

HYVINVOINTIA AKTIIVISESTA ARJESTA

Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille

Ohjausmateriaali 2026

Ohjaajalle

Hienoa, että olet päättänyt ottaa ohjataksesi Reumaliiton “Hyvinvointia aktiivisesta arjesta” -toimintaryhmän. Ryhmä on osa Reumaliiton Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille toimintaa.

Ohjataksesi ryhmää sinun ei tarvitse olla hyvinvoinnin ammattilainen tai liikunnanohjauksen osaaja. Riittää, että olet kiinnostunut edistämään ikääntyneiden reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien hyvinvointia ja liikkumisen mahdollisuuksia. Kokemus ryhmänohjaamisesta on suositeltavaa.

Tämä ohjaajalle suunnattu materiaali tarjoaa sinulle kaiken, mitä ryhmän ohjaamisessa tarvitset. Sinun tarvitsee vain tutustua ohjeisiin etukäteen. Voit ohjata ryhmää yksin tai yhdessä työparin kanssa (suositus). Materiaali sisältää ehdotukset työnjaosta, jos ohjaajia on kaksi.

Toiminnan tavoitteena on tukea osallistujia löytämään uusia tapoja pitää itsestä huolta liikkumisen keinoin ja lisäämään liikettä omaan arkeen. Aktiivisuus ei tuo arkeen pelkästään liikettä, vaan myös sisältöä, joka ylläpitää toimintakykyä ja pitää elämän mielekkäänä. Yhdessä vertaisten tuella uusien oivallusten ja tapojen etsiminen on antoisampaa.

Ryhmän sisällöt koostuvat uuden oppimisesta, yhteisistä keskusteluista ja vertaistuesta. Jokainen tapaaminen sisältää myös yhdessä tehtäviä helppoja harjoitteita ja muuta liikunnallista sisältöä, jotka on suunniteltu erityisesti ikääntyneille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville.

Sisältö on suunniteltu kasvokkain toteutettaviin tapaamisiin. Suositeltu ryhmä koko on 7-10 henkilöä. Tapaamisia on yhteensä neljä ja yhden tapaamisen kesto on 1,5 - 2 tuntia. Tapaamisten välillä osallistujat tekevät kotitehtäviä.

Hyvinvointia aktiivisemmasta arjesta tapaamiset ja teemat:

Kerta 1. Tutustuen liikkeelle

Kerta 2. Oman näköistä arkea

Kerta 3. Työkaluja omaan arkeen

Kerta 4. Yhdessä liikkeelle (ryhmän itse suunnittelemaa toimintaa)

Antoisia hetkiä ryhmän kanssa!

Valmistautuminen ryhmän käynnistämiseen

Alta löydät vinkkejä ja ohjeita ryhmän käynnistämiseen:

- Hyödynnä valmiit markkinointipohjat toiminnan mainostamisessa.
- Toimintaa varten yhdistys tarvitsee tilan, josta löytyy:
 - Käsinojattomat, tukevat tuolit ja pöytiä
 - Diaesitysten/videotallenteiden esittämismahdollisuus
 - Tilaa liikkumiselle omalta paikalta käsin ja jaloitteluun tilassa
- Ohjaajan/ohjaajien tueksi on laadittu diaesitys tapaamisiin. Näitä voitte hyödyntää halutessanne.
- Reumaliitosta yhdistys saa myös muistiinpanovälineet ryhmäläisille (koskee hankekautta, kevät 2026 asti).

Lisätietoja toiminnasta, materiaalit ja tukea toiminnan käynnistämiseen:

Kirsi Kaipainen-Pyykkö / liikunnan ja terveyden asiantuntija (TtM, th/sh)

kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi

p. 044 434 1588

Haluatko tutustua lisää reumasairauksiin? Tutustu alta löytyviin lähteisiin:

- Videotallenne ”Mitä vastasairastuneen on hyvä tietää reumasairauksista”, haastattelussa professori, ylilääkäri Markku Kauppi:
<https://youtu.be/H2xfaFoG5QM>
- Toisenlainen tulehdus, Reuma-lehti 1/2024 (sivut 24-29):
<https://lehti.reumaliitto.fi/p/reuma/1-2024/r/13/24-25/4753/1352747>

Kerta 1: Tutustuen liikkeelle

Tarkoitus:

Tapaamisen tarkoituksena on ryhmään tutustuminen ja luottamuksellisen ilmapiirin rakentaminen. Orientoidutaan liikkumisen teemaan sekä ryhmän toimintaan ja tarkoitukseen.

Sisältö:

- Ryhmän toiminnan tarkoitus ja sisältö
- Ryhmään tutustuminen ja yhteisten pelisääntöjen sopiminen
- Reumasairaudet ja liikkuminen sekä liikkumisen suositukset ja hyödyt
- Yhteinen liikuntahetki: Valinta valmiiksi annetuista tallennevaihtoehdoista
- Kotitehtävän ohjeistus

Valmistautuminen:

- Videotallenteiden esittämismahdollisuuden varmistaminen
- Liikuntahetken sisällön päättäminen annetuista vaihtoehdoista
- Kynät ja muistiinpanovihot osallistujille
- *Minkälaisesta liikkumisesta sinä pidät?* -bingopaperit osallistujille, jos tämä halutaan toteuttaa tutustumisessa
- Taustakyselyt osallistujille (Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille hankekautena kevään 2026 loppuun asti)

Kesto 15–20 min. Tervetuloa!

**Ohjaaja/-t: Kun ryhmäläiset ovat saapuneet kokoontumistilaan, ensin esittele itsesi / esitelkää itsenne. Lue sen jälkeen alla oleva teksti, joka toimii johdantona aiheeseen ja auttaa orientoitumaan ryhmän toimintaan.*

Ohjaaja 1

Tervetuloa “Hyvinvointia aktiivisesta arjesta” -ryhmään! Hienoa, että olette päättäneet lähteä kanssamme yhdessä etsimään hyvinvointia arkeen liikkumisen keinoin.

