

Etäryhmän ohjaamisen käsikirja Fyysinen harjoittelu

Riku Hiirikoski



Kuva: Beatrice Bucht, Helsingin kaupunki



LUKIJALLE

Etäryhmätoiminta ja käsikirjan tavoite

Etäryhmätoiminnan tavoitteena on tarjota osallistujille monipuolista ryhmätoimintaa, jonka keskiössä on **kaatumisen ehkäiseminen** sekä **kokonaisvaltainen hyvinvoinnin edistäminen** tarjoamalla yksinkertaista ja motivoivaa liikuntaa, joka on helppo sisällyttää osaksi päivittäisiä rutiineja. Pyrimme luomaan turvallisen ja kannustavan ympäristön, jossa jokainen voi edetä omassa tahdissaan ja nauttia liikkumisesta.

Tämä käsikirja sisältää tietoa **liikunnallisen etäryhmän suunnittelusta** sekä ohjeita etäryhmätoiminnan **organisoinnista**, osallistujien **motivoinnista** sekä esimerkkejä käytettävistä harjoituksista. Lisäksi käsikirja sisältää suosituksia ja ohjeita turvallisen ja osallistavan ryhmätoiminnan suunnitteluun.

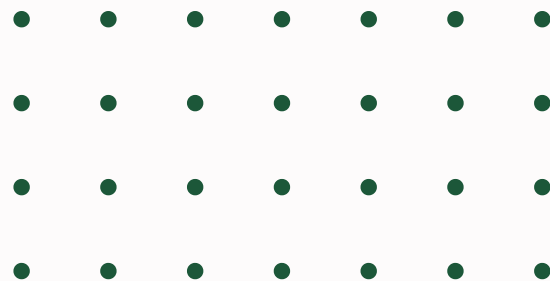
Antoisia lukuhetkiä!

Sisällysluettelo

- 01 Eyysinen harjoittelu etäyhteydellä
- 02 Etäryhmän ohjaaminen
- 03 Vuorovaikutus etäryhmässä
- 04 Turvallisuus ohjauksessa
- 05 Etäryhmän tavoite
- 06 Ketkä ryhmiä ohjaavat?
- 07 Ohjeita etäryhmän suunnitteluun
- 08 Esimerkki ohjauskerrasta
- 09 Ryhmien kuvaukset ja jaottelu
- 10 Lähteet



Kuva: Katja Tähjä, Helsingin kaupunki



1. Fyysinen harjoittelu etäyhteydellä

- **Etäkuntoutuksessa**, kuten perinteisessä kasvokkain tapahtuvassa kuntoutuksessa, on tärkeää ottaa huomioon ikääntyneiden **yksilöllisyys**.
- Ikääntyneiden **toimintakyky, fyysinen kunto, yleinen terveys** ja **henkiset voimavaransa** vaihtelevat toisiinsa verrattuna **merkittävästi**.
 - Harjoitusohjelmat tulee **suunnitella** ottaen huomioon **asiakkaiden erilaisuus**.
- Yksi etäkuntoutuksen keskeisistä tavoitteista on **kaatumisten ennaltaehkäisy**.
 - Siksi etäkuntoutuksen harjoitteisiin tulisi erityisesti sisällyttää **alaraajojen lihasvoiman ja tasapainon kehittämiseen** tähtääviä harjoitteita.
- Tällä tavoin **pyritään vaikuttamaan** ikääntyneiden toimintakykyyn ja **käsitykseen omasta kyvykkyydestään**, mikä puolestaan lisää mahdollisesti **itsenäisyyttä**.
 - Lisäksi on tärkeää, että harjoittelussa otetaan huomioon **kestävyysliikunta** lihasvoimaharjoittelun ohella.
- Etäkuntoutuksen etuja ovat sen mahdollisuudet toteuttaa kuntoutusta ajasta sekä paikasta riippumatta.
 - Etänä toteutettu harjoittelu mahdollistaa **kuntoutuksen jatkuvuuden ja säännöllisyyden** koska harjoittelua on mahdollista toteuttaa omassa kotiympäristössä.



Kuva: Microsoft 365 kuvapankki



HUOM!

