokivat elämänlaatunsa parantuneen. Myös muiden sairauksien riski pieneni merkittävästi.

Tutkimuksessa toteutettua mallia sovelletaan tällä hetkellä muun muassa Isossa-Britanniassa, Yhdysvalloissa, Kiinassa, Singaporessa ja Australiassa.

Hannu Hurme

Finger-tutkimusta johtavan aivotutkija Miia Kivipellon vinkit:

Näin aivot pysyvät terveinä

Liikunta

Nykyihminen istuu aivan liikaa. Sekä aerobista että lihaskuntoa lisäävää liikuntaa tulisi harrastaa monipuolisesti. Liikunnan avulla muun muassa aivojen verenkierto lisääntyy.

Aivojumpa

Aivoille pitää antaa töitä, jotta ne pysyvät vireinä. Niille tulee antaa jotain ratkaistavaa: lukemista, ristisanatehtäviä, shakkia, uuden, vaikkapa kielten oppimista.

Sosiaalinen aktiivisuus

Yksinäisyys on monien ongelmien alkua. Ryhmän kanssa tekeminen, ajankäyttö ystävien ja sukulaisten kanssa on kannustavaa, kuten harrastaminen yleensäkin.

Ruokavalio

Ruokavalion tulee olla kevyt ja monipuolinen.

Suomalaiset ravitsemussuositukset antavat hyvän pohjan terveelliselle ruokavaliolle: paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja, vähemmän punaista lihaa, enemmän kalaa, juoksevia öljyjä.

Muiden sairauksien riskien hallinta

Aivojen toimintaa tukee hyvä yleisterveys. Sen ylläpitämiseksi tulee pitää painonhallinta kurissa, huolehtia sokeri- ja kolesteroliarvoista ja välttää ja muut diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä. Tupakointi on tietenkin pahasta.

Lepo

Aivot tarvitsevat myös lepoa, unta ja palautumista. Univaje, burn-out ja stressi voivat vaikuttaa kielteisesti myös muistiin, joten kannattaa huolehtia unesta ja palautumisesta.

Syötävä on!

Hyvät ravitsemus on iäkkäiden toimintakyvyn edellytys, joka turvaa päivittäisen elämän sujumisen. Hyvä ravitsemus ehkäisee sairauksia, nopeuttaa niistä toipumista, pitkittää mahdollisuutta asua kotona sekä parantaa vireyttä ja elämänlaatua.

Ikäihmisten ravitsemukseen on viime vuosina kiinnitetty entistä enemmän huomiota.

Samalla kun meille on laadittu omat liikuntasuositukset, on laadittu myös omat ravitsemussuositukset. Hyvän ravitsemuksen avulla ikäihmiset voivat turvallisesti harjoittaa liikuntaa. Voimaa vanhuuteen saadaan myös

ruoasta.

Aktiivisuuden vähentymisen liittyessä ikääntymiseen pienenevät myös energiankulutus ja ruokahalu. Ravintoaineiden, kuten proteiinin, vitamiinien ja muiden suojaravintoaineiden tarve ei kuitenkaan vähene, vaan voi tapahtua päinvastoin. Tapahtuman laihduttamisen tai ruokavalion huonon laadun seurauksena ravitsemustila voi heiketä. Riittämätön ravintoaineiden saanti ja huono ravitsemustila voivat johtaa lihaskatoon, toimintakyvyn heikkenemiseen, ravintoaineiden puutoksiin, infektiokierteeseen ja jopa laitostumiseen.

Ikäihmisten on syytä pitää huolta säännöllisestä ateriaritmiästä. Näin säilyy oikea vireystila. Suositeltava syömistapahtumisen päivittäinen kertamäärä on 4-6.

Hannu Hurme



Aarno ja Antti lounaalla Porin-kävelyn aikana.

