



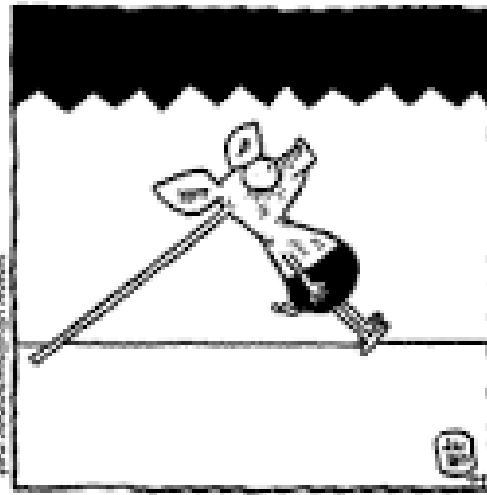
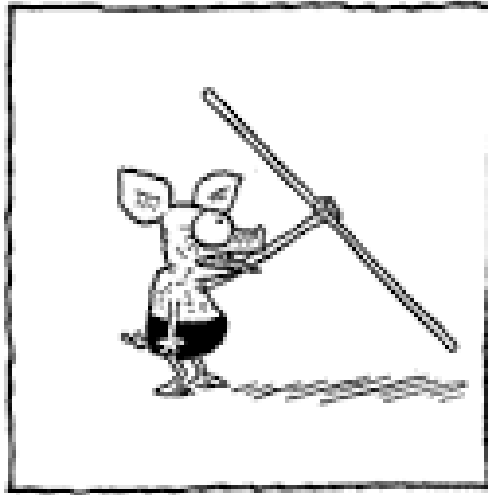
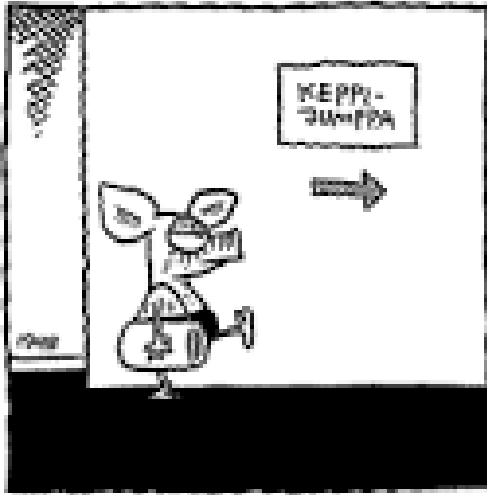
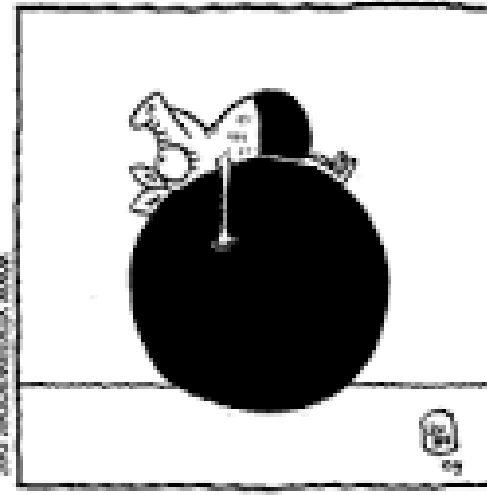
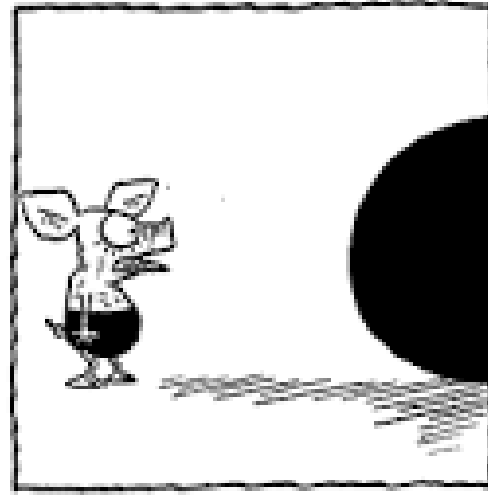
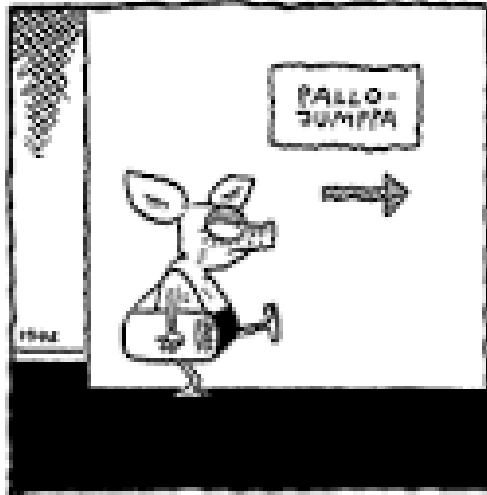
Miksi liikun? Suosituksia toimintaesteisten aikuisten fyysiseen aktiivisuuteen

Tiina Siivonen

VAU ry

13.11.2019

Miksi liikun?



