

ASKELE KERRALLAAN - VINKKEJÄ LIIKKUMISEN LISÄÄMISEEN

Hyvinvointituokio



LIIKE ON LÄÄKE

Terveyttä ja toimintakykyä

- Verenkierto paranee, lihakset ja aivot saa happea ja ravinteita
- Lihasvoima ja -massa lisääntyvät
- Vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, verenpainetautiin, diabetekseen, aivosairauksiin ja osteoporoosiin
- Auttaa painonhallinnassa
- Parantaa unen laatua
- Vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita
- Kehon kykyä sopeutua kuormitukseen ja helpottaa palautumista
- Lisää nivelten liikkuvuutta ja ylipäättään notkeutta
- Parantaa tasapainoa ja asennonhallintaa

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ

– askel kerrallaan



TYÖIKÄISET

- **Nuku riittävästi**
- **Tauota paikallaanoloa** aina kun voit
- **Liikuskele** mahdollisimman usein
- **Reipasta** (2,5h) **tai rasittavaa** (1h15min) **liikuntaa**. Kaikki lasketaan, myös lyhyet hetket.
- Lihaskunto ja liikehallinta: **Rasita lihaksia, haasta tasapainoa, pidä yllä notkeutta** 2krt/vk



VIREYTTÄ LIKKUMALLA

YLI 65-VUOTIAAT



- **Nuku riittävästi**
- **Tauota paikallaanoloa** aina kun voit
- **Liikuskele** mahdollisimman usein
- **Reipasta** (2,5h) **tai rasittavaa** (1h15min) **liikuntaa**. Kaikki lasketaan, myös lyhyet hetket.
- **Rasita lihaksia, haasta tasapainoa, pidä yllä notkeutta** 2krt/vk

HUOMATAAN HYVÄ

**Mihin asioihin olet tyytyväinen
omissa liikuntatottumuksissa?**

**Millaisia hyviä vaikutuksia olet
huomannut liikkumiseen liittyen?**



LIKKUMISEN KOMPASTUSKIVET

- Aika
- Raha
- Sää
- Ympäristö
- Kivut, sairaudet ja liikkumisen rajoitteet
- Asenteet, ei kiinnostusta
- Kaverin puute
- Liikkuminen toisen ehdoilla ja tahdilla
- Tuen puute
- Tiedon ja taidon puute, pelot, huonot kokemukset
- Tavat ja tottumukset, rutiinien puute



KESKUSTELUA

**Miten esteitä voisi poistaa
tai ainakin madaltaa?**

**Millaisia vinkkejä antaisit
liikkumisen lisäämiseen kotona
ja kodin ulkopuolella?**



TAUKOJUMPPA

TAXI

Muodosta keholla kirjaimet:

- T** = Kädet sivuille, jalat yhdessä.
- A** = Kädet vartalon vierellä, jalat auki.
- X** = Kädet ja jalat auki sivuilla.
- I** = Kädet vartalon vieressä, jalat vierekkäin.

- Aloita rauhallisesti. Kun alkaa sujua, nopeuta tahtia.
- Voit vaihtaa asentoa askeltamalla tai hypähtämällä.

<https://voitas.fi/liike/aivotreeni-taxi-2>

Lähde: voitas.fi



VINKIT ARKEEN

- **Tauota paikallaanoloa**
- **Kotona venyttelyt**
- **Venyttely ym. ohjeet näkyville kotiin**
- **Jaloittele, venyttele**
- **Ota omaa aikaa**
- **Nouse ylös**
- **Kävele portaita, vältä hissiä**
- **Kävele kauppareissulla pitempi matka**
- **Liiku mieluiten jalan tai pyörällä**
- **Ilmoittaudu eri lajikokeiluihin tutustumiskäynti**



- **Käytä hyväksi urheilupuistoja ja ulkokuntosaleja**
- **Laita valmiiksi jumppa- tai uintikamppeet**
- **Pukeudu jo aamulla liikuntaan sopiviin vaatteisiin**
- **Liikuntavälineitä kotiin näkyville (keppi, painot...)**
- **Etsi tietoa liikkumisen terveysvaikutuksista**