Elämänviivan vasemmalla puolella

Elämänviivalla tarkoitetaan maantiekävelyssä sitä kapeaa kaistaletta, joka on kestopäällystetyn tien laidassa erotamassa autoajorataa kevyemmän liikenteen käyttäjistä. Siinä ei voi olla kovin uuvuksissa tai nukuksissa sillä lähimmillään kiireisimmät autotilijat ohittavat jalan- kulkijan vain muutaman kymmenen sentin pääs-

tä. Porin kävelyllä 2015 säikähdyttävien lähestyvä jätti vain 20 senttiä tilaa elämänviivan vasemmalla puolella edenneelle kävelijälle; nyt sentään 40 senttiä, mutta sekin säikäyttää, sillä voihan kävelijä kompastua, tai jos vierestä syöksyykin iso rekka, voi pelkkä ilmavirta horjuttaa tasapainoa.

Antti Honkonen
Vuokatin-retkellä 10.6.2017



Mitä ikääntyvien ruokavalioon tulee kuulua?

Ihan samaa kuin kaikkien ihmisten, omat ruokavaliorajoitteensa toki huomioiden.

Proteiinien saanti tulee turvata. Joka aterialla on hyvä olla proteiinipitoista ruokaa. Hyviä proteiinin lähteitä ovat viljatuotteiden lisäksi maitotuotteet; kuten rahka, raejuusto, juusto ja jogurtti, sekä liha, kala, kana, herneet, pavut, linssit, tofu, kananmuna ja pähkinät.

Viljavalmisteet ovat myös tärkeitä energian ja hiilihydraattien lähteitä. Kannattaakin suosia täysjyväviljavalmisteita, joista varsinkin ruisleipä ja täysjyväpuurot ovat hyviä kuidun lähteitä. Lisäksi ne sisältävät runsaasti B-vitamiineja ja kivennäisaineita.

Kalaa tulisi olla ruokapöydässä vähintään kahtena päivänä viikossa. Siinä on runsaasti hyvänlaatuista proteiinia sekä A- ja B-vitamiineja. Kala on myös tärkeä D-vitamiinin lähde ja siinä on välttämättömiä omega -3 rasvahappoja.

Maitotuotteita ikäihmisten suositellaan käyttävän päivittäin. Niistä saa proteiinia ja luuston rakennusaineena tärkeitä kalsiumia.

Ravitsemussuosituksissa korostetaan D-vitamiinin saantia ympärivuotisesti. Suomalainen suositus on 20 mikrogrammaa vuorokaudessa. D- vitaminoidut maitotuotteet varmistavat osaltaan tavoitteen toteutumisen.

Joka aterialla tulisi olla kasviksia. Kasviksissa, perunoissa, marjoissa ja hedelmissä on paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja muita terveyttä edistäviä aineita. Lisäksi niissä on ravintokuitua.

Ateriassa saa olla myös rasvoja, mutta ei mitä rasvoja tahansa. Niiden tulisi olla pääosin sydän- ja verisuoniterveyttä edistäviä tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja

Suolaa tulee käyttää kohtuullisesti. Alkoholia ikäihmisten suositellaan käyttävän enintään kaksi annosta kerralla ja korkeintaan seitsemän annosta viikossa. Yksi annos on esimerkiksi 12 cl punaviiniä.

Kohtuullisen kahvin juonnin on suomalaisessa seurantalutkimuksessa havaittu olevan yhteydessä pienempään riskiin sairastua muistisairauteen. Teen juojilla on havaittu pienempi aivohalvausriski ja myös tumma kaakao ja suklaa sisältävät aivoja suojaavia ainesosia.



IKINÄ-testistö ennakoi riskit

Kävelypässit ovat vuoden 2016 alusta lähtien tehneet eläkeläisyhdistyksissä ja tapahtumissa fyysisen suorituskyvyn mittauksia ikäihmisille. Ryhmä päätyi asiantuntijoiden kanssa käytyjen keskustelujen perusteella Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, THL:n, nettisivuiltakin löytyvään *Lyhyeen fyysisen suorituskyvyn testistöön* (Short Physical Performance Battery, SPPB).