Etäryhmien ohjaamisen tekniset ohjeet, kuten Elmon ja Oivan käyttöohjeet löytyvät tästä käsikirjasta:

Linkki: [Etäryhmäkäsikirja 3.0.docx](#)



2. Etäryhmän ohjaaminen

Ennakovalmistelut



- Etäkuntoutuksen aloittaminen edellyttää ammattilaiselta **valmistautumista**.
- **Aloittaessa** ryhmänohjausta on tarpeen varata aikaa **uuden opetteluun ja totutteluun**.
- Käy läpi mitä etäkuntoutus vaatii **laitteiden, verkko-yhteyden, asiakkaan valmiuksien** sekä oman **ohjausympäristön näkökulmasta**.



- Tarvitseeko asiakas **välineitä** ryhmäkerralle mukaan (esim. **käsipainot, selkänojallinen tuoli**)
- Oman ohjaustilan valmistelu (kameran asettelu ja oma näkymä asiakkaalle)
- Omat mahdolliset **muistiinpanot** lähelle helposti luettaviksi

Tekniset haasteet

- **Tekniset ongelmat** ovat etäkuntoutuksessa suhteellisen tavallisia, mutta usein ne ovat **väliaikaisia ja ratkaistavissa**.
- Asiakkaille on hyvä antaa **toimintaohjeet** teknisiä ongelmatilanteita varten ja käydä ne läpi yhdessä ensimmäisillä ryhmäkerroilla.
 - Esim. kuvapuhelun **katketessa** asiakasta on ohjeistettu jo etukäteen **odottamaan**, että **yhteys palautuu** tai että ohjaaja soittaa hänen etälaitteeseensa uudelleen.
- Ohjaukseen käytettävä laite on hyvä **käynnistää uudelleen** varmuuden vuoksi, jos se on ollut pitkään päällä ennen etäryhmän alkamista.



- Linkki **etäryhmäkäsikirjaan**, jossa ohjeet Elmon ja Oivan käyttöön: [Etäryhmäkäsikirja 3.0](#)
- Suositeltavaa on, että **asiakkaiden omat puhelinnumerot** ovat lähellä ryhmänohjauksen ajan, jost tulee tarvetta soittaa esim. **teknisten haasteiden takia**.

Videopuhelun käytännöt



- Asiakasta kannattaa **ohjata laitteiden sijoittelussa ja valaistuksen merkityksestä**, jotta **näkö- ja ääniyhteys** on sopiva etäkuntoutusta varten.
- **Ohjeista** asiakasta asettamaan laite siten, että **näette toisenne** riittävän hyvin.



- **Sujuvan keskustelun** vuoksi ymmärrys siitä, että **yksi pyrkii puhumaan kerrallaan**

3. Vuorovaikutus etäkuntoutuksessa

1/3



Etäkuntoutuksessa muodostuva **yhteistyösuhde** on yhtä merkityksellinen kuin kasvokkaisessa kuntoutuksessa. Hyvän yhteistyösuhteen rakentumisessa on olennaista, jotta **kiinnostus** asiakkaan kokemusta kohtaan **välittyy asiakkaalle**.

Laadukkaan vuorovaikutuksen pohjana ovat **toimiva teknologia**, **soveltuva osallistumisympäristö** sekä yhdessä **sovitut käytännöt**. Hyviä ohjenuoria etäryhmän ohjaamiseen:

- **Sanoita** etäkuntoutuksessa asioita suuremmin ja **useammin**, kuin kasvokkain tapahtuvassa kuntoutuksessa.
- **Kysele** asiakkailta **vointia ja jaksamista** sekä pyydä asiakkaan **mielipiteitä** suoraan.
- **Totea säännöllisesti** esimerkiksi, kuinka **paljon aikaa on käytettävissä** ja mitä ohjauskerran aikana on vielä tarkoitus tehdä.



3. Vuorovaikutus etäkuntoutuksessa

2/3



Hyvän yhteistyösuhteen luominen ja vuorovaikutus videopuhelussa

- Aloita ja lopeta videopuhelun vaiheet selkeästi
- Etene rauhallisesti
- Varmista että asiakas pysyy mukana kysymällä ja kertaamalla asioita
- Sanoita tekemistäsi ja ajatuksiasi, jotta asiakas ymmärtää mitä eri tilanteissa tapahtuu
- Anna sanallista palautetta ja tunnustusta asiakkaan osallistumisesta ja edistymisestä
- Kannusta asiakkaita kertomaan mielipiteitä, toiveita ja tarpeitaan

