

Tuloksia Pysytään pystyssä -ryhmistä

Tilanne 13.3.2023

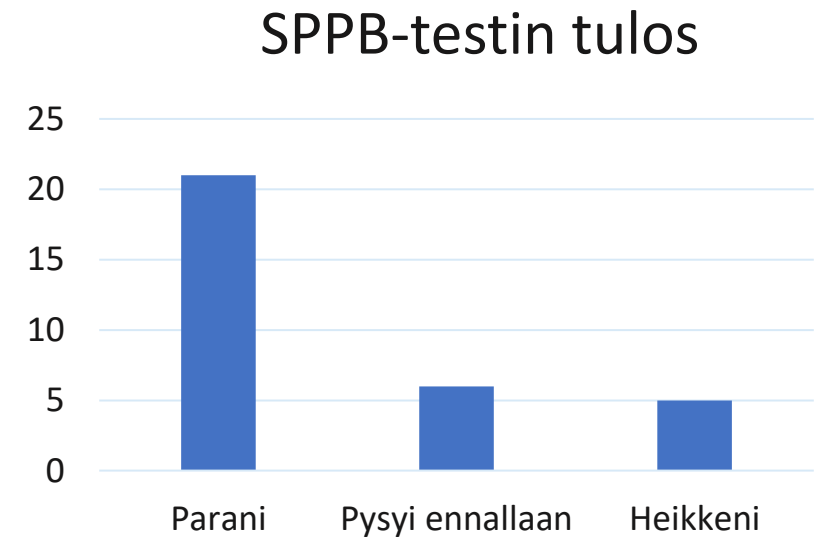
- Toteutettu syksyllä 2022 – talvella 2023 kuudessa kunnassa: Imatra, Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Rautjärvi ja Taipalsaari
- Kokooneminen 1 krt/ vko, jokaisella kerralla voima-tasapainoharjoittelua sekä keskustelua kaatumisen ehkäisyyn liittyvistä asioista
- Harjoitusjakso 6-10 viikkoa
- Osallistujia yhteensä 43
- Ikähaitari 64-93 vuotta, keskiarvo 78 v, mediaani-ikä 78 v
- Alku- ja lopputestaukseen osallistuneita 32
- Palautelomakkeisiin vastasi 26

- Ryhmiä käynnissä keväällä 2023 Parikkalassa, Ruokolahdella, Luumäellä, Imatralla ja Lappeenrannassa.

