



Etelä-Pohjanmaan  
Sairaanhoidopiiri

# Liiku Riittävästi ja Liiku läpi elämän -kortit terveystoimintakomitean työkaluja

Kortit havainnollistavat terveystoimintakomitean monipuolisuutta ja säännöllisen harrastamisen tärkeyttä

## Kenelle kortit on tarkoitettu:

- Terveydenhuoltohenkilökunnalle
- Terveystoimintakomitean ammattilaisille, neuvoijille ja toimijoille
- Terveystoimintakomitean harrastajille

## Suunnittelu ja toteutus:

Kortit on suunniteltu ja toteutettu E-P:n sairaanhoidopiirin liikkumisreseptihankeessa vuonna 2005. Suunnittelussa ovat olleet mukana useat valtakunnalliset järjestöt.

## Jakelu:

Kortteja on jaettu E-P:n sairaanhoidopiirin alueella pääasiassa terveydenhuollon käyttöön. Kortit toimivat lääkärin, terveydenhoitajan, fysioterapeutin, kuntohoitajan, sairaanhoitajan, kodinhoitajan ja muiden liikuntaneuvontaa tekevien työkaluna.

## LIIKU RIITTÄVÄSTI -kortti

**LIIKU RIITTÄVÄSTI**

**KESTÄVYYS-LIIKUNTA**  
• 2-5 krt/vk  
• 20-60 min/krt

**LIHASKUNTOA/ LIIKEHALLINTAA**  
• 1-3 krt/vk  
• 20-60 min/krt

**TÄSMÄLIIKUNTAA** yhteensä 2-3 tuntia/vk

**PERUSLIIKUNTAA** 3-4 tuntia/vk, mielellään päivittäin

**ARKI-, HYÖTY- JA TYÖMATKALIIKUNTAA**  
• 30 min/pv, vähintään 10 minuutin jaksossa  
• 5-7 päivänä viikossa

Säännöllinen liikunta tuottaa mielihyvän, virkistymisen ja rentoutumisen elämyksiä.

Ota liikuntapiirakasta päivittäin vähintään puolet

Monipuolinen liikunta tukee hyvinvointia.

**LIIKKUMISRESEPTIHANKE**

## Liiku Riittävästi -kortin käyttöesimerkki:

Lääkäri (terveydenhoitaja, fysioterapeutti) keskustelelee vastaanotollaan potilaan kanssa hänen liikunnastaan. Tässä yhteydessä otetaan Liiku Riittävästi -kortti esille, jossa havainnollistetaan terveystoimintakomitean monipuolisuus.

### 1. Arki-, hyöty- ja työmatkaliikunta:

Lääkäri tiedustelee potilaan viikottaista arki-, hyöty- ja työmatkaliikunnan määrää. Tässä yhteydessä arvioidaan myös päivittaisen askelmäärän suuruutta. Onko askelmäärä noin 10.000 askelta vuorokaudessa? Paljonko askelta tulee arki-, hyöty- ja työmatkaliikunnan sekä vapaa-ajan aikana?

### 2. Kestävyyssiikunta:

Lääkäri tiedustelee potilaalta, harrastaako potilas kohtalaisesti rasittavaa kestävyysiikuntaa. Kestävyysiikunta on yleiskunnan kannalta tärkeää. Kestävyysiikunnan parantaminen edellyttää vähintään 20 minuutin yhtäjaksoista liikuntasuoritusta niin, että suorituksen aikana hengästyy ja hieman hikoilee. Suositus on PPP-vauhti (=pitää pystyä puhumaan suorituksen aikana).

### 3. Lihaskunto ja Liikehallinta:

Lihaskunto ja Liikehallinta -harjoitusosassa lääkäri keskustelelee lihasvoiman, liikkuvuuden, tasapainon ja liikesujuvuuden harjoituksen määrästä ja laadusta. Nämä asiat ovat tärkeitä ihmisen toimintakyvyn ja lihasten rentoutumisen kannalta. Näin säästetään monilta lihaskivuilta ja ylimääräisiltä lihassärjännityksiltä.

