

Sävelsirkku liikuttaa monella tapaa!

Haastateltavana fysioterapeutti (AMK) **Talvikki Ranta-Ylitalo**, joka työskentelee **Humana Hoiva Oy:n** Lipporannan tehostetun palveluasumisen yksikössä palveluvastaavana ja fysioterapeuttina. Talvikilla on kokemusta Sävelsirkkusta jo opiskeluajoilta. Hän on myös suunnitellut ja toteuttanut Sävelsirkkuun liikuntaohjelmia itsekin. Talvikki kannustaa hoitajia ottamaan Sävelsirkun liikuntaohjelmat säännölliseen käyttöön ikäihmisten iloksi ja hyödyksi. Sentinan tiimi kysyi neljä kysymystä ja yhden bonuskysymyksen :-)

Liikunnan tiedetään vaikuttavan monella tapaa hyvinvointiimme. Mitä hyödyllisiä vaikutuksia sillä on erityisesti ikääntyneiden elimistössä?

Liikunta vaikuttaa elimistön aineenvaihduntaan sitä kiihdyttävästi ja voi auttaa lievittämään stressiä. Liikunta edistää psyykkistä hyvinvointia ja liikunnan avulla on mahdollista myös alentaa liikapainoa ja verenpainetta.

Kuntoa voidaan kehittää vielä hyvinkin iäkkäänä. Mitä hyötyä säännöllisestä ja monipuolisesta liikunnasta on toimintakykyyn (hoivakodissa tai palvelukodissa asuvalle henkilölle)?

Säännöllisellä ja monipuolisella liikuntaharjoittelulla saadaan vähintäänkin ylläpidettyä toimintakykyä, joka auttaa elämänlaadun ja mielekkyyden säilymisessä. Mitä parempana toimintakyky säilyy, sitä enemmän myös pystyy itse tekemään esimerkiksi päivittäisiä toimia. Jos ajatellaan ihan elimistön toimintaa, niin säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla saadaan kehitettyä ja ylläpidettyä lihasvoimaa ja -kestävyyttä sekä tasapainoa. Joskus voi toki olla tilanne jonkin sairauden vuoksi, että emme pysty edistämään tai ylläpitämään toimintakykyä, vaan tavoitteenamme on hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä. Näissäkin tilanteissa liikkuminen on avainasemassa. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn, ei vain pelkästään fyysiseen. Toimintakykymme on kokonaisuus, joka koostuu fyysisen osan lisäksi psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Liikunnalla voidaan vaikuttaa kaikkiin toimintakyvyn osa-alueisiin ja Sävelsirkun liikuntaohjelmat sopivat mainiosti kokonaisvaltaisen toimintakyvyn kehittämiseen ja ylläpitämiseen.

**Miten Sävelsirkkua voi/kannattaa hyödyntää liikunnan toteuttamisessa
asukas- tai asiakasryhmissä tai yksilöllisesti?**

Sävelsirkkua voi hyödyntää sekä yksilöllisesti että asiakasryhmissä. Meillä Sävelsirkku on käytössä päivittäin ainakin aamupäivän ja iltapäivän virikkeen yhteydessä, jolloin monipuolisesti soitamme ja ohjaamme sieltä jumppia, erilaisia visailuja ja vanhoja uutissähkeitä. Sävelsirkusta hyödynnämme myös musiikin toistopalvelua joko itse suunnitellun jumpan taustalle tai ihan vain musiikin kuuntelemiseen.

**Antavatko Sävelsirkun liikuntaohjelmat riittävästi tukea hoitajille
liikuntahetkien toteutukseen turvallisesti ja riittävän monipuolisesti? Olisiko
kuitenkin parempi jättää liikunnan toteutus liikunta-alan koulutuksen
saaneille ammattilaisille?**

Sävelsirkun jummat on suunnitellut liikunta- ja/tai kuntoutusalan ammattilaiset ajatellen turvallisuutta ja pääkäyttäjär ryhmän erityispiirteitä. Pääsääntöisesti Sävelsirkun liikuntaohjelmat antavat tarpeeksi tukea hoitajille. Joissakin tilanteissa voi olla hyvä saada esimerkiksi fysioterapeutilta ohjeistuksia tarkempiin suoritusohjeisiin ajatellen nyt vaikka tilannetta, jossa hoivakodin asukas on käynyt lonkan tekonivelleikkauksessa ja leikkauksen jälkeen on liikerajoitteita.

**Nimeä yksi Sävelsirkun liikuntaohjelma, joka on saanut Sinun ryhmäsi
erityisesti innostumaan liikuntahetkestä. Miksi juuri siitä pidettiin
Lipporannan palvelukodissa Oulussa?**

Keskivartalojumppa istuen - Matalan torpan balladi. Se on mukaansatempaava, iloinen ja sopivan yksinkertainen jumppa.

Kiitokset Talvikki!