



Tukevasti ja turvallisesti liikkeellä

Ikäihmisten toimintakykyä parantava ja kaatumista ehkäisevä liikuntaharjoittelu

- Kuuluuko työhösi iäkkäiden toimintakyvyn tukeminen ja parantaminen liikuntaharjoittelun avulla?
- Mietkö miten iäkkäiden kaatumisia voisi vähentää liikunnan avulla?
- Haluatko, että käyttämäsi harjoittelumuodot ja -ohjelmat ovat tehokkaita ja perustuvat tutkittuun tietoon?

Koulutuksen tavoite on

- perehtyä iäkkäiden liikkumis- ja toimintakykyä parantavan ja kaatumisia ehkäisevän liikuntaharjoittelun periaatteisiin
- tutustua tutkitusti tehokkaisiin harjoitusohjelmiin ja niiden ideologiaan
- miettiä ohjelmien soveltumista omille asiakkaille

Kohderyhmät

- iäkkäiden parissa työskentelevät sosiaali- ja terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaiset

Monimuotokoulutus

- itsenäistä opiskelua ja oppimistehtäviä verkko-oppimistalustalla kokoneiden kouluttajien ohjauksessa 14.10.–15.12.2019
- lähiopetuspäivä 5.11.2019
- verkkotapaaminen 10.12.2019

Laajuus noin 18–22 tuntia

Hinta 200 € (sisältää tulokahvin ja lounaan lähiopetuspäivänä)

Kouluttajat

Saija Karinkanta, FT, erikoistutkija, koulutuksen vastuhenkilö, s-posti saija.karinkanta@ukkinstituutti.fi
Katriina Ojala, LitM, liikuntasuunnittelija
Pauliina Husu, TtT, erikoistutkija

Ilmoittautuminen ja lisätietoja

ukkinstituutti.fi/koulutustapahtumat
koulutus@ukkinstituutti.fi
puh. 050 406 2069

Verkko-
paketti

Ennako-
tehtävät

Lähiopetus-
päivä
5.11.2019

Oppimis-
tehtävä

Verkkota-
paaminen

Palaute ja
todistus

Lähiopetuspäivä 5.11.2019 klo 8.30-16 sisältäen

- ennakkotehtävien purku
- keskeisten asioiden ja käsitteiden kertaus
- iäkkäiden toimintakykyä ylläpitävät ja kaatumisia ehkäisevät ohjelmat
- vaikuttavien harjoitusohjelmien käytännön harjoittelu
- lopputehtävän ohjeistus

Koulutuksesta sanottua....

”Kursilta sai hyviä ideoita ja toteuttamiskelpoisia harjoitteita käytäntöön”

”Kiitos materiaaleista, sain paljon valmista hyödynnettäväksi”

”Eryteisesti lähipäivä hyvin järjestetty ja antoisa”

Kouluttajaesittelyt



FT, fysioterapeutti **Saija Karinkanta** toimii erikoistutkijana UKK-instituutissa ja tämän koulutuksen vastuuhenkilönä. Tutkimus- ja kehittämistyössä mielenkiinnon kohteina ovat iäkkäiden toimintakyky, liikuntaharjoittelu sekä kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisy. Toiminut pitkään myös näiden aihepiirien kouluttajana. Lisäksi on toiminut KaatumisSeula-hankkeen projektipäällikkönä sekä asiantuntijana useissa iäkkäisiin liittyvissä kehittämishankkeissa.



TtT **Pauliina Husu** toimii erikoistutkijana fyysisestä aktiivisuudesta, liikkumattomuudesta ja kuntoa tarkastelevissa tutkimuksissa. Osaaminen keskittyy erityisesti väestötutkimuksiin, liikkumisen ja liikkumattomuuden objektiiviseen mittaamiseen sekä terveyskunnan testaamiseen. Runsaasti kokemusta erilaisten ryhmäliikuntatuntien ohjaamisesta, ohjannut useiden interventiotutkimusten liikuntaohjelmia. Toimii kouluttajana mm. ryhmäliikunnan ohjaajakoulutuksissa. Terveystiedon ja psykologian opettajapätevyys.



Liikuntasuunnittelija, LitM (liikuntafysiologia) **Katriina "Kati" Ojala**. Ollut mukana kehittämässä UKK-kävelytestiä ja Terveyskuntotestijä. Vahva kokemus erilaisten kuntotestien tekemisestä tutkimuksissa sekä ryhmäliikunnan ohjaamisesta. Osallistunut useiden erilaisten interventiotutkimusten liikuntaohjelmien suunnitteluun ja toteutukseen. Erytisoamista luuliikuntaohjelmien suunnittelusta 50-75-vuotiaille naisille, vaihdevuosi-ikäisten naisten kestävyysliikunnasta ja odottavien ja synnyttäneiden naisten liikunnasta. Toimii kouluttajana muun muassa UKK-instituutin kävelytestikoulutuksissa ja ryhmäliikunnan ohjaajakoulutuksissa.



KaatumisSeula®-hanke

tuotti työkaluja iäkkäiden kaatumisten ehkäisyyn.

Joko tunnet verkkosivuiltamme löytyvät maksuttomat aineistot?

- Kaatumisvaaran itsearviointilomake
- Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa
- Kymmenen keinoa kaatumisten ehkäisyyn

Tutustu ja ota käyttöön: www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/materiaalia