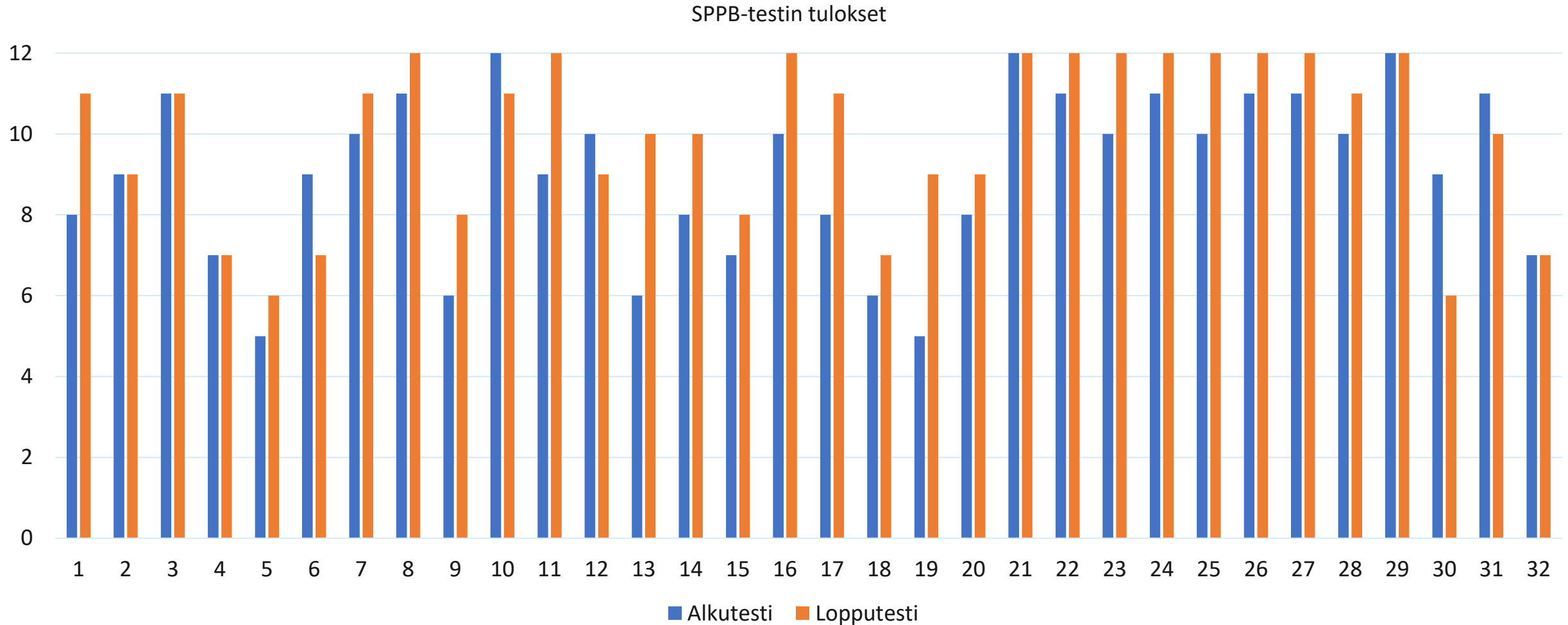
Liikkumiskyvyn testit (SPPB) 1/2

Kolmiosainen testi: tasapaino, 4 m kävely, tuolilta seisomaannousu, maksimipisteet 12

- Tulokset paranivat 21 henkilöllä
- Pysyivät ennallaan 6 henkilöllä
- Heikkenivät 5 henkilöllä
- Kaikkien osallistujien pistekeskisarvo parani
 - Alussa ka 9,1
 - Lopussa ka 10,0