Itsestä on tärkeää pitää huolta erityisesti silloin, kun mukana kulkee pitkäaikaissairaus. Näin vähennetään sairastumisesta aiheutuvia haittoja ja ennen kaikkea mahdollistetaan mielekkään arjen eläminen. Reuma- tai muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaessa mukana kulkee usein myös kiputuntemukset ja/tai sairauden aiheuttama väsymys. Nämä voivat olla osaltaan vaikuttamassa liikkumiseen sitä rajoittavasti. Liikkuminen voi vaatia myös soveltamista.

Tässä ryhmässä lähdemme yhdessä tutustumaan liikkumisen teemaan tarkoituksena löytää uusia tapoja liikkua ja pitää itsestä huolta liikkumisen keinoin. Yhdessä etsimme liikkumisen iloa sekä pieniä tekoja, joiden avulla voimme pitää itsestä huolta. Aktiivisuus tuo arkeen liikettä, mutta myös tärkeää sisältöä. Samalla se on osaltaan mahdollistamassa omatoimista arkea ikääntyessä.

Ryhmä tapaa 4 kertaa, joista viimeisen kerran sisällön suunnittelemme yhdessä. Tällöin tarkoituksena on lähteä yhdessä ulkoilemaan tai esim. kokeilemaan uutta liikuntalajia. Palaamme tähän tarkemmin 2.tapaamisessamme. (**Voitte tässä kohtaa kerrata vielä ääneen tapaamisajankohtanne ja paikkanne.*)

Hyvinvointia aktiivisesta arjesta -ryhmätoiminta on kehitetty Reumaliitossa osana Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille -hanketta (2024-26). Toimintaa on pilotoitu jäsenyhdistyksissä, ja sen kehittämisessä on hyödynnetty osallistujilta ja ohjaajilta saatua palautetta. Reumaliitto kerää palautteita osallistujilta ja ohjaajilta kevääseen 2026 asti kehittämistyön ja raportoinnin tueksi.

**Jakakaa seuraavaksi taustakysely osallistujien täytettäväksi. Postittakaa kyselyt tapaamisen jälkeen palautuskuoressa liittoon.*

**Seuraavaksi esittele ryhmälle pelisäännöt. Lopuksi kysy ryhmältä, onko muita pelisääntöjä, joita ryhmä haluaisi mukaan.*

Jotta kaikilla meillä on mukavaa ja turvallista olla ryhmässä:

1. Jokainen saa päättää itse kuinka paljon omia ajatuksia ja kokemuksia haluaa jakaa ryhmässä.
2. Kunnioitamme toisiamme ja toistemme näkemyksiä ja kokemuksia. Myös silloin, kun ne poikkeavat omistamme.
3. Annamme kaikille tasapuolisesti mahdollisuuden ajatusten ja näkemysten jakamiseen. Huolehdimme, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron.
4. Säilytämme ryhmässä käydyt keskustelut luottamuksellisina. Emme puhu muiden asioista ryhmän ulkopuolisille.
5. Huolehdimme omasta ja toistemme hyvinvoinnista. Kaikki saavat osallistua oman jaksamisensa mukaan. Jos jossain vaiheessa tuntuu siltä, ettei jaksamista ryhmässä toimimiseen juuri nyt olekaan, on ok kertoa siitä muille ryhmäläisille tai ohjaajalle.
6. Ryhmän mahdollisesti itse sopima pelisääntö?

**Jokaisella tapaamisella on oma suunniteltu sisältönsä. Halutessanne voit-/te etukäteen ehdottaa, että ryhmänohjaaja saa tarvittaessa luvan keskeyttää keskustelut ja ohjata siirtymään seuraavaan aiheeseen. Tämä voi helpottaa ohjaajan työtä ja jokaiselle teemalla jää näin aikaa. Aiheeseen voidaan sopia palattavan myöhemmin, jos jokin tietty teema herättää selkeästi kiinnostusta.*

Kesto 20–30 min. Tutustuminen

**Tutustumiseen on hyvä käyttää enemmän aikaa, jos ryhmäläiset ovat ennestään toisilleen tuntemattomia. Jos ryhmäläiset ovat jo toisilleen tuttuja, voi tutustumisaikaa lyhentää ja jättää enemmän aikaa harjoitteille ja/tai keskusteluun. Tutustumista tapahtuu myös koko ryhmätoiminnan ajan, kun ryhmäläiset pääsevät keskustelemaan toistensa kanssa.*

**Halutessasi/-nne voitte pyytää osallistujia tapaamisen aluksi tutustumisen yhteydessä kirjaamaan lapuille ylös aiheita, joista he toivoisivat keskustelua tapaamisissa. Voitte halutessanne hyödyntää tätä toteutuksessa muun sisällön ohella.*

Ohjaaja 2

Valitse itsellesi ja ryhmällesi sopiva tehtävä tai tehtävät. Huomioi valmistautuessasi, että yhteen tehtävistä tarvitset etukäteen tulostetut bingopaperit ja kynät.

Vaihtoehto 1. Parin esittely (arvio kestosta 15 min)

**Jos ohjaajia on kaksi, ohjaaja 2 ohjeistaa tutustumisen ja ohjaaja 1 voi osallistua, jos osallistujia olisi muutoin pariton määrä. Halutessaan ohjaajat voivat esitellä ohjeen mukaisesti myös toisensa.*

Ohjeistus: Etsikää itsellenne pari, mieluiten sellainen, joka ei ole ennestään tuttu. Keskustelkaa parinne kanssa kahden kesken 3 minuuttia. Selvittäkää ja painakaa mieleenne ainakin:

- Parinne nimi.
- Mikä sai parinne osallistumaan tähän ryhmään?
- Liikkuminen tai liikuntalaji, josta molemmat pidätte. Kyseessä voi olla liikuntalaji tai muu liikettä sisältävä aktiviteetti, kuten kävely, lintujen bongaus, puutarhatyöt, marjastus, jne.

Kun aika on kulunut, pääsette esittelemään parinne muulle ryhmälle.