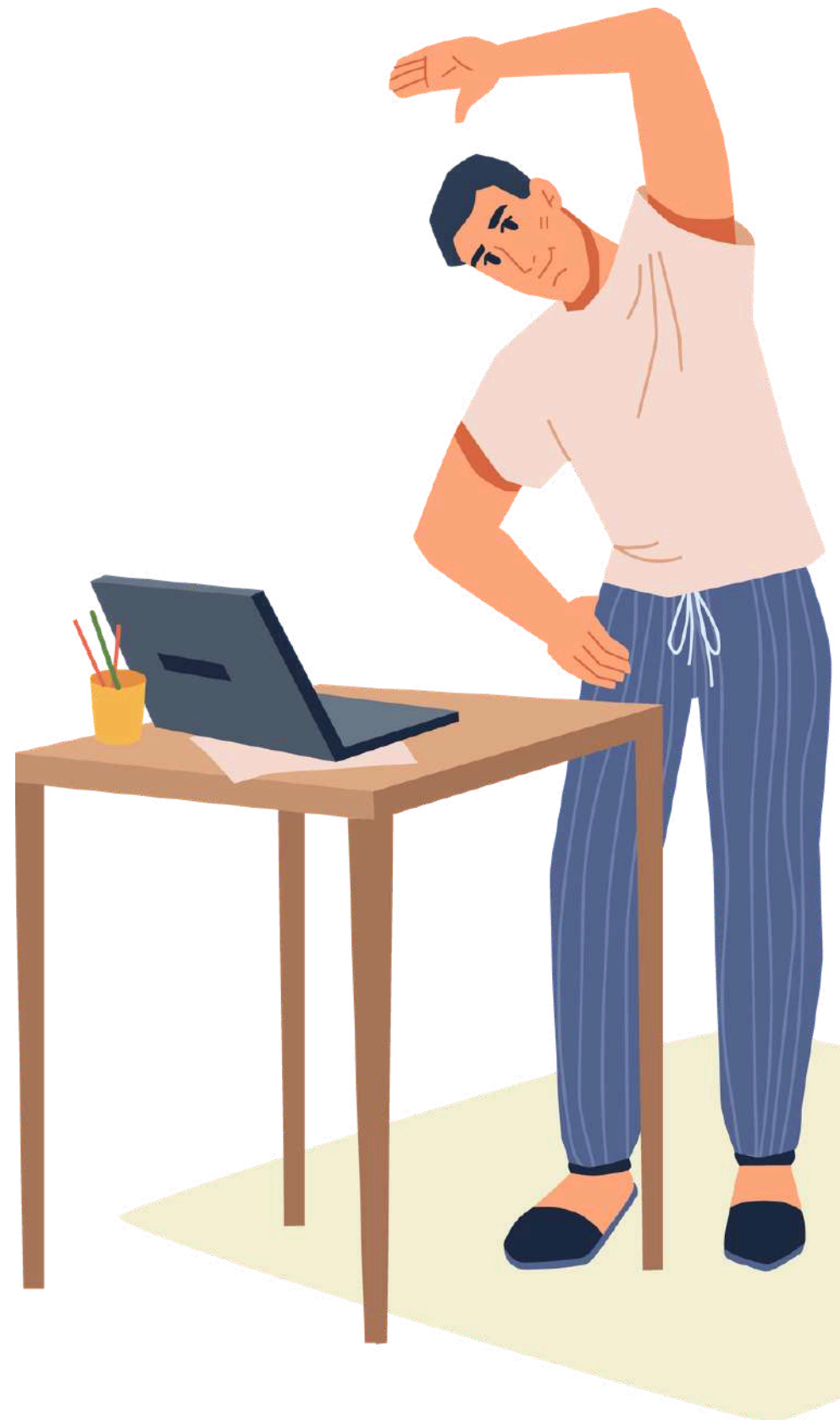
VINKIT ARKEEN

- Liikutaan yhdessä hoidettavan, lasten tai lastenlasten kanssa
- Kaveri tai vapaaehtoinen mukaan
- Liikuntapassin/-kortin hankkiminen
- Liikuntaneuvonta ja valmennus
- Päättäväisyys
- Kotiliikunnassa aikataulutus
 - tasapainoharjoittelu
 - venyttely
 - muut pienet jumppatuokiot
- Musiikki mukaan
- Luontoliikunta, ulkokuntosali ja -portaat
- Siivoaminen liikkumisasenteella



- Ryhmäliikunta on myös sosiaalinen tapahtuma
- Aamujumppa, valmis ohjeistus
- Lähden vain “hapettelemaan” ulos. Päätän käydä päivittäin ulkona.
- Lisään lähtemiskertoja
- Mielihyvän muistaminen liikuntasuorituksen jälkeen

VINKIT ARKEEN



Tietoa ja liikettä

- **terveyskyla.fi** → liikkumisen aloittamisen itsehoito-ohjelma
- **muistipuisto.fi** → liikettä niveliin
- **voitas.fi**
- **selkakanava.fi**
- **ukkinstituutti.fi**
- **liikkuva aikuinen.fi**
- **reittis.fi** → liikunta
- **areena.yle.fi** → jumppahetki
- **onnitv.fi**, myös televisiossa kanavalla 36 tai 66 tai 99
- **youtube.com** → esim. voitas tai jumppakissa tai kotijumppa tai tuolijumppa tai tasapainoharjoittelu tai venyttely tai asahi tai piristystä päivään tai mybnb live tai liikunta tai taukojumppa

