



This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Hautala, J. (2019) Voisiko teknologiasta löytyä ratkaisu iäkkäiden liikkumattomuuteen? Eläkkeensaaja 3, s. 7.

TEKNO – Terveys- ja hyvinvointiteknologiaosaaminen sujuvaksi -hanke & Teknologialainaamo ©

Voisiko teknologiasta löytyä ratkaisuja iäkkäiden liikkumattomuuteen?

Säännöllisellä liikunnalla voidaan ehkäistä ikäänymiseen liittyviä vaivoja ja siksi fyysinen aktiivisuus osana terveellistä elämää on erityisen tärkeää ikääntyville ihmisille. Tässä artikkelissa puodaan teknologiaratkaisuja, jotka tukevat liikkumista. Lisäksi puhutaan niiden toiminnoista ja mahdollisista hyödyistä.

Ikääntyessään ihminen menettää osan lihasmassastaan ja lihasvoimastaan. Siksi molempien aktiivinen ylläpito on erityisen tärkeää. Lihasvoiman harjoittaminen on suuressa roolissa mm. tasapainon ja kävelykyvyn ylläpidossa sekä kaatumisen pelon vähentämisessä.

Kävelykyky lisää huomattavasti ihmisen kykyä toimia itsenäisesti. Itsenäinen liikkuminen vaikuttaa merkittävästi henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä mahdollisuus muodostaa sekä ylläpitää sosiaalisia suhteita ja esimerkiksi harrastaa, kasvavat.

Saisipa motivaatiota kaupasta

Lähtökohtaisesti suurin osa ihmisistä tietää kuntolun hyödyt, mutta siitä huolimatta useampi meistä ei liiku säännöllisesti ja tarpeeksi. Yksi syy voi olla liikunnan aloittamisen vaikeus, tai sen lisääminen pysyvästi jokapäiväisiin tai viikoittaisiin rutiineihin. Puhutaan ulkoisesta ja sisäisestä motivaatiosta, mutta pohditaanpa, kummalla niistä on suurempi vaikutus ihmiseen.

Ulkoiset motivaatiotekijät ovat lähtöisin muualta kuin itse toiminnasta. Ulkoinen motivaatio voi syntyä esimerkiksi ryhmäpaineesta, yllykkeistä tai halusta matkia toisia. Ihminen voi myös toimia tietyllä tavalla, jos hän uskoo saavansa siitä esimerkiksi palkkion.

Ulkoinen motivaatio ei ole pitkäaikaisesti pysyvä, joten on tärkeää huomioida sisäisen motivaation rooli etenkin fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisessä.

Sisäinen motivaatio ei synny konkreettisilla palkinnoilla tehdystä työstä vaan palkkioilla, jotka ovat merkityksellisiä tekijälle itselleen. Ne esiintyvät usein tunteiden muodossa, kuten onnellisuutena tai mielihyvinä. Kokiesaan tekemisensä kiinnostavaksi ja mielekkääksi, ihminen usein toimii sisäisen motivaation siivittämänä.

On tärkeää huomioida, et-

tä ulkoisen motivaation kautta voidaan saada tarvittava askel, kuten uuden harrastuksen kokeileminen, joka mahdollistaa ajan saatossa sisäisen motivaation syntymisen. Johtopäätöksenä on siis tärkeää ottaa se ensimmäinen askel ja löytää itseään kiinnostava tapa liikkua.

Ryhmäliikkuminen on parasta!

Vai onko sittenkään? Nykyaikana ryhmäliikuntatunnit ovat yleistyneet huomattavasti, ymmärrettävistä syistä. Ryhmäliikunnat voivat vahvistaa ihmisten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja samanaikaisesti kehittää sosiaalisia suhteita.

Ryhmäliikuntatunti voi olla silmiä avaava kokemus, joten kokeileminen kannattaa. Täytyy kuitenkin varoa, ettei anna ryhmäliikunnan muuttua ulkoiseksi motivaatioksi. Tällä tarkoitetaan sitä, että liikkumista ei tulisi tehdä hammasta purren vaikkapa ryhmäpaineen takia.

On tärkeää löytää oma kiinnostusta vastaava ryhmä, jos ryhmässä liikkuminen tuntuu mielekkäältä.