**Huom. Liikkeen lisäämiseksi tehtävään, voitte ohjeistaa pareja esittämään yhteisen mieluisan liikkumisen tai liikuntalajin pantomiimina, jota muut yrittävät arvata.*

Vaihtoehto 2. Kuka muu kuin minä (arvio kestosta 10 min)

**Jos ohjaajia on kaksi, ohjaaja 2 lukee ohjeistuksen ja esittää väittämät. Ohjaaja 1 osallistuu väittämiin vastaamiseen muiden osallistujien kanssa.*

**Huom. Tässä tutustumistehtävässä, voit/-te keksiä myös omia väittämiänne, jos haluat/-te tietää osallistujista jotain tiettyä.*

Ohjeistus: Seuraavaksi tutustumme toisiimme vastaamalla esitettyihin väittämiin. Vastatkaa väittämiin annetulla liikkeellä, jos olette samaa mieltä asiasta.

Testikysymys: Heiluta käsiäsi, jos osallistut tänään Hyvinvointia aktiivisesta arjesta ryhmään.

- Tömistele jalkojasi, jos odotit ryhmän alkamista innolla.
- Pyöritä ranteitasi, jos olet osallistunut reumayhdistyksen toimintaan aikaisemmin.
- Keinuta itseäsi puolelta toiselle, jos olet osallistunut joskus reumayhdistyksen liikuntaryhmään.
- Nyrkkeile, jos haluat elää omannäköistä arkea.
- Ojenna ja koukista sormia, jos olet valmis pitämään itsestäsi huolta, jotta oman näköisen arjen eläminen olisi mahdollista.
- Kurottele sivuille, jos arkeesi sisältyy itsellesi mieluisia tapoja liikkua.
- Kurottele käsillä nyt ylös, jos muiden tuki ja kannustus innostaa sinua liikkumaan.
- Halaa itseäsi, jos olet valmis oppimaan uutta ja löytämään itsellesi uusia tapoja liikkua.

Vaihtoehto 3. Minkälaisesta liikkumisesta sinä pidät? -bingo (arvio kestosta 10 min)

**Varmista, että liikkuminen tilassa on turvallista, katsokaa ettei lattialla ole johtoja tai laukkuja, johon kompastua ja siirtäkää tuolit pöytien alle/sivuun.*

**Jaa jokaiselle osallistujalle kynä ja etukäteen tulostettu bingopaperi.*

Ohjeistus: Seuraavaksi tutustumme toisiimme leikkisästi "Minkälaisesta liikkumisesta sinä pidät?" -bingoa pelaten. Teille jokaiselle on jaettu oma kynä ja paperi. Kierrä tilassa ja kohdatessasi toisen kysy: Minkälaisesta liikkumisesta sinä pidät? Tämän

jälkeen ympyröi saamasi vastaukset omasta paperista. Antakaa molemmille vuoro kysyä ja vastata. Tämän jälkeen siirry kysymään sama vastaus toiselta henkilöltä.

Kun saaduista vastauksista muodostuu 4 suora (vaaka-, pysty- tai vinorivi), huuda Bingo!

**Lopuksi voit halutessasi pyytää muutamaa osallistujaa jakamaan kokemuksiansa jostakin tietystä liikkumismuodosta, jotka nousivat esille bingossa.*

Kesto 30 min. Tutustutaan reumasairauksiin ja liikkumiseen sekä liikkumisen suosituksiin ja hyötyihin.

Ohjaaja 1

Katsotaan seuraavaksi yhdessä videotallenne, jossa Reumaliiton liikunnan ja terveyden asiantuntija kertoo reumasairauksista ja liikkumisesta sekä liikkumisen suosituksista +65-vuotiaille ja hyödyistä.

<https://www.youtube.com/watch?v=UykAYAVUXg0> (kesto 26 min)

Kesto 10–20 min. Yhteistä keskustelua tallenteen pohjalta.

Ohjaaja 2

Kysymyksiä keskustelun tueksi. Voit hyödyntää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Mitä ajatuksia tallenteen katsominen herätti?
- Oliko jokin tieto uutta?
- Onko reumasairaus tai muut mahdolliset sairaudet vaikuttaneet liikkumiseesi? Miten?
- Mistä liikkumiseen liittyvästä asiasta haluaisit tässä ryhmässä keskusteltavan?

Kesto 5 min. Tauko

**Ennen taukoa voit/-te kertoa alta, mitä tauon jälkeen tulette tekemään. Tämä antaa ryhmäläisille mahdollisuuden valmistautumiseen tauon aikana.*

Kesto 15-30 min. Yhdessä liikkeelle

**Tämän osion toteuttamista varten valitse/-kaa harjoite alla olevista vaihtoehtoista. Tallenteet ovat kestoltaan eripituisia.*

**Kerro osallistujille, että seuraavaksi teette yhdessä liikunnallisen harjoituksen. Kerro tarkemmin sisällöstä ja anna lisäohjeita valmistautumiseen. Esimerkiksi: ”Harjoitus tehdään tuolilla istuen ja pyytäisinkin teitä nyt siirtämään tuoleja niin, että pystytte vapaasti istuessa liikuttamaan käsiänne ja jalkojanne.”*

**Pyydä osallistujia tekemään liikkeet omaa kehoa kuunnellen. Harjoitusten aikana voi halutessaan pitää taukoja tarpeen mukaan.*

Vaihtoehto 1: Flow-jooga. Kesto 32 min. Ryhmässä on suositeltavaa tehdä harjoitukset tuolilla istuen (mahdollista tehdä halutessa myös seisten/lattiatasossa).

<https://www.youtube.com/watch?v=JaHcPvy-ljE&t=1558s>

Vaihtoehto 2: Lempeä kehonhuolto. Kesto 30min. Liikkeet tehdään tuolilla istuen.

<https://www.youtube.com/watch?v=zVopb8jOf6s&list=PLD5H7EvGLoTE2SLKDsi4DdVJ1bGiGjOaq&index=8&t=4s>

Vaihtoehto 3: Nivelistäväallinen tuolijumppa. Kesto 29 min. Liikkeet tehdään tuolilla istuen.

https://www.youtube.com/watch?v=cZJqkMt_lj8&list=PLD5H7EvGLoTE2SLKDsi4DdVJ1bGiGjOaq&index=7

Vaihtoehto 4: Niveliä aktivoivia ja liikeratoja avaavia harjoituksia. Kesto 18 min. Liikkeet tehdään seisten, osan liikkeistä voi halutessaan tehdä istuen.

<https://www.youtube.com/watch?v=8x8JmUPE2bQ>

Vaihtoehto 5. Vire-Lavis. Kesto 17:41. Sisältää lämmittelyn, valssin, salsan, tangon ja rumban. Tämän toteutukseen tarvitaan tukevat käsinojattomat tuolit.