## LIIKE ON LÄÄKETTÄ

### SYDÄN- JA VERENKIERTOELIMISTÖN LIKKUMISRESEPTI

Huomioi liikunnassa terveydenhuollon osa-alueet:

**kestävyys, liikehallinta** eli sujuva liikuminen ja **tasapaino, lihasvoima, nivelten liikkuvuus** eli tuki- ja liikuntaelimen kunto ja **luun vahvuus** sekä **painon hallinta**.

**Sepelvaltimotauti**  
• 30-60 min / pv,  
• Kohtuullinen kuormitus  
• Rauhallinen aloitus  
• Oireen ilmaantuessa kevennys

**Ylipaino, painonhallinta**  
• Jokainen askel kannattaa  
• Arkiliikunta tärkeää  
• Lihasvoiman harjoittaminen  
• Yhteensä 60 min / pv

**Diabetes, tyyppi 2**  
• 30-60 min / pv, kohtuullinen kuormitus  
• Lihasvoiman harjoittaminen

### TÄSMÄLIIKUNTAOHJEITA

**Kohonnut verenpaine**  
• Yhtäjaksoisesti 30 min / pv  
• Kohtuullinen kuormitus  
• Lihasvoiman harjoittaminen

**Epäedulliset rasva-arvot**  
• Yhteensä vähintään 30-60min / pv  
• Kohtuullinen kuormitus

### TUKI- JA LIKUNTAELIMISTÖN LIKKUMISRESEPTI

**Kun kipu on vaikea:**  
• Liiku kivun sallimissa rajoissa: arkkiliikuntaa ja venyttelyä  
• Lepää, ota rauhallisesti

**Selkärangan kireys**  
• Selkärangan liikkuvuus ja rytmin ylläpito.  
• Rintakehän hengityslaajuuden ylläpito

**Nivelrikko**  
• Hyväkuuntoiset vahvat lihakset  
• Liikelaajuuden ylläpito venyttelyllä  
• Liiallisen kuormituksen ja tärähdyksen välttäminen  
• Tavoitteena normaaliaino

**Fibromyalgia**  
• Rauhallinen aloitus ja tehon lisääminen vähitellen  
• Reipas kestävyysiikunta

**Kun kipu on lieventynyt / rauhoittunut:**  
• Liiku 3-5 kertaa viikossa  
• 20-60 minuuttia/pv  
• Vahvista ja venyttele lihaksia  
• Liikkusasi muista alku- ja loppuverryttely.

**Selkä- ja niskakipu**  
• Hyvä lihasvoima ja lihasvireys  
• Lihaskestävyys  
• Oikea suoritustekniikka

**TÄSMÄLIIKUNTAOHJEITA**  
**Nivelreuma**  
• Hyvä lihasvoima, nivelten liikkuvuus ja verenkiertoelimen kestävyyskunto  
• Liikunta ei vaikuta haitallisesti taudin aktiivisuuteen

**Osteoporoosi**  
• Ehkäisyssä suosi iskua ja tärähdyksiä  
• Hoidossa vältä hyppyjä ja kaatumista  
• Harjoita tasapainoa, kehittä liikehallintaa  
• Käytä kevyitä painoja  
• Liikunnan monipuolisuus tärkeää  
• Suositeltavia liikuntalajeja ovat mm. saunakävely, lenkkeily, luontoliikunta, niitto, lusu, kuntosal, voimistelu, maila- ja pallopelit, tanssi

## LIKKUMISRESEPTIHANKE

## Liikkumisreseptin laatiminen:

Lopuksi lääkäri arvioi potilaan kanssa yhdessä potilaan liikkumisen laatua ja määrää suhteessa liikuntapiirakan suositukseen. Liikuntaa pitäisi olla viikottain jokaisen edellä mainitun osan kohdalla vähintään minimisuositusmäärät. Kortin Liike on lääketettä -sivulla ovat täsmäohjeet tavallisimpien sydän- ja verenkiertoelimen sairauksien osalta. Kortissa on myös sanallinen ohje, miten toimia kiputilanteissa. Nämä ohjeet huomioidaan erityisesti, jos potilas sairastaa kortissa mainittuja sairauksia.

Lääkäri antaa potilaalle tarvittaessa Liikkumisreseptin, jossa on suositeltava liikuntaohjelma liikunnan harjoittamiselle tai hän ohjaa potilaan Liikkumisreseptin kanssa fysioterapeutin tai liikunnan ammattilaisen ohjaukseen liikuntaohjelman laatimiseksi.

