



EHKÄISTÄÄN KAATUMISET LIIKUNNALLA (EKLI)-HANKE

29.4.2021

Eerika Tiirikainen, liikuntasuunnittelija

MITÄ TÄNÄÄN VIELÄ LUVASSA?

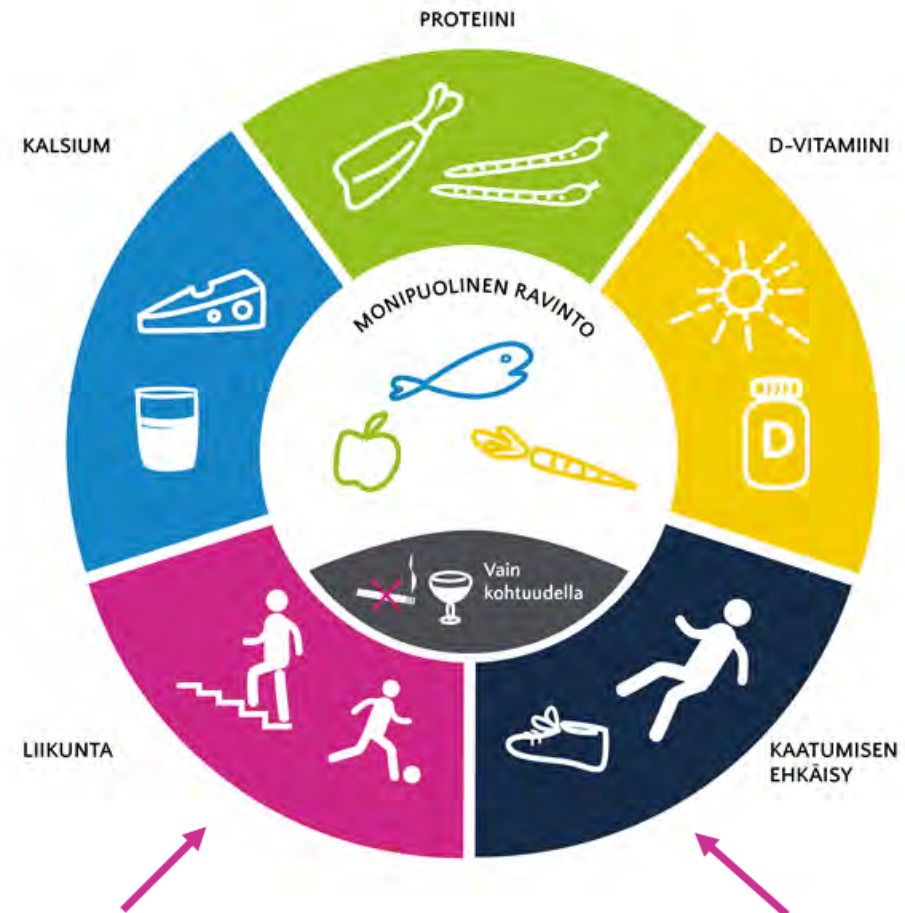
- ✓ EKLI-hankkeen tausta ja tavoite
- ✓ OTAGO-harjoitteluohjelma EKLI-hankkeessa
- ✓ Toiminta hankkeessa – mitä käytännössä?
- ✓ Hankkeen eteneminen
- ✓ Miksi kiinnostua hankkeesta?
- ✓ Keskustelua, kysymyksiä



EHKÄISTÄÄN KAATUMISET LIIKUNNALLA

- ✓ Osteoporoosia sairastaville liikunta on tärkeä osa sairauden hallintaa, omahoitoa ja toimintakyvyn ylläpitoa
- ✓ Säännöllinen liikunta on lupaavin yksittäinen toimenpide kaatumisten ehkäisyssä
- ✓ Luustoliiton jäsenyhdistysten liikuntatoiminta suosittua, ryhmällä tärkeä rooli osteoporoosia sairastavien liikunnan ja omahoidon tuen tarjoajina
- ✓ Toiminta on satunnaisen tuen varassa, mutta tarve on suuri

