

# RYHMÄLIIKUNTAA ETÄTEKNOLOGIAN VÄLITYKSELLÄ

Rainer Vuontisjärvi, tietotekniikan tuntiopettaja, Kolarin kansalaisopisto  
Anri Marjamaa, sosiaaliohjaaja, Kolarin kunta  
Minna Paasilinna, fysioterapeutti

## **Johdanto**

Kolarin kunnan Kurtakon kylän koululla on kokoontunut säännöllisesti aktiivinen 25 henkilön senioriryhmä, jolle terveyskeskuksen fysioterapeutti on ohjannut jumpan paikan päällä kerran kuussa. Kolarissa haluttiin lisätä jumppakertoja, koska tutkimuksilla (1,2) on osoitettu, että ikäihmisten viikoittainen ohjattu ryhmäjumppa vähentää kaatumistapaturmia. Kolarissa haluttiin kokeilla ryhmäharjoittelun toteuttamista etäteknologian avulla.

## **Tavoitteet**

- uuden toimintamallin kehittäminen ikäihmisten liikkumiseen
- hyvinvointipalvelujen lisääminen harvaanasutuille alueille
- laitteistojen ja ohjelmistojen testaaminen

## **Menetelmät**

Fysioterapeutti ohjasi ryhmäliikuntaharjoittelun etävideolähteyksenä terveyskeskuksen tiloista Kurtakkoon viikoittain yhdeksän kertaa 2010 syyskuu - 2011 helmikuu välisenä aikana. Samaan aikaan ryhmäliikuntalähetys lähetettiin myös yhdelle osallistujalle Äkäsjokisuuhun.

Kokeilussa käytettävän videoneuvotteluohjelmisto on toimittanut Arctic Connect Oy.

## **Pohdinta**

Videoneuvottelulaitteisto mahdollisti vuorovaikutteisen yhteyden jumppaajien ja fysioterapeutin välille. Ryhmäläiset olivat kokeiluun tyytyväisiä. Kokeilu lisäsi ryhmäläisten liikunnan määrää ja motivoi liikkumaan myös vapaa-ajalla. Suhtautuminen tekniikkaan oli myönteistä. Myös fysioterapeutin, avopalveluhenkilöstön ja teknisen tuen mielestä etäkommunikaatio oli toimivaa, mutta vaatii kaikilta uuden toimintatavan opettelun. Huomiota kannattaa kiinnittää mm. äänisäätöihin, ohjaajan näytön kokoon, ohjaajan vaatetukseen ja ryhmäkokoon. Toimintatapa nähdään tulevaisuuden mahdollisuutena lisätä ja viedä hyvinvointipalveluja kuntalaisille.

Kolarin kunta haluaa jatkaa etäteknologian hyödyntämistä ja laajentaa toimintaa kaikille kyläkouluille. Samalla toiminnan sisältöjä laajennetaan ryhmäliikunnasta mm. kyselytunteihin ja valtuuston kokouksiin.

## **Lähteet**

1. Korpelainen, Raija, Exercise and risk factors of osteoporotic fractures in elderly women. Archives of Internal Medicine 2010;170:1548–1556
2. Lord SR, Castell S, Corcoran J, Dayhew J, Matters B, Shan A, Williams P. The effect of group exercise on physical functioning and falls in frail older people living in retirement villages: a randomized, controlled trial. J Am Geriatr Soc. 2003 Dec;51(12):1685-92

## **Tiedot yhteydenottoja varten**

[rainer.vuontisjarvi@kolari.fi](mailto:rainer.vuontisjarvi@kolari.fi)  
[www.tervelappi.fi/.....](http://www.tervelappi.fi/.....)

Logot samoin kuin posterissa