Tällä ja seuraavilla sivuilla on testilomake ja -ohjeet.

IKINÄ-testistön nimellä kulkeva testistö soveltuu erinomaisesti iäkkäiden henkilöiden suorituskyvyn, erityisesti alaraajojen toimintakyvyn arviointiin. Testit ovat helppoja, nopeita ja edullisia. Tulokset ennakoivat hyvin toimintakyvyn heikkenemisen riskiä.

Testaus aloitetaan tasapainon mittaamisella. Seuraavaksi mitataan kävelynopeus 4 metrin matkalla omalla normaalilla kävelyvauhdilla. Kolmanneksi otetaan aika, kuinka kauan testattavalta kestää nousta tuolilta ylös viisi kertaa. Suoritusten pistearvot ovat ohjeessa kunkin osa-alueen ohjeiden jälkeen. Osa-alueiden pisteet lasketaan yhteen. Maksimipistemäärä on 12. Mitä pienempi on pisteiden summa, sitä suurempi on toimintakyvyn alenemisen riski.


LYHYT FYYSISEN SUORITUSKYVYN TESTISTÖ

Short Physical Performance Battery (SPPB)

TESTIKAAVIO JA SUORITUSTEN PISTEYTYS

Testattavan nimi _____

Päivämäärä _____ 20 _____ klo _____

Testaajan nimi _____

Suoritusajat kirjataan kahden desimaalin tarkkuudella (0.00 sekuntia).

1. TASAPAINO

a. Jalat rinnakkain	sekuntia
b. Puolitandem	sekuntia
c. Tandem	sekuntia

Pisteet:

2. KÄVELYNOPEUS (4 metriä) omalla kävelyvauhdilla

a. Suoritus ilman apuvälinettä	
b. Suoritus tehtiin apuvälineen kanssa, mikä apuväline?	
1. suoritus	sekuntia
2. suoritus	sekuntia

Pisteet:

3. TUOLILTA YLÖSNOUSU (viisi kertaa)

aika _____ sekuntia

Jos testattava ei pysty tekemään testiä kädet ristissä rinnalla (tulos= 0 p.), tehdään testi niin, että tutkittava pitää

a. Kädet vartalon vierellä	toistojen lkm	aika	sekuntia
b. Ottaa kevyesti tukea reisistä	toistojen lkm	aika	sekuntia
c. Ottaa voimakkaasti tukea reisistä	toistojen lkm	aika	sekuntia

Pisteet:

Laske yhteen pisteet testeistä 1, 2 ja 3 =

/12

Yhteispistemäärän tulkinta:

- 1) 10–12 pistettä: ei riskiä toimintakyvyn alenemiseen.
- 2) 7–9 pistettä: toimintakyvyn alenemisen riski noin kaksinkertainen verrattuna kohtaan 1.
- 3) Alle 7 pistettä: huomattavasti kohonnut riski.

1. TASAPAINO



Jalat rinnakkain -seisonta

Jalkaterät ovat rinnakkain ja kiinni toisissaan 10 sekuntia.

10 s (1 p.)

< 10 s (0 p.)

Siirry kävelytestiin



Puolitandem-seisonta

Takimmaisen jalan isonvarpaan tyvinivel etummaisen jalan kantapään sisäosaa vasten 10 sekuntia.

10 s (+1 p.)

< 10 s (+0 p.)

Siirry kävelytestiin



Tandem-seisonta

Toisen jalan kantapää toisen jalan edessä, kantapää ja varpaat kiinni toisissaan.

10 s (+2 p.)
3–9.99 s (+1 p.)
3 s (+0 p.)