RAKASTA
LUITASI



Kuva: Luustoliitto

EHKÄISTÄÄN KAATUMISET LIIKUNNALLA



Hankevuodet 2020–2023, avustusta
opetus- ja kulttuuriministeriöstä (OKM)

Tavoitteena ehkäistä osteoporoosia sairastavien kaatumistapaturmia
→ estää lonkkamurtumia Otago-ohjelmaan perustuvan
liikuntamateriaalin avulla



OTAGO-HARJOITTELUOHJELMA EKLI-HANKKEESSA



- ✓ OTAGO-ohjelma: 4-tasoinen tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteluohjelma
- ✓ Ohjelma on kehitetty Uudessa-Seelannissa
- ✓ Kävelyharjoittelusuunnitelma tehdään niille, joille se on turvallista
- ✓ Ohjelman toimivuus ja teho todettu useissa satunnaistetuissa kontrolloiduissa tutkimuksissa

OTAGO-ohjelma pähkinäkuoressa

	Lihaskunnan harjoittaminen	Tasapainoharjoittelu	Kävely
Harjoitteet	5 alaraajoja vahvistavaa harjoitetta, joissa kussakin 4 suoritustasoa.	12 tasapainoharjoitusta, joissa kussakin 4 suoritustasoa.	Kävelyharjoittelu, joka toteutetaan mieluiten ulkona.
Lähtötilanne-arvio	Suorituksessa käytettävä nilkkamansetin paino tulee olla sellainen, että henkilö jaksaa tehdä suorituksen 8–10 kertaa.	Harjoittelun suoritustaso valitaan sen mukaan, että henkilö pystyy tekemään suorituksen turvallisesti myös yksin harjoitellessaan.	Kysytään henkilön nykyisestä kävelyharjoittelusta.
Harjoittelun kuormitus	Kohtuukuormitus.	Kohtuukuormitus.	Omavauhtinen kävelynopeus. Harjoittelu voidaan tehdä apuvälineen kanssa.
Harjoittelun progressio	Tehdään useampia harjoitussarjoja (esimerkiksi 3 x 10 toistoa). Lisätään nilkka-mansetin painoa.	Vähennetään tuen käyttöä harjoitetta tehdessä, tavoitteena harjoitteen tekeminen ilman tukea.	–
Harjoituskertojen määrä	Vähintään kolmesti viikossa niin, että harjoituskertojen väliin jää lepopäivä.	Vähintään kolmesti viikossa.	Vähintään kahdesti viikossa.
Harjoituskerran kesto	Lihaskunto ja tasapainoharjoitteiden tekemiseen kuluu noin 30 minuuttia. Harjoitteet voidaan tehdä osissa, jos henkilö ei jaksaa tehdä 30 minuutin harjoitusohjelmaa yhdellä kertaa.		Tavoitteena 30 minuutin kävely. Harjoitus voidaan jakaa esimerkiksi 3 x 10 min suorituksiksi.

TOIMINTA HANKKEESSA

- ✓ **Tuotetaan** OTAGO-ohjelmaan pohjautuvaa liikuntamateriaalia
- ✓ **Koulutetaan** jäsenyhdistysten liikunnan vertaisohjaajia: OTAGO-ohjelman käyttö/harjoittelun ohjaaminen, innostaminen
- ✓ **Tuetaan** jäsenyhdistysten liikuntatoiminnan kehittymistä ja alueellisen yhteistyön vahvistumista
- ✓ **Lisätään** osteopeniaa ja osteoporoosia sairastavien tietämystä ja ymmärrystä kaatumisten ehkäisystä liikunnan avulla
- ✓ **Vahvistetaan** ammatillista yhteistyötä (viestintä, koulutukset, liikuntatapahtumat yms.)



MITÄ KÄYTÄNNÖSSÄ?