Asiakkaan motivaation ja sitoutumisen tukeminen

- Ylläpidä omaa myönteistä asennetta etäkuntoutusta kohtaan
- Tuo esille etäkuntoutuksen hyviä puolia
- Toteuta etäkuntoutusta joustavasti asiakkaan tarpeet ja toiveet huomioiden. Vaihtele tarvittaessa ohjauksen sisältöä



Vireyden ja keskittymisen tukeminen

- Suhtaudu asiakkaan voinnin, vireyden ja motivaation vaihteluun hyväksyvästi
- Pitäkää tarvittaessa taukoja
- Suunnittele vaihtelevaa sisältöä ja mieti ennakkoon, miten harjoittelua voisi muokata, jos asiakkaan keskittyminen tai jaksaminen heikkenee
- Pyydä asiakasta arvioimaan vireystilaansa sanallisesti tai esimerkiksi asteikolla 1–5.
- Pidä puheenvuorosi lyhyinä



3. Vuorovaikutus etäkuntoutuksessa

3/3

Keskustelun ohjaus

Ryhmää ohjattaessa **ammattilaisen rooli keskustelun ohjaajana korostuu**, sillä asiakkaan voi olla haastavaa arvioida sopivaa hetkeä omalle puheenvuorolleen.

Puheenvuorojen jakaminen on tärkeää, mutta mahdollisuuksien mukaan ohjaajan tulisi vähentää rooliaan keskustelujen ylläpidossa, jotta osallistujat voisivat jakaa ajatuksiaan keskenään vapaammin.

Asiakkaita voi **osallistaa ja aktivoida esimerkiksi kuulumiskierroksilla** tai kysymällä heidän fyysisestä aktiivisuudestaan kuluneen viikon aikana.

Keskustelun syntymistä voi ohjata myös pyytämällä suoraan yksittäistä asiakasta **kertomaan kokemuksiaan tai vastaamalla kysyttyyn kysymykseen**.

Asiakkaiden on myös hyvä tietää, että **puheenvuorosta saa aina kuitenkin kieltäytyä** ja että, asiakas saa päättää itse, **kuinka laajasti jakaa omia asioitaan ja ajatuksia**.

Kannustaminen



Nosta esille erityisesti **myönteiset asiat ja pienetkin onnistumiset**.

Jos etäkuntoutukseen **sitoutuminen arveluttaa asiakasta** tai asiakkaan osallistuminen on vaihtelevaa, käsittele asiaa **asiakkaan tai asiakkaan ilmoittavan tahon kanssa**

4. Turvallisuus etäkuntoutuksessa 1/2

01.

- Asiakkaan osallistuessa etäkuntoutukseen turvallisuuteen tulee kiinnittää huomiota. **Fyysinen** sekä **psykologinen** kokemus turvassa olemisesta ovat tärkeitä.
- Turvallisuuden tunne pohjautuu asiakkaan ja ammattilaisen väliseen **luottamukseen** ja **tunneilmapiiriin**.
- Sanoita ja näytä **selkeästi** ohjeet osallistujille harjoitteiden suorittamisesta.
- Psykologinen turvallisuuden tunne ja luottamuksen kokemus vahvistuvat **yhteistyösuhteen** rakentumisen myötä.
- Sanoittamalla etäkuntoutuksen etenemistä ja kulkua on mahdollista **vähentää** etäkuntoutukseen liittyviä **epäilyksiä** ja **epävarmuuksia**.
- **Luottamuksellisen** ilmapiirin rakentumiseen voi myös vaikuttaa se, että asiakkaat eivät näe toisiaan, joten **kameroiden asetteluun**, jotta asiakkaat näkyvät toisilleen on hyvä kiinnittää huomiota.

02.

- Pidä asiakkaan ja hänen kotihoitonsa **yhteystiedot** saatavilla videopuhelun aikana, koska mahdollisen **hätätilanteen** sattuessa on pystyttävä soittamaan asiakkaan kotihoitoon tai itse asiakkaalle mahdollisimman pian.
- Suunnittele etäkuntoutuksessa tehtävät harjoitteet niin, että niiden tekeminen on **turvallista itsenäisesti**. Tiedustele säännöllisesti asiakkaan vointia ja jaksamista.
- Korosta osallistujille, että on mahdollista **valita harjoiteltavat liikkeet**, jotka sopivat heidän fyysiselle kunnolleen ja terveydentilalleen tai muokata niitä itselleen sopivaksi. Ohjaajan tulee tarjota mahdollisia **vaihtoehtoja** haastaville harjoitteille.
- Harjoitussuunnitelmaa tehdessä on huomioitava asiakkaan terveydelliset **rajoitukset** ja **lähtötaso** turvallisuuden takaamiseksi.
- **Uuden** asiakkaan kohdalla lähtötasoa ei välttämättä ole mahdollista tietää pelkästään ilmoittajan antamista perustiedoista, joten **keskustelu** ja **havainnointi** asiakkaan toimintakyvystä on hyvä tehdä ensimmäisillä ryhmäkerroilla.