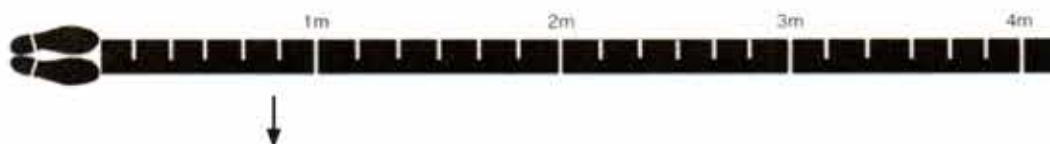
2. KÄVELYNOPEUS

Tavanomainen kävelynopeus

4 metrin matkalta.

2 suoritusta, joista paras valitaan tulokseksi.

< 4.82 s	4 p.
4.82–6.20 s	3 p.
6.21–8.70 s	2 p.
> 8.7 s	1 p.
Ei pysty tekemään	0 p.



3. YLÖSNOUSU TUOLISTA

Testaus

Testattava kokeilee nousta yhden kerran tuolista käsivarret koukistettuna rinnan päälle.

Ei onnistu

Testitulos (0 p.)

Toistettu ylösnousu (5x)

Toistetaan, käsivarret rinnan päälle koukistettuna, ylösnousu tuolista viisi kertaa niin nopeasti kuin mahdollista.

< 11.19 s	4 p.
11.20–13.69 s	3 p.
13.70–16.69 s	2 p.
> 16.7 s	1 p.
> 60 s tai ei pysty tekemään	0 p.

LYHYT FYYSISEN SUORITUSKYVYN TESTISTÖ

Short Physical Performance Battery (SPPB)

Testistö mittaa iäkkään henkilön liikkumiskykyä, joka on perusedellytys päivittäisistä toiminnoista selviytymiselle. Testistön avulla arvioidaan tasapainon hallintaa seisten, alaraajojen lihasvoimaa ja kävelyä.

Testausvälineet

- Sekuntikello
- Mittanauha
- Teippiä kävelyradan merkitsemiseen
- Tukeva, selkänöjallinen ja käsinojaton tuoli, jonka istuinkorkeus on 42–44 cm ja istuinsyvyys 42–45 cm

1. TASAPAINO

Testin tarkoituksena on arvioida pystyasennon hallintaa erilaisissa seisoma-asennoissa.

Yhteys toimintakykyyn	Tasapainon heikentyminen iäkkäillä henkilöillä johtaa helposti liikkumiskyvyn rajoituksiin ja altistaa kaatumistapaturmille.
Poissulkeminen testistä	Testattava ei pysty seisomaan paikallaan itsenäisesti ilman tukea tai apuvälinettä. Jos apuvälineen kanssa liikkuva pystyy turvallisesti seisomaan paikallaan ilman tukea, testaus voidaan tehdä.
Testin valmistelut	Testattavaa pyydetään riisumaan kengät. Testi suoritetaan sukat jalassa. Testattava asettuu tukevan pöydän tai kaiteen viereen, josta hän voi ottaa tukea testiasentoa kokeillessaan ja tarvittaessa testin aikana.
Suoritusohje	Testaaja selittää ja näyttää kunkin suorituksen. Tämän tehtyään testaaja asettuu testattavan viereen takaviistoon riittävän lähelle, jotta voi tukea testattavaa tarvittaessa asennon kokeilemisen ja testisuorituksen aikana. Ennen testausta puolitandem, ja tandem-asennoissa testattavan annetaan kokeilla oikeaa asentoa ja valita, kumman jalan asettaa eteen ja kumman taakse.
Testin kulku	Testi aloitetaan jalat vierekkäin asennolla (a). Testattava saa ottaa tukea, esimerkiksi lähelle asetetusta pöydästä, asettaessaan jalkansa testiasentoon. Kun asento on saavutettu, testattavaa kehoitetaan irrottamaan kätensä tuesta ja testaaja käynnistää sekuntikellon "NYT"-komennolla. Testin aikana testattavan kädet ovat vapaasti vartalon vierellä. Katseen kohdistamisesta ei anneta ohjetta testattavalle. Ajanotto pysäytetään, jos testattava liikuttaa jalkojaan tai ottaa tukea käsillään tai kun 10 sekuntia on kulunut, jolloin testaaja sanoo "SEIS". • Jos testattava ei pysy jalat vierekkäin asennossa 10 sekuntia, hän saa testistä tulokseksi 0 pistettä ja siirrytään kävelytestiin. • Jos testattava pysyy jalat vierekkäin asennossa 10 sekuntia, tehdään vastaavalla tavalla testi puolitandem-asennossa (b). • Jos testattava ei pysy puolitandem-asennossa 10 sekuntia, testi lopetetaan ja siirrytään kävelytestiin. • Jos testattava pysyy puolitandem-asennossa 10 sekuntia, tehdään testi tandem asennossa (c).