Liikuntasuositukset

- Taustalla tutkittua tietoa
- Liikuntasuositusten tutkimusten kohderyhmänä vammattomat henkilöt
- Suositukset: 18-64-vuotiaat, yli 65-vuotiaat, lapset ja sovelletut versiot
- Toimii liikkumisen mittarina
- Parhaimmillaan motivoi liikkumaan
- Suositus ei ole yksilöllinen, mutta antaa suuntaa



Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti
tai
1 t 15 min reippaasti
Lisäksi
kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.



Liikkumisen suositukset

Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta tasapainoa tavallista enemmän.

Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.

Liikuskelu aktivoi lihaksiasi, vähentää kehosi kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimestösi hyvinvointia.



Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.

Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, kauppareissut ja muut tavalliset puuhat.

Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista. Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.

Infograafit - Fyysisen aktiivisuuden suositukset toimintaesteisille aikuisille

- Tutkimus tehtiin Englannissa ja mukana oli eri tavoin toimintaesteisiä aikuisia.
- Birminghamin yliopiston professorin **Brett Smithin** luvalla infograafi on nyt käännetty suomeksi ja ruotsiksi yhteistyössä SoveLi ja VAU.
- Suurin ero UKK-instituutin liikuntapiirakkaan verrattuna on, että infograafissa ei luetella lajeja ja liikkumismuotoja eikä painoteta rasittavaa liikuntaa. Sen sijaan aiheetta lähestytään hyvin maltillisenkin liikuntamäärän mukanaan tuomien hyötyjen kautta, esim. että liikunta helpottaa arjen toimintoja.
- Infograafi ohjaa keskustelua siihen, mitä liikkuminen saa minut tuntemaan ja mitä elämässäni tapahtuu sen seurauksena, että liikun.
- Infograafin suositukset (määrät) ovat linjassa yleisesti Suomessa liikuntaneuvonnan työkaluna käytettävän liikuntapiirakan kanssa. Uuden liikkumissuosituksen kanssa on linjassa sanat liikunta – liikkuminen.

Fyysisen aktiivisuuden suositukset toimintaesteisille aikuisille

• **LIIKU JOKAINEN PÄIVÄ** •



Tee voima- ja tasapaino-harjoituksia vähintään kahtena päivänä viikossa

Saadaksesi tuntuvia terveyshyötyjä liiku reippaasti joka viikko vähintään 150 minuuttia

Muista puhutesti:



Reipas liikkuminen:
Hengästyttävää liikuntaa, mutta pystyt puhumaan kokonaislauseita.

Raikka liikkuminen:
Hengästyttävää liikuntaa ja pystyt puhumaan vain muutamien lauseiden kerrallaan.



Fysisk aktivitet

Rekommendationer för vuxna med funktionsnedsättning

• **RÖR PÅ DIG VARJE DAG** •



Gör balans- och muskelstärkande övningar minst två dagar i veckan

För att nå betydande hälsoeffekter behöver du minst 150 minuter rask motion varje vecka

Testa:



Rask motion:
Du blir lätt andfådd men kan prata hela meningar.

Ansåträngande motion:
Du blir onödigt andfådd och kan bara prata några ord åt gången.





