

PELIN KÄYTTÖOHJEET

Tämä peli on suunnattu ikääntyneille osteoporoosia sairastaville henkilöille. Pelin avulla ikääntynyt osteoporoosia sairastava saa tietoa osteoporoosista ja siitä, miten voi itse pitää huolta luustostaan. Peli on suunniteltu ensisijaisesti ohjattavaksi, mutta sitä voi pelata myös yksin.

Ohjaajan rooli on esittää pelaajille kysymykset ja väittämät järjestyksessä. Ohjaajan rooliin kuuluu myös tarvittaessa lisäohjeiden antaminen ja pelin sujuvan kulun varmistaminen. Peli koostuu kysymyksistä, väittämistä sekä muutamasta erilaisesta helposti suoritettavasta tuolijumppaliikkeestä, jotka pelin ohjaaja valvoo.

Tuolijumppaliikkeet perustuvat Luustoliiton verkkosivuilta löytyvään [Voimaa ja tasapainoa -harjoitteluohjelmaan](#). Harjoitteluohjelman tavoitteena on muun muassa ylläpitää ja parantaa alaraajojen lihasvoimaa sekä vaikuttaa positiivisesti tasapainon hallintaan.

Peliä voidaan pelata lyhyempänä versiona joko kysymyksillä 1–9 tai pidempänä versiona kysymyksillä 1–16. Ennen pelin aloitusta ohjaaja tulostaa kaikille pelaajille omat bingoruu-dukot. Pelaaja numeroi oman ruudukkonsa sekalaisessa järjestyksessä numeroin 1–9 tai 1–16. Ruudukon numeroinnin jälkeen ruudukko toimii pelialustana.

Kun pelaaja on saanut oikean vastauksen tai hän on saanut tehtyä pyydetyn tuolijumppaliikkeen, voi hän rastittaa ruudukosta tehtävää tai kysymystä vastaavan numeron. Jos pelaaja suorittaa tehtävässä esitetyn vaihtoehdoisen tuolijumppaliikkeen, saa hän myös rastittaa ruudukosta tehtävän suoritetuksi. Tehtävän voi merkitä suoritetuksi myös pelaajan hyvästä yrityksestä suorittaa tuolijumppaliike siinä kuitenkaan onnistumatta. Pelin tavoitteena on saada muodostettua suora, eli bingorivi.

Mukavia pelihetkiä!

Peli on tuotettu osana Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyötä. Pelin tekijät ovat Iida Järvinen, Nina Kohonen ja Nella Lamminpää. Osteoporoosi ikääntyneiden näkökulmasta - Luustopeli Suomen Luustoliitto ry:lle -opinnäytetyö valmistui marraskuussa 2024.