	a) Jalat rinnakkain -asento Jalkaterät ovat rinnakkain ja kiinni toisissaan. Jalkaterät ovat samansuuntaisesti eteenpäin.	
	b) Puolitandem-asento Toisen jalan kantapää (testattava saa itse valita kumpi) asetetaan toisen jalan rinnalle lattiaan niin, että takimmaisesta jalan isovarpaan tyvinivel on etummaisesta jalan kantapään sisäosaa vasten. Jalkaterät ovat samansuuntaisesti eteenpäin.	
	c) Tandem-asento Toisen jalan kantapää siirretään toisen jalan eteen niin, että kantapää ja varpaat ovat kiinni toisissaan, ikään kuin seisoi viivalla. Jalkaterät ovat samansuuntaisesti eteenpäin.	
Testattavalle annettava testiohje	Asettakaa jalkanne siten että... Jalat rinnakkain -asento ...jalkaterät ovat rinnakkain ja kiinni toisissaan. Jalkaterät ovat samansuuntaisesti suoraan eteenpäin. Puolitandem-asento ...takimmaisesta jalan isovarpaan tyvinivel on etummaisesta jalan kantapään sisäosaa vasten. Varpaat ovat suoraan eteenpäin. Voitte kokeilla, kumpi jalka tuntuu paremmalta pitää edessä. Tandem-asento ...toisen jalan kantapää on toisen jalan edessä niin, että kantapää ja varpaat ovat kiinni toisissaan, ikään kuin seisoi viivalla. Jalkaterät ovat samansuuntaisesti eteenpäin. Voitte kokeilla, kumpi jalka tuntuu paremmalta pitää edessä. Voitte pitää tuesta kiinni asentoa hakiessanne. Koettakaa nyt pysyä tässä asennossa mahdollisimman liikkumatta, niin kauan, kunnes sanon "SEIS". Tarvittaessa voitte liikuttaa käsiänne ja ylävartaloanne sekä koukistaa polviaanne tasapainon ylläpitämiseksi, mutta yrittäkää olla liikuttamatta jalkojanne alustalla. Oletteko valmis? Irrottakaa kätenne tuesta. Testi alkaa "NYT"... "SEIS".	

Kirjaus	Aika mitataan sekunnin sadasosan tarkkuudella, esimerkiksi 3.19 sekuntia. Testaaja käynnistää sekuntikellon "NYT"-komennolla. Kello pysäytetään, kun 10 sekuntia on kulunut tai jos testattavan jalkaterät liikkuvat pois testiasennosta tai hän ottaa käsillään tukea.		
Tuloksen pisteytys	Testi	Aika sekuntia	Pisteet
	Jalat rinnakkain	Pysyy 10	1
		Alle 10 tai ei pysy lainkaan	0
		Ei pysy lainkaan	0
	Puolitandem	Pysyy 10	1
		Alle 10	0
		Ei pysy lainkaan	0
	Tandem	Pysyy 10	2
		Pysyy 3.00–9.99	1
		Alle 3	0
		Ei pysy lainkaan	0

2. KÄVELYNOPEUS

Testin tarkoituksena on mitata kykyä liikkua paikasta toiseen.