4. Turvallisuuden tarkistuslista 2/2

Tämän listan avulla voi tarkistaa, että etäkuntoutuksen olosuhteet ovat mahdollisimman turvalliset

Onko tuoli sopiva?

- Hyvä tuoli on noin 45 cm korkea, tukeva ja siinä voi olla käsinojat.
- Harjoittelua ei voi tehdä keinutuolissa tai sohvalla.
- Varmista, että tuoli pysyy paikallaan, kun siitä nouseaan ja siihen istutaan.

Onko tuki saatavilla?

- Hyvä tuki on sopivan korkuinen ja se pysyy tukevasti paikoillaan.
- Tuke voi ottaa pöydästä, tuolista tai muusta tukevasta huonekalusta.

Onko alusta turvallinen?

- Hyvä alusta ei ole liukas, eikä siinä ole liukuvia tai kasaan meneviä mattoja.

Liikkumisen apuvälineet osana harjoittelua

- Jos käytössä on esimerkiksi rollaattori, sopikaa sille turvallinen paikka harjoittelun ajaksi, josta sen saa helposti käyttöön esim. tuolilta ylösnousumisen tueksi.

Ovatko sisäjalkineet turvalliset?

- Harjoitteita tehtäessä on jaloissa hyvä olla tukevat sisäjalkineet, jotka eivät luista.
- Harjoittelun aikana on hyvä olla joustavat vaatteet.

Puhelin ja juomapullo harjoittelun aikana

- Puhelimen on oltava saatavilla mahdollisessa hätätilanteessa.
- Vesilasi tai juomapullo on hyvä olla saatavilla harjoittelun aikana.

5. Etäryhmän tavoite

01

Liikunnallisen etäkuntoutuksen tavoitteena on tarjota asiakkaille omassa kotiympäristössä tehtävää yksinkertaista, mutta tehokasta liikuntaa joka ylläpitää ja mahdollisesti kehittää heidän toimintakykyä ja yleistä terveyttä.

02

Tavoitteena on tarjota osallistujille monipuolinen harjoitusohjelma, jonka keskiössä on kaatumisen ehkäiseminen, liikkuvuuden parantaminen sekä lihaskunnon ja nivelliikkuvuuksien ylläpito.

03

Tavoitteena on myös innostaa osallistujia säännölliseen liikkumiseen sekä ylläpitää yleistä hyvinvointia ja mielialaa.

04

Etäkuntoutus pyrkii siis kehittämään ja tukemaan kokonaisvaltaista hyvinvointia tarjoamalla hauskaa ja motivoivaa liikuntaa, joka on helppo sisällyttää osaksi päivittäistä rutiinia. Pyrimme luomaan turvallisen ja kannustavan ympäristön, jossa jokainen voi edetä omassa tahdissaan ja nauttia liikkumisesta.



Kuva: Microsoft 365 kuvapankki



Kuva: Microsoft 365 kuvapankki

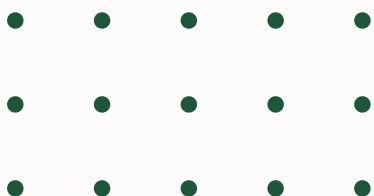
6. Ketkä ryhmiä ohjaavat?

Liikunnallisia etäryhmiä ohjaa pääsääntöisesti fysioterapeutit ja liikunnanohjaajat. Ohjaajien työnkuva ei ole pelkästään fyysisten harjoitteiden fasilitointi, vaan he pyrkivät myös luomaan turvallisen ja kannustavan ympäristön ryhmätoiminnalle.

Ohjauksessa on tärkeätä huomioida osallistujien yksilölliset tarpeet ja taitotasot sekä suunnitella monipuolisia harjoitteita, jotka haastavat ja harjoittavat asiakkaita heidän toimintakykynsä tasosta riippumatta.