**Liikkuminen antaa
mahdollisuuden tavata
uusia ihmisiä ja olla osa
yhteisöä**

VERTAISTUKI



**Liikkuminen parantaa
elämänlaatua ja
mielenterveyttä**

VÄLINEET JA VIREYS



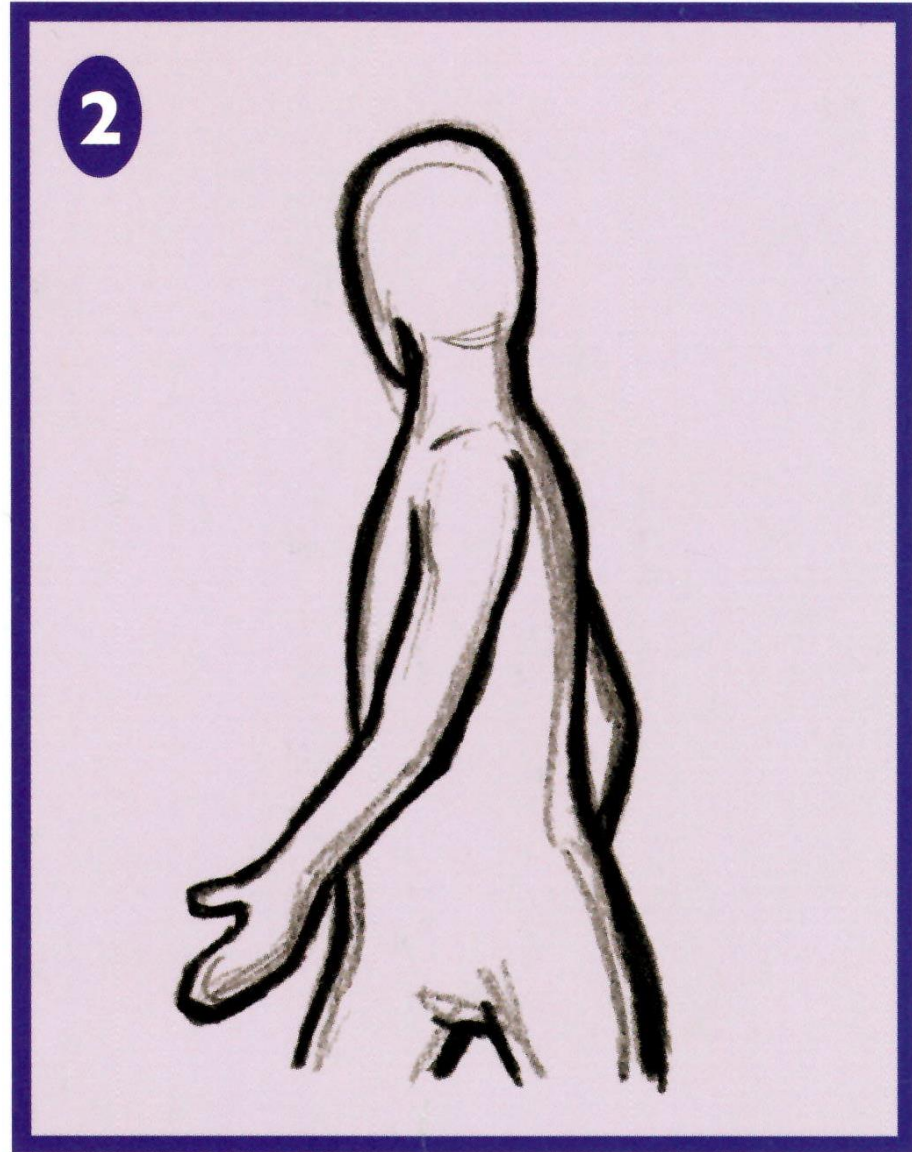
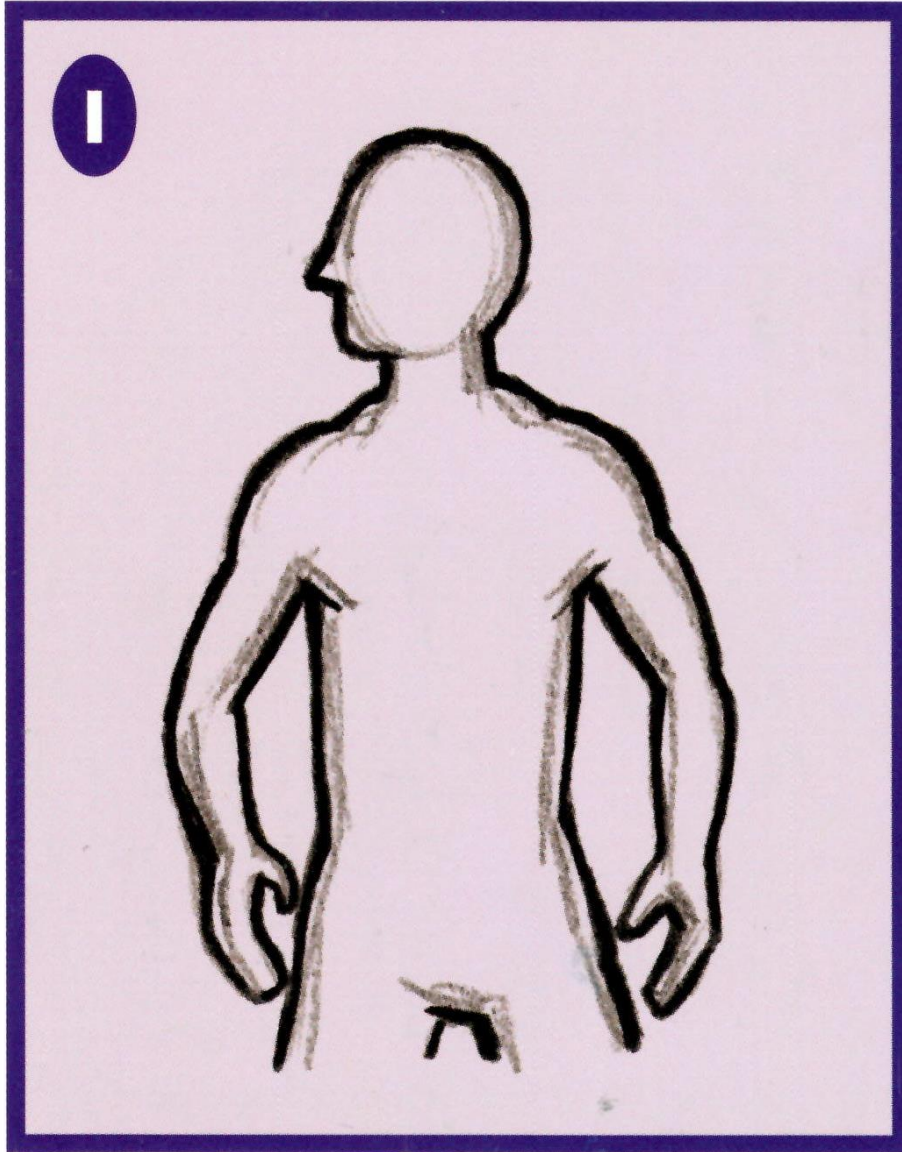
**Liikkuminen helpottaa
terveellisen painon
hallinnassa**