Yhteys toimintakykyyn	Kävelykyky on liikkumiskyvyn keskeinen edellytys. Hidastunut kävelynopeus on yhteydessä liikkumisvaikeuksiin ja kaatumisalttiuteen.	
Poissulkeminen testistä	Testattava ei pysty kävelemään itsenäisesti ja turvallisesti edes apuvälineen kanssa.	
Testin valmistelut	Merkitään teippiviivoilla 4 metrin kävelymatka. Merkityn kävelyradan päässä tulee olla vapaata tilaa vähintään 60 senttiä. Testaaja tarkistaa, että testattavalla on jalassaan kävelyy sopivat, tukevat ja luistamattomat kengät.	
Testin kulku	Testaaja näyttää kävelysuorituksen testattavalle. Kävelytesti suoritetaan omalla, normaalilla kävelynopeudella kaksi kertaa. Mikäli mahdollista, testi suoritetaan ilman apuvälinettä. Jos apuväline (esimerkiksi keppi, sauva tai rollaattori) on tarpeellinen testistä suoriutumisen tai turvallisuuden takia, sitä voi käyttää (käytetty apuväline kirjataan tuloksen yhteyteen).	
Suoritusohje	Testattava seisoo hieman lähtöviivan takana. Testaaja käynnistää sekuntikellon, kun testattavan ensimmäisenä lähtöviivan yli astuva jalka koskettaa lattiaa, ja pysäyttää sen, kun testattavan ensimmäisenä "maaliviivan" ylittävä jalka koskettaa lattiaa. Testaaja kulkee testin aikana hieman testattavan jäljessä, kuitenkin niin lähellä, että tarvittaessa pystyy tukemaan testattavaa.	

TESTIOHJE	1. Kävelkää lattiaan merkitty matka omaan tahtiin sellaisella vauhdilla kuin olisitte menossa kauppaan. Kävelkää hidastamatta radan lopussa olevan teipin yli ennen kuin pysähdytte. Oletteko valmis? Valmiina, NYT. 2. Kävelkää sama matka vielä uudestaan. Oletteko valmis? Valmiina, NYT.
Kirjaus	Molemmat tulokset kirjataan. Tulos tulkitaan nopeamman suorituksen perusteella. Jos testattava käyttää kävelyyn apuvälinettä, tulos kirjataan seuraavasti: a = suoritus ilman apuvälinettä b = suoritus tehtiin apuvälineen kanssa (kirjataan mikä apuväline).
Tulos	Pisteytys nopeamman suorituksen mukaan: alle 4.82 sekuntia > 4 pistettä 4.82–6.20 sekuntia > 3 pistettä 6.21–8.70 sekuntia > 2 pistettä yli 8.7 sekuntia > 1 pistettä ei pysty tekemään > 0 pistettä.

3. YLÖSNOUSU TUOLISTA

Testin tarkoituksena on arvioida alaraajojen lihasvoimaa ja kykyä suoriutua jokapäiväiseen elämään liittyvästä toiminnasta.