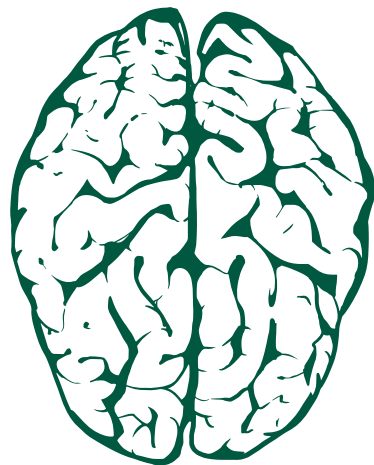
Ryhmänohjaajan tehtäviin kuuluu myös ryhmän motivointi rohkaisten osallistujia osallistumaan harjoitteluun ja keskusteluun sekä jakamaan kokemuksiaan.

Liikunnalliset etäryhmät eivät tarjoa ainoastaan fyysistä kuntoutusta, vaan myös mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja vertaistukeen, mikä on keskeistä ikääntyneiden hyvinvoinnille.



7. Ohjeita ryhmän suunnitteluun

Linkkejä hyväksi todettuihin harjoitteisiin



Muistipuisto.fi

Aivoterveyttä tukevaa tietoa, tekemistä ja käytännön vinkkejä.

Mukana myös jumppavideoita.

- [Muistipuisto: Jumppaa kevyesti istuen](#)
- [Muistipuisto: Tuolijumppa 1](#)
- [Muistipuisto: Tuolijumppa 2](#)



Voitas.fi -sivusto

Liikepankki ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun.

Videoita, liikkeitä ja valmiita ohjelmia.

- [Hae liikkeitä -kirjasto](#)
- [Valmiit ohjelmat](#)



Vahvike.fi

Linkkejä monien toimijoiden jumppaohjeisiin ja videoihin.

- [Jumppaohjeita](#)
- [Kävely keveämmäksi](#)



Physiotools -ohjelmia

Physiotools -ohjelmalla luotuja valmiita harjoitusohjelmia

- [Etätuolijumppa 1](#)
- [Etätuolijumppa 2](#)

8. Esimerkki ohjauskerrasta

Lämmittelyosio (n. 5-10 min):

Alkulämmittely on tärkeä osa harjoitusohjelmaa, ja sen tarkoituksena on valmistaa keho harjoitteluun. Tämä vaihe auttaa nostamaan sykettä, lisäämään verenkiertoa lihaksiin ja nivelten liikkuvuutta ennen varsinaista harjoittelua.

Alkulämmittely voi sisältää kehon dynaamisia liikkeitä, kuten kiertoliikkeitä eri nivelissä, kevyitä venytyksiä ja lihasten aktivointia. Esim. hartioden pyörittelyä, kurotuksia ja rangan kiertoja.

Harjoitteet (n. 10-15 min):

Alkulämmittelyn jälkeen siirrytään tuolijumpan harjoitteluosuuteen, jossa keskitytään varsinaisiin harjoitteisiin.

Noin **30 sekuntia** yhtä liikettä kerrallaan. Asiakkaat valitsevat **itselleen sopivan tahdin**.

Kaikki liikkeet tehtyä voi suorittaa **toisen** ja mahdollisesti **kolmannen** kierroksen liikkeitä.

Liikkeet:

- **Ylä- ja keskivartalo**
 - Soutu istuen
 - Sammakkointi
 - Taivutukset sivuille, kädellä pään yli kurottaen
 - Istuen kurotukset lattiaan
 - Hiihto istuen
- **Alavartalo**
 - Polven ojennukset istuen
 - Istumasta seisomaannousut
 - Jalkasakset tai polkupyörän polkeminen (istuen jalat irti lattiasta)
 - Seisoen tuolin selkänojasta tukea pitäen
 - Varpaillenousut
 - Jalkojen loitonnuksot sivuille ja taakse
 - Painonsiirrot eteen ja sivuille
 - Polvennostot (marssi)

Loppuverryttely (5 min):

Verryttely alkaa yleensä kevyillä venytyksillä eri kehon osiin. Venytykset voivat kohdistua esimerkiksi olkapäihin, käsivarsiin, selkään, vatsalihaksiin, jalkoihin ja nilkkoihin.

Verryttelyn aikana voi keskustella asiakkaiden kanssa esim. miten meni, miltä tuntui ja mitä tuntuu nyt.

Verryttely voi sisältää myös hengitysharjoituksia tai rentoutumisharjoituksia. Syvät hengitysharjoitukset ja keskittymisen palauttaminen voivat auttaa rentoutumaan ja palauttamaan sykkeen normaalille tasolle harjoittelun jälkeen.