Vire-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. **Huom. Tallenteen käyttöön on oikeus vain tämän ryhmän toiminnassa.*

<https://www.youtube.com/watch?v=amZaPVIPV-s>

Vaihtoehto 6: Selän hyvinvointia ja ryhtiä parantava kehonhuolto. Kesto 21 min. Videolla ohjeistetaan selän hyvinvointia ja ryhtiä parantava kehonhuoltoharjoitus. Liikkeet voi tehdä istuen tai seisten, tai asentoja vaihdellen. Välineeksi tarvitsee vain tuolin, jos harjoituksen tekee istuen.

<https://www.youtube.com/watch?v=batr4DKXxel&list=PLPiLRtkpcMN09NpvoSTVv6aqmWGLM2iyO&index=1>

Vaihtoehto 7. Kasvojooga. Kesto 17 min. Hengitysliiton tuottama video, jossa Hyvinvointikokemuksen asiantuntija Susanna Perki ohjeistaa kasvojoogan. Kasvojooga sisältää niska-kaula-hartiaseutua vapauttavia liikkeitä.

https://www.youtube.com/watch?v=gN-vFz9JQAA&list=PL_J3yMteTVjgVqzUwrTDbKcchNWjofIS1&index=3

**Huom. Reumaliiton YouTube-kanavan Jumppasalista löydät liikunnallisia videotallenteita, joita voi halutessaan hyödyntää tässä ryhmässä tai yhdistyksen muussa toiminnassa:*

<https://www.youtube.com/watch?v=ESbOEoGCRlo&list=PLD5H7EvGLoTE2SLKDsi4DdVJ1bGiGjOaq>

**Video ovat tekstitettyjä ja saat tekstitykset näkyviin valitsemalla videon alaosasta kohdan asetukset ja sieltä tekstitykset: suomi.*

**Linkit tallenteisiin voi jakaa myös osallistujille lukuun ottamatta Vire-Lavista, joka on tarkoitettu vain ryhmässä käytettäväksi.*

Kesto 5 min. Kotitehtävän ohjeistus ja seuraavan kerran sisältö

Ohjaaja 1

Ohjeistus: Kotitehtäväksi annan/annamme teille pohtia seuraavia asioita ja kirjata nämä ylös vihkoonne. Seuraavalla kerralla käymme aiheeseen liittyvää keskustelua yhdessä.

Kysymykset:

1. Pohdi tapaamistemme välillä, mitä merkityksellisiä asioita liikkuminen mahdollistaa sinulle omassa arjessasi?
2. Huomaa kaikki hyvä liike arjessasi.

Tarkkaile arkiliikkumistasi, eli sitä kaikkea liikettä, mitä arkeesi sisältyy. Kyse voi olla tavasta tauottaa paikallaanoloa, kotona tai lastenlasten kanssa puuhastelua, pihatöitä, museoissa kiertämistä, jne. Kirjaa kaikki hyvät tapasi ylös ja tee hyvä liike näkyväksi!

Seuraavalla tapaamiskerralla teemana on oman näköinen arki. Tapaamisen tarkoituksena on tutustua itseensä ja toisiimme liikkujina. Lisäksi pohditaan, minkälainen arki on itselle merkityksellistä ja, miten liikkuminen on tätä mahdollistamassa. Tapaamisessa on varattu erityisesti aikaa keskusteluille.

Kerta 2: Oman näköistä arkea

Tarkoitus:

Tapaamisen tarkoituksena on tutustua itseensä ja toisiin liikkujina. Lisäksi pohditaan, minkälainen arki on itselle merkityksellistä ja, miten liikkuminen on tätä mahdollistamassa. Tapaamisessa on varattu erityisesti aikaa keskusteluille.

Sisältö:

- Kotitehtävän purku
- Liikkujan polkuni
- Merkityksellinen arki ja liikkuminen sen mahdollistajana
- 4. tapaamisen sisällön suunnittelu yhdessä
- Yhteinen liikuntahetki: Valinta valmiiksi annetuista tallennevaihtoehtoista
- Kotitehtävän ohjeistus

Valmistautuminen:

- Videotallenteiden esittämismahdollisuuden varmistaminen
- Liikuntahetken sisällön päättäminen annetuista vaihtoehtoista
- Valinnat kuinka kauan varaatte aikaa eri keskusteluille ja liikuntahetkelle. Päättä/päättäkää, mihin haluatte tapaamisessa erityisesti keskittyä.
- *Minä liikkujana* -tehtävän erilaiset liikuntalajit ja liikkumismuodot papereilla ennakoon tilaan järjestettyinä, esim. seinille kiinnitettyinä (välitetään yhdistykselle materiaalien kanssa).

Kesto 10–15 min. Tervetuloa ja jatkoa tutustumiseen

Ohjaaja/-t: Kun ryhmäläiset ovat saapuneet kokoontumistilaan, varmista/-kaa, onko paikalla osallistujia, jotka eivät ole olleet ensimmäisessä tapaamisessa.

Kertaa/kerratkaa tarvittaessa ryhmän säännöt ja tehkää lyhyet esittelyt.

Ohjaaja 1

**Lue ryhmäläisille alla oleva teksti, joka toimii johdantona tapaamisen aiheeseen.*

Tervetuloa Hyvinvointia aktiivisesta arjesta -ryhmän 2.tapaamiseen!

Viime tapaamisessa tutustuimme toisiimme ja liikkumisen teemaan. Saimme tietoa reumasairauksista ja liikkumisesta sekä tutustuimme liikkumisen suosituksiin ja hyötyihin. Tapaamisemme lopuksi liikuimme... **kerro tässä kohtaa ryhmässänne toteutettu aktiviteetti.*

Tämän tapaamisen teemana on oman näköinen arki. Tapaamisen tarkoituksena on tutustua itseensä ja toisiimme liikkujina. Pohdimme, minkälaista on itsellemme merkityksellinen arki ja, miten liikkuminen on sitä mahdollistamassa. Tapaamisessa on varattu erityisesti aikaa keskusteluille. Ja kuten jokaisen tapaamiseen sisältöön kuuluu, myös tänään pääsemme liikkumaan yhdessä.

