

## ARJESSA MUKANA

# Etäjumppa onnistuu vaikka kirjahyllyn ja sohvapöydän välissä

Eija Koivu, teksti & kuvat

Seinäkellon viisarit näyttävät tasan kymmentä, kun kuntotohtori Päivi Heikkilä tupsahtaa Tapanilan pariskunnan olohuoneeseen, ikkunalaudalla auringossa kylpevän joulutähden alle.

Siinä on hyvä paikka vanhuspalveluilta lainassa olevalle etälaitteelle, komean puuarkun kannella. Pienellä näytöllä näkyvät vain Heikkilän kasvat, fyysisesti koko nainen on kotihoidon tiloissa Kangasalan keskustassa.

– Ovatkos kaikki paikalla? Näkyykö ja kuuluuko? Heikkilä kyselee alkutervehdystensä jälkeen.

**KOSKA** mattimöhäisiä ei ole ja tekniikkakin toimii, omaishoitajille suunnattu jumppatuokio voi alkaa.

Ensin lämmitellään koko kroppa ja sitten siirrytään lihaskunto- ja tasapainoharjoituksiin.

– Kyllä siinä hengästyy ja kainalot kostuvat. Tehokkaat liikkeet tuntuvat lihaksissa, vaikkei tuolia kummempia välineitä käytetä apuna, kehuu Jouko Tapanila puolen tunnin kertarupeamaa. Jumppaseurana 80-vuotiaalla Joukolla on Helena-vaimo, jonka toimintakyky on heikentynyt aivoverenkiertohäiriöiden ja muistisairaudesta vuoksi.

– Ennen korona-aikaa kävin Jalmarin Kodossa jumppilla, kertoo puolisoaan viisi vuotta vanhempi Helena.

Pariskunta asuu Kuhmalahdella, jonne he muuttivat Tampereelta 30 vuotta sitten. Kesämökkiä

kuulemma haettiin, mutta omakotitalo ostettiin, kun sopiva osui kohdalle.

Korona-aikana Tapaniloiden yhteinen liikunta on rajoittunut enimmäkseen kävelylenkkeihin kodin lähetyillä.

– Helenan kulkeminen on sen verran vaivalloista, että kuntoilakseni käyn lisäksi liikkumassa itsekseni. Tänä talvena peltoladut ovat pysyneet pitkään hyvässä hiihtokunnossa, Jouko kiittelee.

Hän sanoo myös pyöräilevänsä mielellään, joskin talvella kilometrit taittavat kuntopyörän selässä.

**LIKUNNASTA** pitävälle miehelle oli iloinen yllätys, kun kotihoidosta viime vuoden lopulla soitettiin ja kysyttiin kiinnostusta etäjumppaan.

– Ilman muuta ilmoitauksella mukaan. Ei jumppaliikkeitä ja veyntelyitä muuten kotona tehtyä – ei vaikka millaiset välineet kotiin hommaisi.

Erityisen hyvillään Jouko on tasapainoa harjoittavista liikesarjoista, niin hankalilta kuin ne välillä tuntuvatkin.

– Arvostan sitä, että asiansa osaava ohjaaja tulee meille kotiin verkon välityksellä. Tämän helpommaksi ei ohjatulle tunnille osallistuminen muutu.

Torstaiten jumppakertojen välillä Jouko pyrkii kertaamaan aiemmilta kerroilta tuttuja liikkeitä omin päin.

Hän toivoo, että kahden kuukauden jumppapakettilla seuraisi jatkoa jälleen ensi syksynä. Se tuo tervetullutta vaihtelua ja sisältöä



**KUNTOHOITAJA PÄIVI** Heikkilä antaa tarvittaessa myös henkilökohtaisia neuvoja, sillä hänellä on oman laitteensa kautta näköyhteys jokaiseen jumppaajaan.

**JOUKO TAPANILA** jumppaa Helena-vaimonsa kanssa. Pariskunta sanoo viihtyvänsä kotona kahdestaan vällän mainiosti. He tekevät yhdessä kaiken, minkä voivat.

muutoin niin samanlaisina soljuviin päiviin.