Istumajumppa:

Kenelle: Haluat harjoittaa toimintakykyäsi kotiympäristössä ammattilaisen ohjaamana. Sinulla voi olla liikkumisen apuvälineitä kuten keppi tai rollaattori ja liikkuminen voi olla haastavaa kuten esim. tuolista ylösnouseminen. Pystyt seuraamaan ohjaajan liikkeitä ja annettuja ohjeita etälaitteen välityksellä.

Tavoite: Tavoitteena on tarjota osallistujille monipuolinen harjoitusohjelma, jonka keskiössä on kaatumisen ehkäiseminen, liikkuvuuden parantaminen sekä lihaskunnon ja nivelliikkuvuuksien ylläpito.

Ryhmäkerran sisältö: Teemme fyysistä harjoittelua n. 20 min. Lopussa rentoudumme ja lisäksi on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun.

Jakson kesto: Ryhmä jatkuu 12 kerran jaksoissa. Jakson päättyessä arvioimme mahdollisen jatkon ryhmässä. Voit ilmoittautua ryhmään myös kesken jaksen.

Ennakkotehtävä: Liikkumistestin tulos (maksimissaan puoli vuotta vanha) ilmoitetaan Elmon lisätietokentässä (pvm ja tulokset). Jos sinulla on sairauksia tai toimintakyvyn haasteita, jotka voivat vaikuttaa tehtäviin harjoitteisiin, varmistathan ryhmän sopivuus etäryhmäohjaajan kanssa.

9. Ryhmien kuvaukset ja jaottelu

Liikuntaryhmät on jaoteltu kahteen eri tasoluokitukseen:

Istumajumppa:

Kaikki harjoitteet tehdään istuen.

Tasapainoa ja voimaa seisten ja istuen:

Istuen tehtävien harjoitteiden lisäksi tuolilta nouseaan myös jalkojen päälle ja tehdään harjoitteita seisten.



Ryhmien kuvaukset löytyvät Etäryhmäkäsikirja -word tiedostosta. Kopioi ryhmäkuvaukset sieltä, kun luot uutta ryhmää Elmoon.





Tasapainoa ja voimaa seisten ja istuen:

Kenelle: Haluat harjoittaa toimintakykyäsi kotiympäristössä ammattilaisen ohjaamana. Sinulla voi olla liikkumisen apuvälineitä kuten keppi tai rollaattori, jonka avulla pystyt seisomaan tuetusti. Istumasta seisomaannousun testitulos tulisi olla alle 30 sekuntia. Pystyt seuraamaan ohjaajan liikkeitä ja annettuja ohjeita etälaitteen välityksellä.

Tavoite: Tavoitteena on tarjota osallistujille monipuolinen harjoitusohjelma, jonka keskiössä on kaatumisen ehkäiseminen, liikkuvuuden parantaminen sekä lihaskunnon ja nivelliikkuvuuksien ylläpito.

Ryhmäkerran sisältö: Teemme fyysistä harjoittelua n. 20 minuuttia, joka sisältää myös seisaaltaan tehtyjä harjoitteita. Lopussa rentoudumme ja lisäksi on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun.

Jakson kesto: Ryhmä jatkuu 12 kerran jaksoissa. Jakson päättyessä arvioimme mahdollisen jatkon ryhmässä. Voit ilmoittautua ryhmään myös kesken jaksen.

Ennakkotehtävä: Liikkumistestin tulos (maksimissaan puoli vuotta vanha) ilmoitetaan Elmon lisätietokentässä (pvm ja tulokset). Jos sinulla on sairauksia jotka voivat vaikuttaa tehtäviin harjoitteisiin, varmistathan ryhmän sopivuus etäryhmäohjaajan kanssa.



Kuva: Microsoft 365 kuvapankki

Lähteet

Stenberg, J., Parkkila, M., ym. 2023. Opas etäkuntoutuksen käytännön toteutukseen

Opas etäkuntoutuksen käytännön toteutukseen
(helsinki.fi).

Salminen, A., Hiekkala, S., Stenberg, J. Etäkuntoutus.

Etäkuntoutus (helda.helsinki.fi).

Iltanen, S., Vihervaara, T. 2021. Voimaa etäjumpasta: opas iäkkäiden etäjumpan toteutukseen. Ikäinstituutti.

Päivitetty 2. verkkojulkaisu