Tapaamisen lopuksi keskustelemme 4.tapaamisemme sisällöstä, jota pääsemme yhdessä ideoimaan. Voimme pohtia, mitä haluaisimme tuolloin tehdä. Kyse voi olla sisällä tai ulkona tapahtuvasta toiminnasta.

Minä liikkujana

**Asettele pöydille tai seinille ennakoon ennen tapaamista tulostetut tai käsin kirjatut paperit, joihin on kirjattuna erilaisia liikuntalajeja tai liikkumismuotoja.*

**Pyydä osallistujia nousemaan seisomaan, jos mahdollista. Jos mukana on henkilöitä, joilla on käytössä pyörätuoli tai liikkumisen apuväline, varmista että kulkeminen tilassa on mahdollista.*

**Esitä osallistujille seuraavat lauseen alut ja pyydä siirtymään lapun luokse, joka pitää paikkansa. Valintoja voi tehdä kerralla yhden. Pyydä osallistujia kertomaan sanallisesti valintansa ja kertomaan mahdolliset perustelut valinnalle:*

- *"Mieluisin liikkumismuoto itselleni on..."*
- *"En erityisesti pidä..."*
- *"Minä olen kokeillut..."*
- *"Minä en ole kokeillut..."*
- *"Minulla on huonoja kokemuksia..."*
- *"Haluaisin kokeilla..."*

**Halutessanne, voitte keksiä myös omia kysymyksiä. Ja jos oikein innostutte, voitte lisäksi yhdessä esittää jokaisen liikkumismuodon sitä kuvaavin liikkein.*

Kesto 15–20 min. Kotitehtävän läpikäynti keskustellen

Ohjaaja 2

**Lue alla oleva teksti ääneen.*

Kotitehtäviä oli kaksi, joista toinen oli *"Huomaa kaikki hyvä liike arjessasi"* -tehtävä. Tehtävänä oli tarkastella omaa arkiliikkumista ja sitä, mistä kaikesta liikettä omassa arjessa kertyy. Kyse voi olla paikallaanolon tauottamisesta, kotona tai lastenlasten kanssa puuhastelusta, pihatöistä, jne.

**Alla on kysymyksiä keskustelun tueksi, josta valita sopivimmat. Tarkoituksena on, että osallistujat saavat mahdollisuuden tehdä oivalluksia myös muiden kokemuksista.*

- Kertokaa, minkälaisia havaintoja teitte?
- Minkälaisista asioista huomasitte liikettä itsellenne erityisesti kertyvän?
- Huomasitteko, että asian pohtiminen olisi saanut teidät lisäävän liikkumista?
- Havaitsitteko asioita, jotka mahdollisesti haastoivat liikkumistanne tiettyinä päivinä? Minkälaisia?
- Miten haasteisiin olisi mielestänne hyvä suhtautua?
- Teittekö havaintoja asioista, joihin olisi hyvä kiinnittää enemmän huomiota? Minkälaisia?

Kesto 15–25min. Liikkujan polkuni

*Tämä tehtävä on sovellettu Liikkuva minä -opintopiiristä (Ikäinstituutti 2023).

Ohjaaja 1

Seuraavaksi muistelemme itseämme liikkujina eri elämänvaiheissa lapsuudesta tähän päivään. Tätä varten pyytäisin teitä ottamaan itsellenne parin tai olemaan kolmen hengen ryhmässä.

Pohtikaa ja keskustelkaa seuraavista kysymyksistä (aika 5-10 min):

- Millainen liikkuja olet ollut?
- Millaista liikkumista polkuusi on kuulunut elämäsi eri vaiheissa?

Minkälaista keskustelua teillä heräsi? (lyhyt yhteenveto keskustelusta)

Pohditaan ja keskustellaan nyt yhdessä (10-15 min):

- Millaisia ovat olleet mukavimmat muistosi ja hetkesi liikunnan parissa?
- Millaista liikuntaa haluaisit kokeilla?

Kesto 5 min. Tauko

Kesto 20–30 min. Merkitykselliset asiat omassa arjessa

Ohjaaja 2

Seuraavaksi tarkastelemme merkityksellisiä asioita arjessamme. Toisena kotitehtävänä oli pohtia, mitä merkityksellisiä asioita liikkuminen on mahdollistamassa omassa arjessa. Jokainen saa vuorollaan jakaa omia ajatuksiaan asiaan liittyen.

Kysymyksiä keskustelun tueksi:

- Mitkä asiat ovat sinulle erityisen tärkeitä omassa elämässäsi?
- Miten nämä asiat näkyvät arjessasi?
- Miten liikkuminen on näitä mahdollistamassa?
- Onko asioita, jotka eivät ole sinulle mahdollisia juuri nyt? Miten nämä voisivat olla mahdollisia?
- Jos jokin ei ole mahdollista, keksittekö yhdessä vaihtoehtoisia tapoja sisällyttää näitä arkeen?

Kesto 15–30 min. Yhdessä liikkeelle

Ohjaaja 1

**Tämän osion toteuttamista varten valitse/-kaa harjoite, kuten 1.tapaamisella. Tallennevaihtoehdot löytyvät 1.tapaamisen kohdalta.*

**Kerro osallistujille, että seuraavaksi teette yhdessä liikunnallisen harjoituksen. Kerro tarkemmin sisällöstä ja anna lisäohjeita tarvittaessa.*

Kesto 10 min. 4. tapaamisen yhteinen suunnittelu

Ohjaaja 1 ja 2

**Tämän tapaamisen aikana on eri tehtävissä mahdollisesti tullut esille, minkälaisia liikuntakokeiluja ryhmäläiset toivoisivat. Olisiko näistä jotakin mahdollista toteuttaa yhdessä? Voitte ehdottaa sisältöjä ryhmäläisille ja/tai kartoittaa toiveita.*

**Valinnassa voitte hyödyntää vinkkejä, jotka on esitelty tarkemmin 4.tapaamisen kohdalla. Kyseessä voi olla sisällä tai ulkona tapahtuva toiminta. Tapaamisen suunnitteluun vaikuttavat eri asiat, kuten alueen liikuntamahdollisuudet ja yhdistyksen resurssit. Jos taloudellista resurssia löytyy, voi toteutettava toiminta olla maksullista. Perusajatuksena kuitenkin on, että toimintaan osallistuminen ei maksa osallistujille. Liikuntamahdollisuuksista voi tarvittaessa kysyä myös kunnan liikuntatoimelta. Hyödyntäkää mahdollisuuksien mukaan myös alueen muita toimijoita. Kartoittakaa esim. Mahdollisuutta tutustumiskäyntiin.*

**Ohjaajien tehtävänä on tehdä tarvittaessa lopullinen päätös ja kertoa siitä kolmannella tapaamiskerralla.*

Kesto 5 min. Kotitehtävän ohjeistus

Kotitehtävänä on sisällyttää arkeen jotakin itselle ”uutta” liikkumista. Kyse voi olla musiikkiin tanssimista, uimaan menemisestä tai kotijumpasta – kaikki tavat ovat oikeita!