## Motivointi ja kortin mukaan antaminen:

Lääkäri motivoi potilasta aktiivisesti harrastamaan liikunnallista elämäntapaa ja sopii seurantakäynnin ajankohdan potilaan kanssa. Lääkäri antaa potilaalle Liiku Riittävästi -kortin, jonka voi kiinnittää kotona mm. jääkaapin oveen magneetilla. Tällöin kortti on muistuttamassa päivittäisen liikunnan tärkeydestä.

## Painosmäärä:

Liiku riittävästi / Liike on lääketettä -kortteja ja -julisteita on painettu 31.7.2006 mennessä yhteensä 153.500 kpl. Liiku Riittävästi / Toimintakykyä turvallisesti -kortteja ja -julisteita on painettu 31.7.2006 mennessä yhteensä 22.000 kpl.

## LIIKU LÄPI ELÄMÄN -kortti

**LIIKU LÄPI ELÄMÄN**

**KUNTOSALIHARJOITTELU • KOTI- JA VESIVOIMISTELU**  
• KUNTOLIIKUNTAA 2-3 tuntia/viikossa

**LIHASVOIMA**  
• vedä, työnnä, nouse, nosta, kannaa  
• toista liikettä 5-15 krt  
• useita kertoja viikossa

**TASAPAINO**  
• siirrä painoa kannoilla varpaalle ja takaisin, pyörätele seisoo yhdellä jalalla, keinuttele  
• päivittäin

**KESTÄVYYS**  
• toistuvaa liikettä (esim. askelia) vähintään 20 min yhtäjaksoisesti  
• säännöllisyys tärkeää  
• useita kertoja viikossa

**LIIKESUJUUVUUS**  
• lönnittele, hipsuttela, käänny, pyörätele, taputtele, heitä, ota kiinni  
• päivittäin

**LIKKUVUUS**  
• ojentele, lavuttele, kierrä, kurota  
• päivittäin

**ASIOINTI- JA KOTITALOUSTYÖTÄ PÄIVITTÄIN**

**ARKILIIKUNTAA** 3-4 tuntia/viikossa

**LIIKUNNAN AVULLA SAA UUSIA YSTÄVIÄ JA SISÄLTÄ YHDESSÄ TEKEMISELLE**

**LIKKUMISRESEPTIHANKE**

Liiku läpi elämän -kortti on suunniteltu ikääntyvien liikuntaneuvontaan. Kortti havainnollistaa terveystoimintakomitean monipuolisuutta ja antaa esimerkkiharjoituksia toimintakyvyn eri osa-alueiden harjoittamiseksi.

Kortin käyttäjinä voivat toimia lääkäri, terveydenhoitaja, sairaanhoitaja, fysioterapeutti, kuntohoitaja, lähihoitaja, kotisairaanhoidon ja kotipalvelun henkilökunta, liikunnan ammattilaiset, ikäihmisen omaishoitajat, omaiset sekä muut ikääntyneen henkilön kanssa toimivat.

## Liiku Läpi Elämän -kortin käyttöesimerkit:

### Esimerkki 1. Lääkäri Liiku Läpi Elämän -kortin käyttäjänä

Lääkäri ottaa esille vastaanotolla potilaan liikkumisen ja liikuntaharrastukset. Tässä yhteydessä lääkäri ottaa Liiku Läpi Elämän -kortin esille ja käy potilaan kanssa läpi liikuntaympyrän sisällön toteutumista potilaan päivittäisessä arjessa. Keskustelun yhteydessä käydään kortin 2-sivulla, Toimintakykyä Turvallisesti, olevat kysymykset läpi. Kysymysten jälkeen potilasta pyydetään tekemään lääkärin ohjeiden mukaisesti kortin toimintakykytestit. Toimintakykytestin tulosten mukaisesti lääkäri antaa lisäohjeita liikunnan harjoitteluun ja sopii seurantakäynnistä. Tarvittaessa hän ohjaa potilaan fysioterapeutille liikuntaharjoitteen tarkempaa laadintaa varten. Lääkäri antaa Liiku Läpi Elämän -kortin potilaalle ja pyytää asettamaan kortin kotinsa näkyväle paikalle (esim. magneetilla jääkaapin oveen). Kortti muistuttaa päivittäisen liikunnan tärkeydestä ja antaa harjoitus-esimerkkejä liikunnan toteuttamiseen.