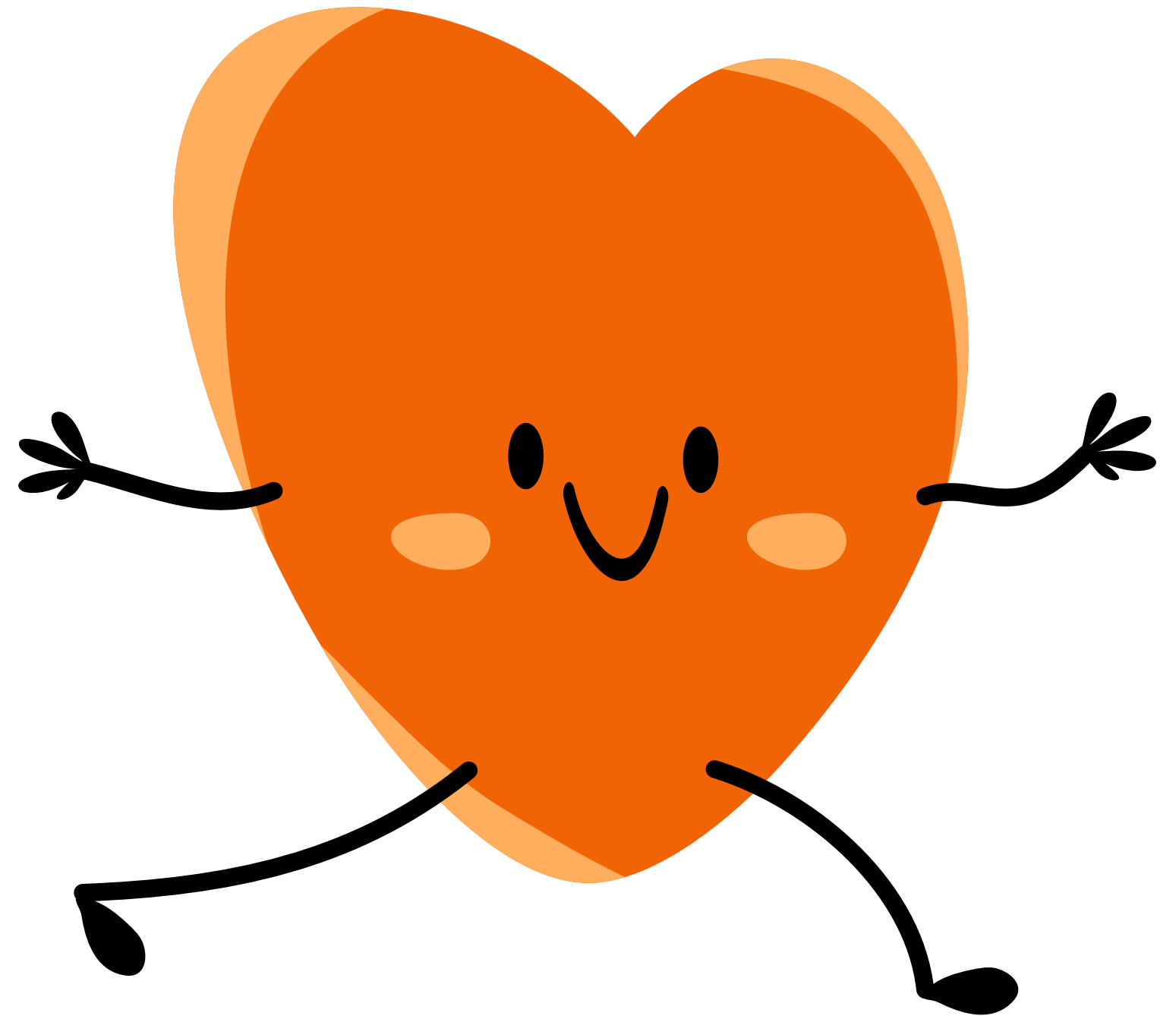
MIKSI LIIKKUISIN?



Pohdi mielessäsi:
**Mikä elämässäsi muuttuisi,
jos lisääisit liikkumista ja
kuntosi kohentuisi?**

MIKSI LIIKKUISIN?

- Hyvä olo ja virkeys lisääntyy
- Luonnosta nauttiminen
- Tarjoaa haasteita, tavoitteita, uuden oppimista, onnistumisen kokemuksia
- Sosiaalisuus
- Vaihtelua arkeen
- Omaa aikaa
- Ruoka ja uni maistuu
- Jaksaminen lisääntyy
- Arkiaskareet sujuvat paremmin





Hyvinvointituokiot on kehitetty
Oulun seudun omaishoitajat ry:n
OmaElo-hankkeessa vuosina 2024-2025



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026