Nähdään taas ensi kerralla!

Kerta 3: Työkaluja omaan arkeen

Tämän tapaamisen videotallenteen sisällöt (alustus teemaan ja harjoitukset) on tehty yhteistyössä psykofyysisen fysioterapeutin Ida Salon kanssa.

Tarkoitus:

Tapaamisen tarkoituksena on saada tietoa kivusta ja liikkumisesta. Kokeillaan yhdessä erilaisia hengitysharjoituksia ja fyysisempiä harjoituksia sekä etsitään työkaluja haastavampiin päiviin. Yli 65-vuotiaiden sairastavien kohderyhmästä on noussu tarve tiedonsaannille liikkumiseen ja kipuun liittyen.

Sisältö:

- Kotitehtävän purkaminen
- Kipu ja liikkuminen
- Voimavaroja arkeen aktiivisuudesta ja hermoston rauhoittamisesta
- Lempeyttä ja liikettä -harjoitukset
- Kotitehtävän ohjeistus
- Ohjeet 4. tapaamiseen

Valmistautuminen:

- Videotallenteen esittämisen mahdollisuuden varmistaminen

Tiedoksi ohjaajille: Kiputeemasta saa lisätietoja Reumaliiton Kolmen kerran kipuryhmä-toimintamallista. Pääset materiaaliin täältä: <https://reumaliitto.fi/wp-content/uploads/2024/02/Kolmen-kerran-kipuryhma-ohjausmateriaali.pdf>

Kesto 5–10 min. Tervetuloa 3. tapaamiseen!

Ohjaaja 1

**Lue ryhmäläisille alla oleva teksti, joka toimii johdantona tapaamisen aiheeseen.*

Tervetuloa Hyvinvointia aktiivisesta arjesta -ryhmän 3.tapaamiseen!

Viime tapaamisessa tutustuimme itseemme ja toisiimme liikkujina sekä pohdimme, minkälaista on itselle merkityksellinen arki. Suunnittelimme myös yhdessä 4.tapaamisen sisältöä, johon palaamme vielä tämän tapaamisen lopuksi.

Tämän tapaamisen teemana on työkaluja omaan arkeen. Tapaamisen tarkoituksena on saada tietoa erityisesti liikkumisesta ja kivusta sekä siitä, miten pitää itsestä huolta myös haastavampina päivinä. Yhdessä pääsemme kokeilemaan hermostoa rauhoittavia hengitysharjoituksia sekä erilaisia fyysisempiä harjoituksia, joita kannustamme kokeilemaan myös itsenäisesti kotona. Harjoitteilla voi tukea omaa fyysistä terveyttä sekä jaksamista ja palautumista. Harjoitteet toimivat erityisesti säännöllisesti toteutettuina osana kivunhoitoa.

Ennen varsinaista siirtymistä päivän teemaan, kuulisin/-simme mielellämme, minkälaisia liikunnallisia uusia sisältöjä kokeilitte kotitehtävänä?

Kesto 10 min. Kipu ja liikkuminen

**Lue alla oleva teksti ääneen osallistujille.*

Ohjaaja 2

Yksi reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia yhdistävä tekijä on kipu. Se, minkälaisena kipu ilmenee riippuu muun muassa taustalla olevasta sairaudesta ja erilaisista yksilöllisistä tekijöistä.

Kivulla tarkoitetaan Käypä hoito –suosituksen määritelmän mukaan epämiellyttävää kokemusta, joka liittyy kudosvaurioon tai sen uhkaan tai jota kuvataan kudosvaurion käsittein. Se jaetaan usein keston mukaan akuuttiin (alle 1kk), subakuuttiin (1-3kk) ja krooniseen kipuu (kesto yli 3kk) (*Kipu. Käypä hoito –suositus, viitattu 2025*).

Kipu voi vaikuttaa omaan arkeen ja hyvinvointiin monin eri tavoin, samoin liikkumiseen. Sitä voidaan hoitaa ja lievittää lääkehoidon ohella lisäksi erilaisin lääkkeettömin keinoin. Tärkeää olisi saada tarvittaessa omaan tilanteeseen apua terveydenhuollosta ja itseä hoitavaan tahoon kannattaa olla yhteydessä, jos oma kipu mietityttää ja haastaa arkea ja elämistä.

Tämän päiväisessä tapaamisessa keskitymme liikkumiseen ja kipuun sekä erityisesti siihen, miten voimme myös haastavimpina päivinä pitää itsestä huolta hermoston rauhoittamisen ja liikkumisen keinoin. Kokeilemalla erilaisia kivun omahoitokeinoja voi löytää itselleen parhaiten sopivat menetelmät.

Tärkeä on myös tiedostaa, ettei kipu saisi johtaa liikkumattomuuteen, sillä sen seurauksena nivelen rakenteessa, aineenvaihdunnassa ja toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia, jotka vaikuttavat samaan epäedulliseen suuntaan kuin mahdollisesti itse sairaus. Nivelrusto sekä niveltä ympäröivät pehmytkudokset tarvitsevat säännöllistä kuormitusta koko nivelen liikeradalla säilyäkseen toimivana. Lisäksi hyvässä kunnossa oleva lihaksisto tukee nivelrakenteita ja vähentää niihin kohdistuvaa kuormaa.