MATERIAALIT

- Harjoittelijan OTAGO-harjoitteluohjelmat
- Kolmitasoinen OTAGO-kotivoimisteluojelma
- Liikunnan vertaisohjaajan käsikirja
- Videot: OTAGO-ohjelman liikkeet (tasot), tekniikkavideoita esim. sauvakävelystä jne.
- Muuta tukimateriaalia liikkumisen ja kaatumisten ehkäisyn tueksi: UKK-instituutin KaatumisSeulan materiaalia, Ikäinstituutin materiaalia

KOULUTUS

- Liikunnan vertaisohjaajien koulutukset
- Ammattilaisyhteistyö, koulutuksia ammattilaisille, liikuntaseuroille

EHKÄISTÄÄN KAATUMISET LIKUNNALLA

PAIKALLISEN YHTEISTYÖN VAHVISTAMINEN YHDISTYKSISSÄ

- Pohjana liikunnan selvitystyö
- OTAGO:n mukaisesti harjoittelevia (pilotti)ryhmiä, yhteistyössä toisen yhdistyksen kanssa? Muu yhteistyö?
- Yhdistysvierailut

VIESTINTÄ

- Lisätään tietämystä ja ymmärrystä kaatumisten ehkäisystä liikunnan avulla
- Printti- ja sähköinen viestintä
- (Liikunta)tapautumiin osallistuminen

HANKKEEN ETENEMINEN

• Materiaalit:

- päivitetyt OTAGO-ohjelmat
- OTAGO-kotivoimisteluohjelmat
- Perusvideot OTAGO-liikkeistä
- liikunnan vertaisohjaajan käsikirja

• Liikunnan selvitystyö

- yhdistysten liikuntavastaavien haastattelut

• Syksyn koulutusten suunnittelu

• Viestintä

• Liikunnan selvitystyö

• Syksyn koulutusten suunnittelu

• Liikunnan vertaisohjaajien koulutukset

- Helsinki, Tampere, Jyväskylä?

• Liikuntatoiminnan kehittämisen tukeminen yhdistyksissä

- yhdistysvierailuja

• Lisämateriaalia

- videomateriaalia

• Viestintä

• Pilottiryhmiä yhdistyksiin

- myöhemmin ryhmätoiminnan laajentaminen

• Liikunnan vertaisohjaajien koulutukset jatkuvat

• Ammattilaisyhteistyön, liikuntaseurayhteistyön vahvistaminen

- Koulutukset

• Liikuntatapahtumaan osallistuminen

• Viestintä

kevät/kesä 2021

syksy 2021/talvi 2022

kevät/kesä 2022



MIKSI INNOSTUISIN HANKKEESTA?

- ✓ Hyödyttää laajasti kohderyhmää:
 - ✓ Osteopeniaa ja osteoporoosia sairastavat, liikuntaryhmäläiset ja liikunnan vertaisohjaajat/vastaavat, muut kiinnostuneet, yhdistyksen hallinto
- ✓ Näyttöön perustuvaa harjoittelua
- ✓ Tukea ja ideoita liikunnallisen omahoidon tueksi
- ✓ Vapaus valita, miten toteuttaa omassa ympäristössä
 - ✓ Onko kiinnostusta materiaaleihin, koulutukseen, ryhmään, alueellisen yhteistyön parantamiseen – vai kaikkeen tähän?
- ✓ Lisää liikuntaan liittyvää yhteistyötä omalla alueella?
- ✓ Yhdessä tekemistä, liikunnan ja kehittymisen tuomaa onnistumisen iloa



HANKKEEN VIESTINTÄ, ”EKLI:N KUULUMISET”

- ✓ Ajankohtaiset asiat, koulutukset, materiaalit yms.
- ✓ Useiden viestintäkanavien käyttö
 - kohderyhmien tavoittaminen laajasti
- ✓ Luustotieto-lehti: ”EKLI:n kuulumiset”
- ✓ Sähköiset uutiskirjeet
- ✓ Verkkosivut ja sosiaalinen media
- ✓ Sähköpostit/puhelut
- ✓ Yhteistyötahojen viestintäkanavat



Eerika Tiirikainen

Liikuntasuunnittelija (osa-aikainen työntekijä)

☎ 050 543 0213

✉ eerika.tiirikainen@luustoliitto.fi



KESKUSTELUA, KYSYMYKSIÄ?

RAKASTA
LUITASI





KIITOS!