

Liikkuminen

1

Liikunnallisella elämäntavalla on yhteyttä vireämpään ja terveempään arkeen.

- virkistää mieltä ja kehoa
- parantaa keskittymistä ja tarkkaavuutta
- parantaa mielialaa, ehkäisee ja lievittää stressiä, ahdistusta sekä masennusta lisäämällä mielihyvähormonien tuotantoa
- tekee hyvää sydämelle ja verisuonille sekä vilkastuttaa verenkiertoa, minkä myötä koko keho saa paremmin happea ja ravinteita
- aivoille hyvä verenkierto on tärkeää myös muistijälkien syntymisen ja säilymisen kannalta
- aktivoi aivotoimintaa, lisää hermosolujen määrää aivoissa sekä auttaa solujen käyttöönotossa, erilaistumisessa ja keskinäisessä yhteistyössä -> tukee kognitiivista toimintakykyä.
- vaikuttaa suotuisasti veren rasva-arvoihin
- parantaa elimistön vastustuskykyä
- pienentää riskiä sairastua eri sairauksiin, kuten muistisairauksiin, diabetekseen, syöpäsairauksiin, verenpainetautiin, sydän- ja verisuonisairauksiin, tuki- ja liikuntaelinvaivoihin sekä mielenterveyden häiriöihin
- lisää energiankulutusta ja auttaa painonhallinnassa
- pitää yllä kokonaisvaltaisesti toimintakykyä sekä liikkumiskykyä
- helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua

VINKKINÄ!

On hyvä **tauottaa paikallaoloa** niin useasti kuin on mahdollista.

Arjen liikut ja liikuskelut ovat liikkumisista tärkeimmät. Hyödynnä mahdollisuudet päivän aikaisiin liikettä aiheuttaviin tekemisiin.

Tärkeää on liikkua **säännöllisesti** ja motivoitumista tukee **mieluisa tapa** liikkua.

Kannattaa liikkua **reippaasti** aina, kun sinulla on siihen mahdollisuus, vaikka se kestäisi vain pienen hetken.



Arvioi omaa liikkumistasi:
<https://ukkinstituutti.fi/arvioiliikkumisesi/>



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026

LIKKUMINEN

Miksi liikkuminen on minulle tärkeää?

Pohdi millaisia elämässäsi merkityksellisiä asioita mahdollistuu, jos liikkumiskykyysi ja fyysinen kuntosi ovat mahdollisimman hyvät?

Mitkä asiat tällä hetkellä estävät tai haastavat liikkumistasi arjessa?

Ympyröi esimerkeistä sopivat/lisää omat.

ajan puute	rahan puute	taidon puute	tuen puute
sää	kipu	väsymys	tiedon puute
		sairaus	ei kiinnosta
pelko	matala mieliala	kulkemisen haasteet	huonot kokemukset
kaverin puute	ympäristö	Muut, mitkä _____	
ei ole tullut osaksi arjen rutiineja		_____	

Mitkä tavat liikkumisessasi ovat nyt tai aiemmin olleet hyviä/toimivia?

Ympyröi esimerkeistä sopivat/lisää omat.

maksullinen toiminta on sitouttanut	kiinnostava / sopiva tapa	ulkopuolisen antama ohjaus / tuki
yhdessä kaverin kanssa liikkuminen	luonnossa liikkuminen	liikunnalliset pelit/pelaaminen
	ryhmässä liikkuminen	liikuntavälineet
portaiden yms. hyödyntäminen	hyötyliikunta	arjen askareet
liikunta omassa rauhassa kotiloissa	aikatauluttaminen	Muut, mitkä _____

Toiveesi omalle liikkumisellesi:

Pohdi esimerkiksi mitä haluat vahvistaa tai lisätä.

**Muotoile ensimmäinen pieni ja konkreettinen omaan arkeesi
helposti sujahtava askel, minkä teet kohti tätä toivetta:**

Voit halutessasi kokeilla pilkkoa tavoitteen vielä pienempiin yksittäisiin toimenpiteisiin, joita ensimmäisen askelen ottamiseen voi liittyä (esim. valitsen toimintaan sopivat vaatteet kaapista, laitan muistutuksen puhelimeen jne.)