Digitalisaation myötä myös etäliikuntamuodot ovat yleistyneet. Sanoste Oy on yritys, joka on keskittynyt tuomaan palveluita harrastuspalveluita kuvapuhelun välityksellä kotiin. Se tarjoaa asiakkailleen tuoli-, aivo-, ja tasapainojumppaa sekä monia muita erilaisia vaihtoehtoja.

Etäliikuntamuotojen olemassaolo on hyvä tiedostaa, etenkin jos oma päivittäinen liikkuminen on estynyt ja kotoa lähteminen tuntuu vaikealta.

Pyöräilyä tutulla mökki-tiellä

Memoride on niin kutsuttu muistojen pyörä, joka mahdollistaa paluun lapsuuden maisemiin kuntoillessa. Se on kuntopyörän ja sen mukana tulevan tabletin kokonaisuus. Tablettiin asetetaan etukäteen kartta, esimerkiksi vanhasta kotikaupungista, jonka



Meditas Oy:n toinen tuote on tanskalainen innovaatio MOTO Tiles eli liikuntalaatat, jonka kohderyhmään kuuluvat kaikenikäiset ihmiset, lapsista senioreihin. Se luotiin kehittämään motoriikkaa ja liikkuvuutta. Yksinkertaistettuna tuote sisältää erilaisia harjoituksia ja pelejä, joita pelataan koskettamalla jalalla kosketusantureilla varustettuja laattoja. Peli aktivoidaan käyttämällä älylaitetta, kuten puhelinta tai tablettia. Kuva: Meditas Oy.



Etäliikuntamuotojen olemassaolo on hyvä tiedostaa, etenkin jos oma päivittäinen liikkuminen on estynyt.

teitä pitkin käyttäjä pyöräilee ja jonka maisemia voi tabletin ruudulta katsella. Pyöräillessä asiakas voi valita oman reitin käyttäen tabletin näytöllä nuolia tien risteyksissä tai seurata ennalta ohjelmoituja reittejä.

Pyöräilyllä on monia hyviä fyysisiä vaikutuksia kehoon, mutta tässä kuntopyörässä on läsnä myös henkinen hyvinvointi, jota vanhojen kotikulmien muisteleminen voi virkistää. Tuotetta valmistaa Meditas Oy.

Ennen oli ennen, nyt on nyt

Uuden oppiminen on usein vaikeaa ja mitä vanhemmaksi elämme, sen vaikeammaksi uusien asioiden oppiminen muuttuu. Tästä syystä yhdistykset, muiden muassa Enter ry, tekevät äärimmäisen tärkeää työtä opettaessaan älylaitteiden käyttöä sitä tarvitseville ikääntyneet.

Enter pyrkii opettamaan asiakasta käyttämään älylaitetta hänen omien voimavarojensa mukaisesti, eli opetus on asiakaskohtaista ja siinä kuljetaan asiakkaan haluamalla nopeudella. Enterin toimipisteitä löytyy useasta kirjastosta, joista löytää tarkempaa tietoa esim. oman kirjastosi nettisivuilta.

Yhteenvetona voitaisiin todeta, ettei teknologia ole vielä ratkaissut liikkumattomuuden haastetta, mutta monet innovaatiot ovat varmasti auttaneet ihmisten aktiivintia edes hetkellisesti. Tekno-

logialaitteilla on hyvät ja huonot puolensa, joten täytyy pyrkiä tasapainottamaan kahta ääripäätä ja löytää niin sanottu kultainen keskitie.

Teknologian lisäksi tärkeää on huomioida kuntoilumäärien suositukset, kuten UKK-instituutin liikuntapiirakka. Tärkeintä on liikkua omien kiinnostusten ja voimavarojensa mukaisesti. Fyysinen aktiivisuus kannattaa priorisoida osaksi elämää, koska sen vaikutukset ovat sekä monialaiset että pitkäkestoiset.

Säännöllisen liikunnan avulla mahdollistetaan terveyden edistäminen, joten pyritään jokainen lisäämään hieman aktiivisuutta elämäämme – teknologian avulla tai ilman!

Joni Hautala
Teknologialainaamo
Laurea-ammattikorkeakoulu