## TOIMINTAKYKYÄ TURVALLISESTI

### HAASTATTELU

1. Liikuteko ulkona?  
○ päivittäin tai lähes päivittäin  
○ useita kertoja viikossa  
○ useita kertoja kuukaudessa  
○ harvoin  
○ en ollenkaan

Arjen sujuminen edellyttää ulkona liikkumisen kykyä. Liikkumiseen tarvitaan jalkojen voimaa, tasapainoa ja kestävyyttä.

2. Pelkättekö kaatumista?  
Kuvaile kaatumisen pelkoanne asteikolla 1-10 (0 = ei pelkoa, 10 = sietämätön pelko)

Kaatumisen pelko vähentää liikkumista ja lisää kaatumisen riskiä. Voima- ja tasapaino-harjoittelu lisää liikkumisvarmuutta.

### TESTIT

3. Tuolista ylösnousu,  
○ ilman tukea  
○ tuen avulla  
○ avustettuna

Tuolista nouseminen edellyttää riittävää jalkojen lihasvoimaa. Tuolista, vuoleesta ja wc-latuimelta ylös pääseminen ovat itsenäisen selviytymisen perustaitoja.

4. Seisten esineen nostaminen lattialta, onnistuu (kynä tms.)  
○ ilman tukea  
○ tuen avulla  
○ avustettuna

Arjen toiminnot sisältävät paljon kurkottelua eri suuntiin. Kurkottelu edellyttää hyvää tasapainon hallintaa.

### TULOKSET

Mikäli Teillä ei ole oheisen selviytyksen perusteella vaikeuksia liikkumisessa: toteuttakaa hyvän liikkumiskyvyn ylläpitämiseksi erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelua esim. 3-tasoisien "Voimiste- luohjelma iäkkäille" harjoitusohjelman mukaisesti

Mikäli Teillä on oheisen selviytyksen perusteella vaikeuksia liikkumisessa tai haluatte henkilökohtaista neuvontaa liikunnasta, niin ottakaa yhteys fysio- terapian lisäohjeiden saamiseksi.

puhelin \_\_\_\_\_

## LIKKUMISRESEPTIHANKE

Toimintakykyä Turvallisesti, kortin 2-puoli, on suunniteltu ikääntyneen henkilön liikkumiskyvyn heikkenemisen varhaiseen toteamiseen ja yksilölliseen liikuntaneuvontaan ohjaamiseen.

## Painosmäärä:

Liiku läpi elämän / Toimintakykyä turvallisesti -kortteja ja -julisteita on painettu 31.7.2006 mennessä yhteensä 22.000 kpl.

## Esimerkki 2. Kodinhoitaja Liiku Läpi Elämän -kortin käyttäjänä

Kodinhoitaja keskustelelee kotikäynnillä ikääntyvän asiakkaansa kanssa päivittäisestä asiakkaan liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta. Hän kysyy Toimintakykyä Turvallisesti -kortin kysymykset ja pyytää asiakasta kodinhoitajan ohjeiden mukaisesti tekemään harjoitettua asiasta ja saatujen liikuntatoimien mukaisesti. Henkilökohtaisten ohjeiden puuttuessa harjoitellaan Liiku Läpi Elämän -kortin ohjeiden mukaisia harjoitteita asiakkaan toiveita ja toimintakyky huomioiden. Kortin ympyrän harjoituksia voi tehdä keskustelujen ja muun arkielämän toiminnan aikana, jolloin ne tulevat helpommin osaksi ikäihmisen arkielämää. Kodinhoitaja kirjaa toteutuneen toiminnan ja siitä tehdyn havainnot. Hän toteuttaa Toimintakykyä Turvallisesti -kortin haastattelun ja testit aika ajoin, jolloin tapahtuneet toimintakyvyn muutokset voidaan havaita.

Kortteja voi tiedustella: EPSHP Liikkumisreseptihanke, Liisa Lähdesmäki, e-mail: l.lahdesmaki@epshp.fi

# LIKKUMISRESEPTIHANKE