**JOUKO ON** mukana Pirkanmaan omaishoitajat ry Pionin toiminnassa. Joka toinen torstai hän kiihuhtaa loppuvenyttelyjen jälkeen suoraan yhdistyksen virtuaalikahtaville verkkoon.

– Kun kerroin siellä tästä jumppasta, muut osallistujat ihastelivat ideaa hienoksi.

Joukon mukaan normaaliai- kana omaishoitajille on tarjolla paljonkin erilaisia aktiviteette-

ja, mutta niiden pariin pitää itse osata hakeutua.

Hän suosittelee liittymään Pioniin, jossa kuulumisten lisäksi vaihdetaan vinkkejä ja kokemuksia.

**PILOTTIKOKEILUNA** tammikuussa käynnistyneet omaishoitajien etäjumppat saanevat jatkoa ainakin jossain muodossa.

Kangasalan vanhuspalveluissa kuntotohtorina työskentelevän Päivi Heikkilän mukaan ryhmäläisiltä saatu palaute osoittaa, että koronakurimuksen keskellä liikuntatuokiot on koettu virkistäviksi vaihteluksi.

– Moni sanoo etäjumppan tulleen tarpeeseen etenkin talvella, jolloin ulkoilu jää helposti vähemmälle.

Vanhuspalvelut selvitti omaishoitajien etäjumppahaluutta viime vuoden lopulla toteuttamalla soittokierroksen. Kiinnostuneiden listaan kertyi liki 30 nimeä.

Joukko jaettiin neljään ryhmään, joista kaksi ensimmäistä käynnistyi tammikuussa. Tällä hetkellä jumppavuorossa olevat saivat etälaitteet käyttöönsä maaliskuun alussa.

– Kun haimme laitteita pois ensimmäisten ryhmien osallistujilta, osa heistä toivoi kirjallisia ohjeita jatkaakseen omin päin ryhmässä tutuiksi tulleilla liikkeillä, kertoo Heikkilä.

**ETÄJUMPPIEN** tavoitteena on suoda omaishoitajille hetki omaa aikaa ja samalla lisätä heidän liikunnallista aktiivisuuttaan.

Heikkilän mukaan jako ryhmiin tapahtui aakkosjärjestyksen perusteella, joten osallistujat ovat kunnoltaan ja toimintakyvyltään keskenään erilaisia. Osa jumppaa yhdessä omaisensa kanssa.

Ryhmäläisillä on käytössään kaupungin heille kotiin toimit-



tama etälaitte, johon ohjaaja soittaa omalta laitteeltaan juuri ennen jumpan alkamista.

– Helppokäyttöiset laitteet muistuttavat puhelinta. Riittää, että osaa vastata meiltä tulevaan puheluun ja muistaa pitää töselin seinässä. Vaikka laitteiden kanssa on aina pientä säätöä, ovat ryhmäläisemme oppineet käyttämään niitä hyvin.

**OHJAAJALLA ON** samanaikainen näkö- ja kuuloyhteys jokaiseen ryhmäläiseen. Jumpparit puolestaan näkevät ja kuulevat vain sen, mitä ohjaaja tekee ja puhuu.

Liveyhteydestä huolimatta kovin yksilöllinen ohjaus ei ole mahdollista, sillä ohjaaja näkee osallistujat näytöllään vain pikkukuvakkeina.

– Jumpan aikana paapatan ohjeita ja näytän mallia. Jokainen kerta on omanlaisensa, osallistujien ehdoilla helposta vaikeampaan etenevä, kuvailee Heikkilä.

Kotioloissa vastukseksi riittää oman kehon paino ja välineeksi tuoli. Osa liikkeistä tehdään seisaltaan, osa istualtaan. Lihaskunnan lisäksi harjoitetaan tasapainoa.

– Etäjumppissa on itsellenikin totutteleminen, sillä olen totunut toimimaan asiakkaideni kanssa kasvotusten. Kannan huolta turvallisuudesta, ja suosittelem tuen käyttöä etenkin tasapainoliikkeissä, sillä kotioloissa jokainen toimii omalla vastuullaan.