Yhteys toimintakykyyn	Alaraajojen heikko lihasvoima johtaa liikkumiskyvyn rajoituksiin ja lisää alttiutta kaatumisille.
Poissulkeminen testistä	Testattava ei pysty nousemaan itsenäisesti ylös tuolista.
Testin valmistelu	Selkänöjallinen, käsinojaton tukeva tuoli (istuinkorkeus 42–44 cm, istuinsyvyys 42–45 cm) asetetaan selkänöja tukevaa pöytää vasten. Tarkistetaan tuolin liitosten kestävyys ja se, että tuolin jalat eivät luista lattiasta. Tarvittaessa tuolin jalkojen alle asetetaan liukuestematto. Testaaja tarkistaa, että testattavalla on jalassa tukevat, luistamattomat kengät.
Testin kulku	Lähtötilanteessa testattava istuu tuolissa selkä kiinni selkänöjassa, käsivarret ristissä rinnan päällä ja jalkapohjat tukevasti lattiassa, jalat pienessä haara-asennossa. Testaaja selostaa ja näyttää suorituksen. Testattava kokeilee suoritusta. Jos suoritus onnistuu yhden kerran, tehdään varsinainen testi, jossa testattava nousee tuolista viisi kertaa peräkkäin.
Suoritusohje	Testaaja käynnistää kellon, kun testattavan selkä irtaantuu selkänöjasta ja pysäyttää sen, kun testattava on täysin ojentautunut seisomaan viidennen kerran. Testaaja seisoo testattavan vierellä testin aikana riittävän lähellä tukemaan häntä tarvittaessa. Testaaja laskee ylösnousut ääneen.





TESTIOHJE	Nouskaa tuolista ylös ensin yhden kerran ilman käsien apua. Seuraavaksi nouskaa tuolista seisomaan viisi kertaa peräjäälkeen mahdollisimman nopeasti. Seisomaan noustessa, ojentakaa polvet täysin suoraksi ja istuutuessa takaisin tuolille selän pitää jokaisella kerralla koskettaa selkänojaa. Käyttäkää käsiä apunanne vain, jos se on aivan välttämätöntä. Oletteko valmis? Testi alkaa "NYT".
Jatko	Mikäli testattava ei pysty nousemaan tuolista käsivarret rinnan päälle koukistettuna, kokeillaan pystyykö hän nousemaan tuolista ylös yhden kerran a) kädet vartalon vierellä b) kevyesti polvista/tuolista tukea ottaen c) voimakkaasti polvista/tuolista tukea ottaen, minkä jälkeen häntä pyydetään nousemaan viisi kertaa tuolista ylös mahdollisimman nopeasti, kuten testin alussa. Tällöin kirjataan tuolista ylösnousu pisteiksi 0 ja merkitään suoritusten lukumäärä ja aika testilomakkeeseen suoritustavan (a–c) mukaisesti.
Kirjaus	Kirjataan suoritusaika viidelle nousulle.
Tulos	Pisteytys paremman suorituksen mukaan: alle 11.19 sekuntia > 4 pistettä 11.20–13.69 sekuntia > 3 pistettä 13.70–16.69 sekuntia > 2 pistettä yli 16.7 sekuntia > 1 pistettä yli 60 sekuntia tai ei pysty tekemään > 0 pistettä.

Testiosioden 1, 2 ja 3 tuloksista lasketaan yhteispisteet (0–12 pistettä).

Jos testattava yrittää testisuoritusta, mutta ei onnistu siinä, tulokseksi kirjataan suorituspisteiksi 0.

Jos testattava ei halua suorittaa testiä, kirjataan tulokseksi puuttuva tieto (merkitään tuloksen kohdalle viiva ja syy, miksi ei tulosta saatu).

Viite: Guralnik JM et al. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. J Gerontol. 1994 Mar;49(2):M85-94.

Testiohje ladattu 2010-01-19, <http://www.grc.nia.nih.gov/branches/ledb/sppb/index.htm>

100 VUOTTA
EDISTYKSELLISTÄ
OSUUSTOIMINTAA



TRADEKA

Vastuuta suomalaisista 100 vuotta

Osuuskunta Tradeka lahjoittaa tänä vuonna 100-vuotisjuhlavuotensa kunniaksi 2,5 miljoonaa euroa yleishyödyllisiin tarkoituksiin. Lahjoituksen saajia ovat muun muassa lapsiperheitä tukevat järjestöt ja nuorisojärjestöt. Tuemme myös ikäihmisten loma- ja virkistystoimintaa.

www.tradeka.fi