Osa reumasairauksia sairastavista on todennut, että *“liikkumattomuuden kyllä huomaa”*. Tämä kuvastaa sitä, kuinka tärkeää liikkuminen on sairastaessa reuma- tai muuta tuki- ja liikuntaelinsairautta. Kuten ensimmäisen tapaamisen videotallenteella tuotiin esiin, liikkumisella on välittömiä myönteisiä vaikutuksia kipuun. Säännöllinen liikkuminen vahvistaa näitä vaikutuksia entisestään. Tärkeintä on liikkua itselle sopivalla tavalla ja huomioida päivän kunto.

Itselle sopivien liikkumismuotojen löytäminen voi luonnollisesti olla tavanomaista haastavampaa kipujen takia. Monia eri lajeja ja liikkumismuotoja voi kuitenkin soveltaa ja löytää itselle sopivia tapoja osallistua. Reuma- ja tulesyhdistysten toiminnassa erilaiset toimintakyvyt ja liikkumisrajoitukset pyritään huomioimaan.

Pääsemme kohta tutustumaan siihen, miten itsestä voi pitää huolta myös haastavempina päivinä aktiivisuuden avulla sekä kiinnittämällä huomiota hermostoomme.

Haluaisin/-mme kuitenkin kuulla jo tässä vaiheessa, onko kipu vaikuttanut teidän liikkumiseenne?

**Kysykää myös, minkälaisia positiivisia vaikutuksia liikkumisella on ollut kivun kokemukseen?*

**Voitte ennen tallenteen katsomista vielä tutustua liikkuminen ja kipu teemaan Reuma-lehden artikkelin kautta. Tämän voi halutessaan myös tulostaa ryhmäläisille.*

Ohjaaja 2

Reuma-lehden artikkelissa 2/2020 on käsitelty kipua ja liikkumista. Artikkeleihin on haastateltu fysioterapeuttia ja terveystieteiden tohtoria Sami Tarnasta.

Artikkelin mukaan:

- Liikuntaharjoittelun yhteydessä kipua saa tuntua jonkin verran. Harjoittelua voi jatkaa pienestä kivusta huolimatta, jos liikeradat säilyvät oikeanlaisina.
- Akuutissa vammassa, esim. nilkan nyrjähtämisessä ja tulehtuneen nivelen kohdalla, on usein korjaava lepo paikallaan.
- Kipu on yksilöllistä ja kaikille sopivien ohjeiden antaminen on vaikeaa. *”Paras mittari on se, miltä tuntuu seuraavana päivänä. Jos kipu ei pahene normaalitilaan verrattuna, silloin harjoittelu on todennäköisesti ollut sopivalla tasolla.”*
- Jos hermosto on herkistynyt kivulle, kuten esimerkiksi fibromyalgian takia, harjoittelu saattaa lisätä kivun tuntemusta. Kevyt kestävyystyyppinen liikunta on tällöin usein kipujen kannalta paras vaihtoehto.
- Harjoittelu vaikuttaa myös mieleen, ja mieli harjoitteluun. Onnistuessaan ylittämään omaan kipuun liittyvän pelon, usko omiin kykyihin kasvaa. Tämä auttaa kipujen hallinnassa.
- Harjoitteluun liittyvästä kivun pelosta voi päästä eroon altistamalla itseä hiljalleen pelolle.
- Harjoittelun tavoitteeksi ei kannata asettaa kivuttomuutta, koska sitä ei aina voi saavuttaa. On hyvä keskittyä siihen, mihin kaikkeen kivuista huolimatta pystyy.
- *”Harjoittellessa kannattaa keskittyä ajattelemaan tavoitettaan. Se voi olla muutaman kilometrin kävelylenkki tai tietyn suorituksen onnistuminen kuntosalilla. Tavoitteen on hyvä olla asia, joka ei liity kipuun, jotta se ei vie ajatuksia kipuun.”*
- Lihakset on hyvä pitää kunnossa, vaikka nivelet olisivat kipeät. Lihaksia tarvitaan arkisiin asioihin, kuten tuolilta ylösousemiseen. Ilman lihaskuntoa toimintakyky häviää. Ikääntyessä erityisesti nivelrikko voi aiheuttaa kipuja niveliin.

Kipu ei estä liikuntaharjoittelua, Reuma-lehti 2/2020:

<https://reumaliitto.fi/reuma-lehti/kipu-ei-esta-harjoittelua/?srsltid=AfmBOor54CivDfnWyp0t16gr697LGq9esh1UFOzlSWYYch6rdcJuFWeP>

Kesto 30–40 min. Voimavaroja arkeen aktiivisuudesta ja hermoston rauhoittamisesta

Ohjaaja 1

Katsotaan seuraavaksi yhdessä videotallenne, jossa psykofyysinen fysioterapeutti Ida Salo kertoo, miten voimme arjessamme mahdollisista kivuista ja siihen liittyvästä väsymyksestä huolimatta pitää huolta itsestämme aktiivisuuden avulla sekä kiinnittämällä huomiota hermostoomme. Tallenne sisältää myös hengitysharjoituksia, jotka voimme toteuttaa tallenteen katsomisen aikana.

Katsomisen jälkeen keskustelemme yhteisesti aiheesta.

**Katsokaa videosta ensimmäiset 13 minuuttia ja pysäyttäkää video tässä kohtaa. Fyysisemmät harjoitteet ovat samalla tallenteella ja palaatte näihin yhteisen keskustelun sekä tauon jälkeen.*

<https://www.youtube.com/watch?v=HhVZ7NcaWSw>

Seuraavaksi käymme yhteistä keskustelua tallenteen pohjalta.

**Kysymyksiä keskustelun tueksi. Voit hyödyntää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:*

- Mitä ajatuksia tallenteen katsominen herätti?
- Saitko itsellesi uutta tietoa?
- Miltä hengitysharjoitukset tuntuivat? Entä oletko hyödyntänyt hengitysharjoituksia omassa arjessasi?
- Millä eri tavoin olet pitänyt huolta itsestä silloin, kun kiputunteukset ja/tai väsymys ovat olleet läsnä?
- Minkälaisia vaikutuksia olet huomannut liikkumisella olevan kivun kokemiseen?
- Minkälaisen liikkumisen olet kokenut erityisesti hyväksi kivun kokemisen näkökulmasta?