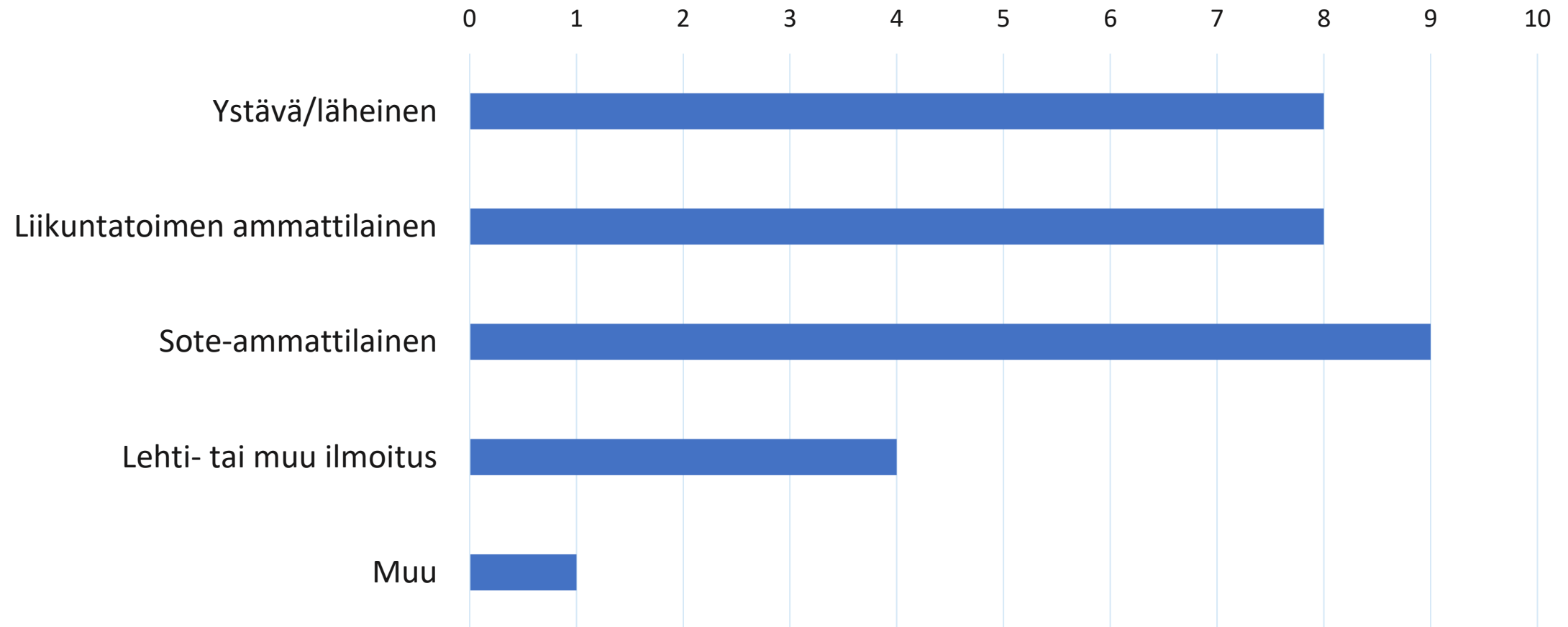


Liikkumiskyvyn testi (SPPB) 2/2



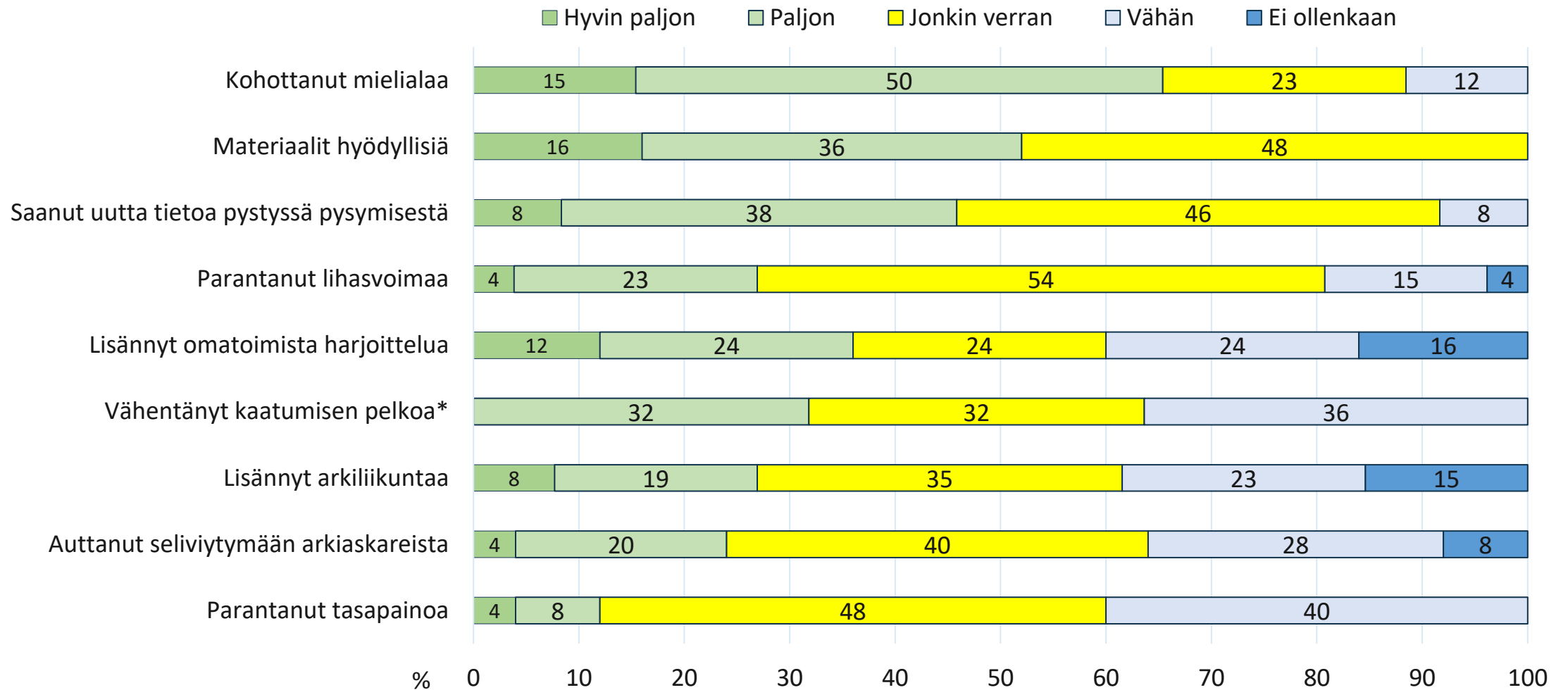
Osallistujien palautteet 1/3

Mistä sai tiedon Pysytään pystyssä -ryhmästä



Osallistujien palautteet 2/3

Pysytään pystyssä ryhmän koetut vaikutukset



* Kolme osallistujaa vastasi, ettei hänellä ole kaatumisen pelkoa

Osallistujien palautteet 3/3, avoimet vastaukset

- 🗨️ Kaikki keskusteluteemat tuntuivat mielenkiintoisilta, mikään ei ollut turhaa.
- 🗨️ Eniten kiinnostivat ravinto ja lihasvoima.

”Ryhmä oli mukava ja rento. Ohjaajat huippua. Jatkoryhmä olisi toivottava”

”Monipuolinen liikunta ja lihaskunnon parantaminen auttoivat arkielämässä”

”Erittäin hyödyllinen kokonaisuus, innosti omaan kuntoiluun kotona ja osaa ottamaan järjestettyihin kuntoiluihin”

”Tuli ainakin lähdettyä mukaan joka kerta”

”Ehdottomasti tärkeä. Toivottavasti lisää tämmöstä! Ihanat vetäjät. Mukavaa kun on pieni ryhmä.”