**HERKKUJA JA
TAVOITEVAATTEITA**



**Liikkuminen helpottaa
arjen toimintoja ja lisää
itsenäisyyttä**

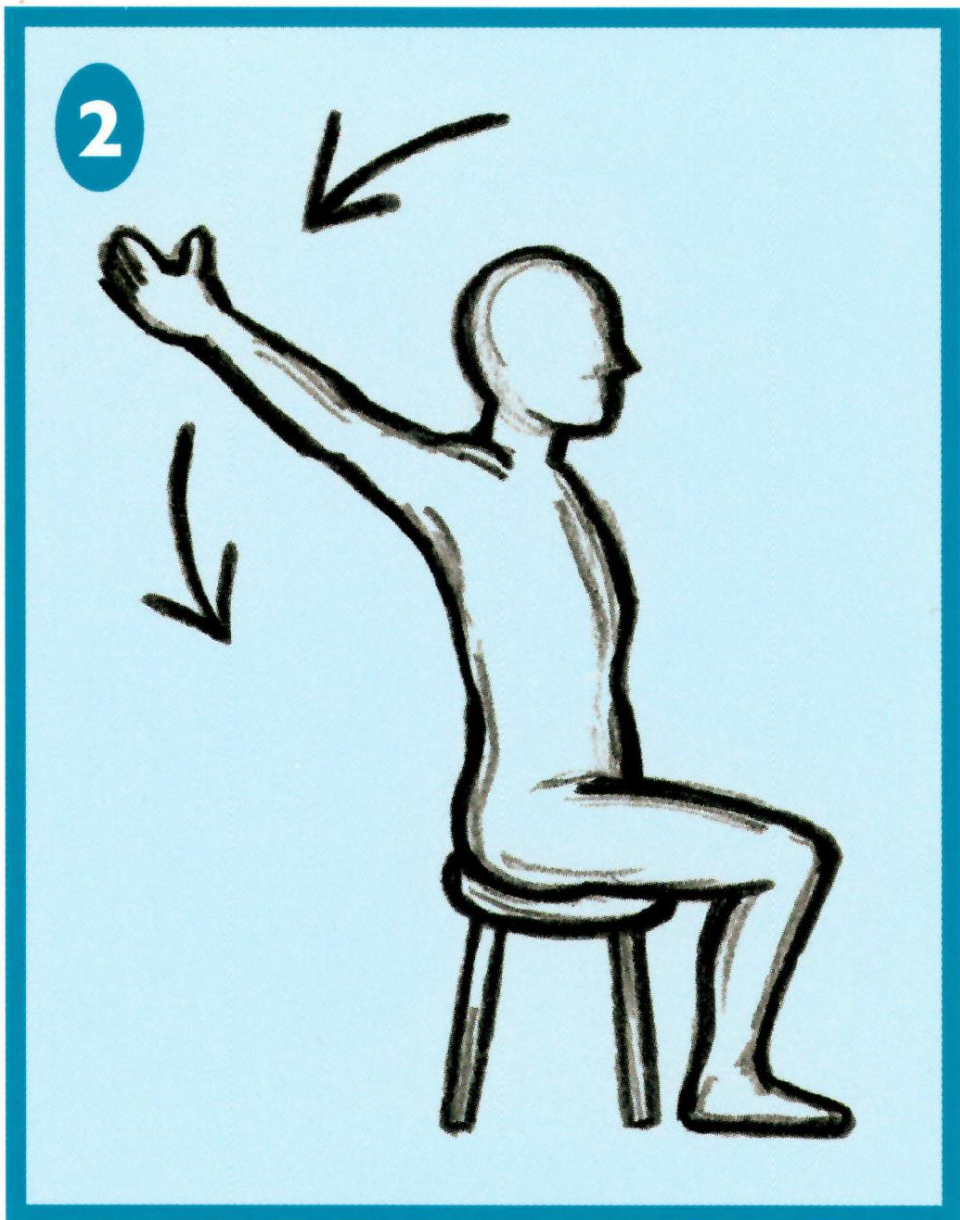
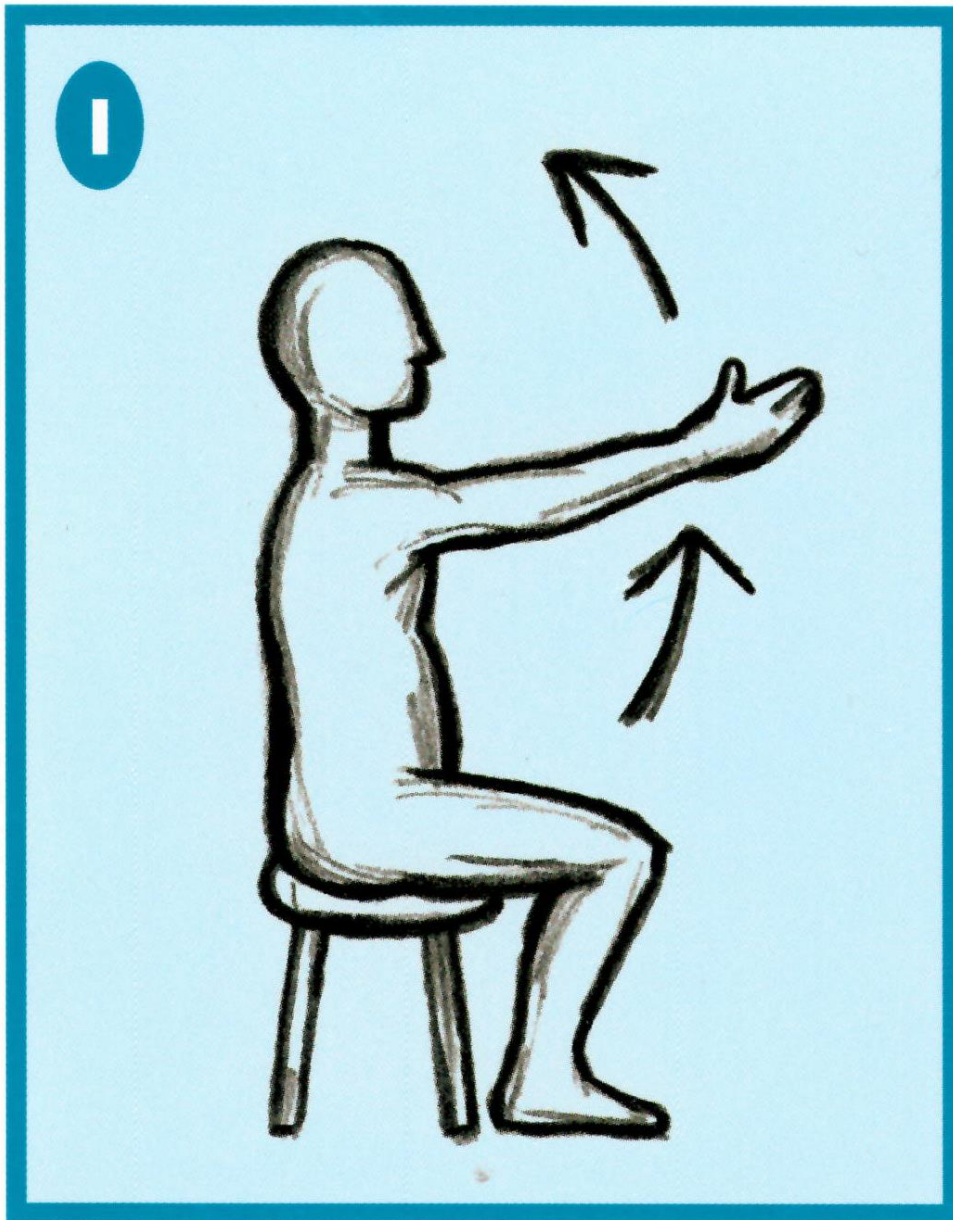
MINÄ ITTE!