Kesto 5 min. Tauko

Kesto 20-30 min. Lempeyttä ja liikettä -harjoitukset

**Tämän osion videotallenteen voitte katsoa joko 1) ensin rauhassa läpi ja tutustua harjoitteisiin tämän jälkeen yhdessä tai 2) kokeilla harjoituksia jo tallenteen katsomisen aikana (tallenteen voi tarvittaessa pysäyttää harjoitteiden välissä).*

Ohjaaja 2

Katsotaan seuraavaksi äskeisen videotallenteen loppuosa, jonka avulla pääsemme tutustumaan Ida Salon ohjaamiin fyysisempiin harjoituksiin. Tutustutaan harjoituksiin myös yhdessä.

**Katsokaa tallenteen loppuosa kohdasta 13:10 eteenpäin, kesto vajaa 10 minuuttia.*

<https://www.youtube.com/watch?v=cTFu4ppqKgc&feature=youtu.be>

Kesto 10 min. Kotitehtävän ohjeistus ja seuraava tapaaminen

Ohjaaja 1

Kotitehtäväksi annan/annamme teille kokeilla itsenäisesti tämän tapaamisen aikana tutustumiimme harjoituksiin. Jos haluatte, voitte kirjata omaan vihkoonne ylös jo tässä kohtaa, mihin harjoitukseen erityisesti haluat itsenäisesti kotona palata.

**Seuraavaksi kerro seuraavana tapaamisen sisällöstä ja, minkälaiseen toteutukseen olette päätyneet.*

**Muista/-kaa erityisesti: tapaamispaikka ja -aika sekä ohjeet varustautumiseen (vaatetus, jalkineet sekä muu varustautuminen, kuten vesipullo). Ohjeet on hyvä antaa tarvittaessa kirjallisina. Varmistakaa lisäksi, että osallistujilla on yhteystiedot, kehen ottaa tarvittaessa yhteyttä.*

Kerta 4: Yhdessä liikkeelle

Tämän tapaamisen tarkoituksena on, että osallistuvat voivat yhdessä lähteä tutustumaan esimerkiksi alueensa liikkumismahdollisuuksiin tai uuteen liikkumismuotoon. Tämä voi kannustaa osallistujaa myös itse myöhemmin hyödyntämään kyseistä liikkumismahdollisuutta omassa arjessa. Ideoikaa sopivaa sisältöä yhdessä toisen tapaamisen yhteydessä. Alta löydät tarvittaessa erilaisia vinkkejä toiminnan sisältöihin.

1. Yhteinen ulkoilu

Ulkoilu on ilmaista ja tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiselle.

Kokeilisitteko esimerkiksi yhdessä tutustumista ulkokuntosaliin tai lähtisittekö yhteiselle kävelylle?

Voitte hyödyntää alla olevia Reumaliiton vinkkejä toiminnan järjestämiseen:

- [Kävelyn iloa ympäri vuoden – Vinkit toiminnan järjestämiseen](#)
- [Tutustutaan ulkokuntosaliin – Vinkit toiminnan järjestämiseen](#)

Huomioikaa, että ohjaajien on hyvä käydä tutustumassa alueeseen/paikkaa etukäteen. Näin varmistetaan paikan soveltuvuus ryhmälle.

Reumaliitossa kehitetyn Reumatropin materiaaleista löytyy myös paljon hyviä vinkkejä ulkona järjestettävään toimintaan:

- [Reumatroppi ryhmätoimintamateriaali](#)

2. Uuden liikuntalajin tai liikkumismuodon kokeilu

Uusiin lajeihin ja liikkumismuotoihin tutustuminen on yhdessä mielekkäämpää. Erilaisia sopivia liikkumismuotoja on esimerkiksi, boccia, sisäcurling, frisbeegolf, vesijuoksu, Vire-Lavis ja Asahi. Hyödyntäkää tässä myös omaa osaamistanne, jos toimitte / olette toimineet jossakin ohjaajina!

Välineet.fi sivuilta pystyy vuokraamaan esimerkiksi sisäcurlingsetin:

<https://valineet.paralympia.fi/>

3. Liikunnalliset kisailut

Liikkumisen tulisi olla hauskaa ja sehän onnistuu liikunnallisilla leikkimielisillä kisailuilla!

- [Liikunnalliset kisailut – Vinkit toiminnan järjestämiseen](#)

Loppukysely

Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille hankekauden aikana osallistujia pyydetään täyttämään alku- ja loppukysely. Muistakaa varautukaa loppukyselyn järjestämiseen viimeisen tapaamisen yhteydessä. Tähän on hyvä varata aikaa noin 10-15 minuuttia. Vastaukset toimitetaan liittoon palautuskuoressa erikseen annettujen ohjeiden mukaan.

Jatko-ohjeet

Toimintaryhmän lopuksi yhdistyksellä on loistava tilaisuus kertoa myös muusta yhdistyksen toiminnasta, johon on mahdollista osallistua. Tämä kannattaa erityisesti huomioida, jos osallistujina on yhdistykselle uusia / toiminnasta pidempään poissa olleita henkilöitä.

Hyvinvointia aktiivisesta arjesta on osa Reumaliiton Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille toimintaa, jonka parissa on mahdollista jatkaa ryhmän päättymisen jälkeen. Kartoittakaa kiinnostuneita osallistujia, ja tarjotkaa toiminnan järjestämisen mahdollisuuksia myös siitä kiinnostuneille! Lisätietoja ja tukea toiminnan järjestämiseen saatte Reumaliitosta.

Kiitokset

Reumaliitto haluaa lämpimästi kiittää kaikkia osallistujia. Toivottavasti teillä oli paljon hyviä kohtaamisia sekä keskusteluita ja löysitte itsellenne uusia tapoja liikkua sekä pitää huolta itsestä liikkumisen keinoin.

Erityinen kiitos myös teille vapaaehtoisille, että olitte mahdollistamassa Hyvinvointia aktiivisesta arjesta toiminnan!

Hyvinvointia aktiivisesta arjesta -ryhmätoiminta on osa ”Liikettä ja hyvinvointia iäkkäille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville” -hanketta. Hanketta rahoittaa Opetus-
kulttuuriministeriö vuosina 2024-26.