Katso sivulle. Kierrä myös vartaloa taakse.



Nosta polvi koukussa ylös.



Pyöritä käsivartta. Eteen-ylös-taakse-alas.



Liikkuminen vahvistaa lihaksia ja luita

VOIMA - KG



Liikkuminen parantaa kuntoa

JAKSAA JAKSAA!



Liikkuminen parantaa tasapainoa ja liikkuvuutta

VARMUUS



Liikkuminen auttaa ehkäisemään kroonisia sairauksia

KUNTO, PAINO, MIELI

Kuinka paljon?

- **Viikko 2 h 30 min = 150 min**
 - **Päivässä 21 min 40 s**
 - **Mitä teet noin 10 minuutissa?**
 - **10 min tuolilla reippaasti, 10min kävellen rasittavasti**
 - **Rollaattorin käyttäjä, apuväline = energiansäästäjä**
 - **Liiku omalla tavallasi. Joka päivä eli säännöllisesti.**
 - **Yksilöllisyys**
-
- **Rasittavasti 1 h 15 min = 75 min**
 - **45 min jumppa**
 - **30 min teholenkki**

Kuinka kovaa?

Reippaan liikunnan tunnistaa siitä, että hengästyit hieman, mutta pystyt puhumaan kokonaisia lauseita.

Rasittavassa liikunnassa hengästyit selvästi ja pystyt puhumaan vain muutaman sanan kerrallaan.

Testaa: matka ensin reippaasti ja esim. kestää noin 20 min. Sitten sama matka 10 minuutissa. Pystytkö vielä puhumaan?

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	yhteensä min/h
35							SK 1.30 h	1h30m
36	SK 1h	AR 1h	SK 1h	KÄ 15 min.	SK 1h	Tanssi 3h	Tanssi 3h	10h15m
37	1h30m	SK 3h	AR 2h	AR 1h	KÄ 1h	Tanssi 3h	Tanssi 3h	14h3
38	SK 1h	SK 1h	KA 1h	AR 3h	4h	Tanssi 3h	Tanssi 3h	16h
39	SK 1h	SK 1h	SK 1h30m	AR 2h30m	AR 3h	AR 2h Tanssi 3h		14h

KÄ = kävely, SK = sauvakävely, PA = pallopelit, KS = kuntosali, UI = uinti, PY = pyöräily, JU = jumppa, VE = vesijuoksu, VJ = vesijumppa, AR = arkiaktiivisuus (portaiden nousu, puutarhanhoito, haravointi), TL = talvilaji

Jokin muu: _____

Pienikin liike
on parempi
kuin
ei mitään

Aikuinen, jos sinulla on toimimisen esteitä tai rajoitteita (kuten vamma tai pitkäaikaissairaus)

**Liikunta tuottaa hyvää oloa.
Anna itsellesi mahdollisuus ja nauti siitä mitä teet.**

**Älä ole liikkumatta liian pitkään.
Liian vähäinen liikunta on haitallista terveydelle.**

LIIKU JOKAINEN PÄIVÄ!



**Kiitos
ja muistattehan,**

**. . . että liikkumista ei
voi varastoida
japitää ottaa myös
rennosti!**

