VIRTAA OMAAN ELOON -ETÄRYHMÄ

LIIKKUMINEN

PÄIVÄN AIHE: LIIKKUMINEN

Liikkuminen

Meidän kaikkien etuoikeus ja voimavara

LIIKE ON LÄÄKE

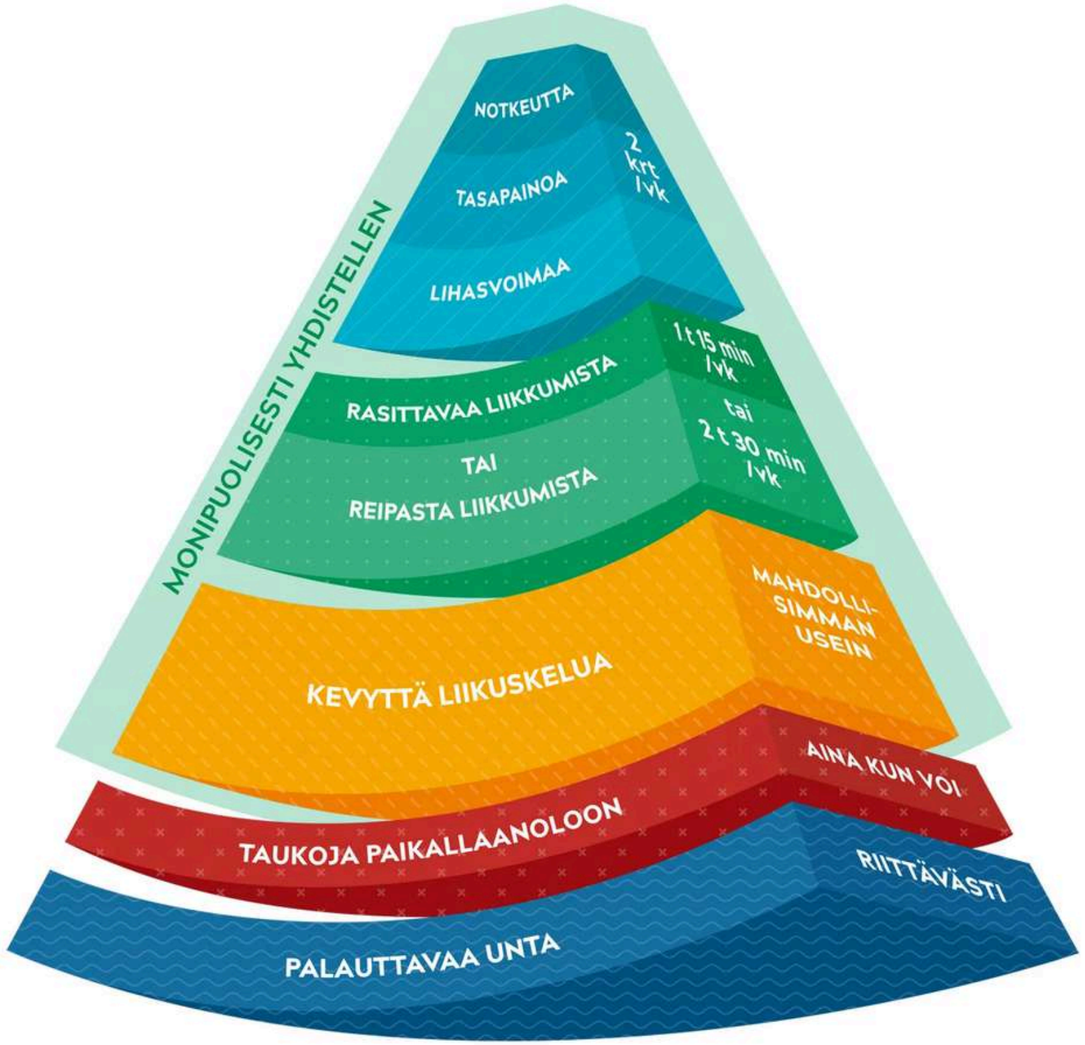
Terveyttä ja toimintakykyä

- 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 ylipäätään notkeutta
- Parantaa tasapainoa ja asennonhallintaa

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

65+ VIREYTTÄ LIIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
ukkinstituutti.fi

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

LIIKKUMISEN KOMPASTUSKIVET

- **Aika**
- **Raha**
- **Sää**
- **Ympäristö**
- **Kivut, sairaudet ja liikkumisen rajoitteet**
- **Asenteet, ei kiinnosta**
- **Kaverin puute**
- **Tuen puute**
- **Tiedon ja taidon puute, pelot, huonot kokemukset**
- **Tavat ja tottumukset, rutiinien puute**

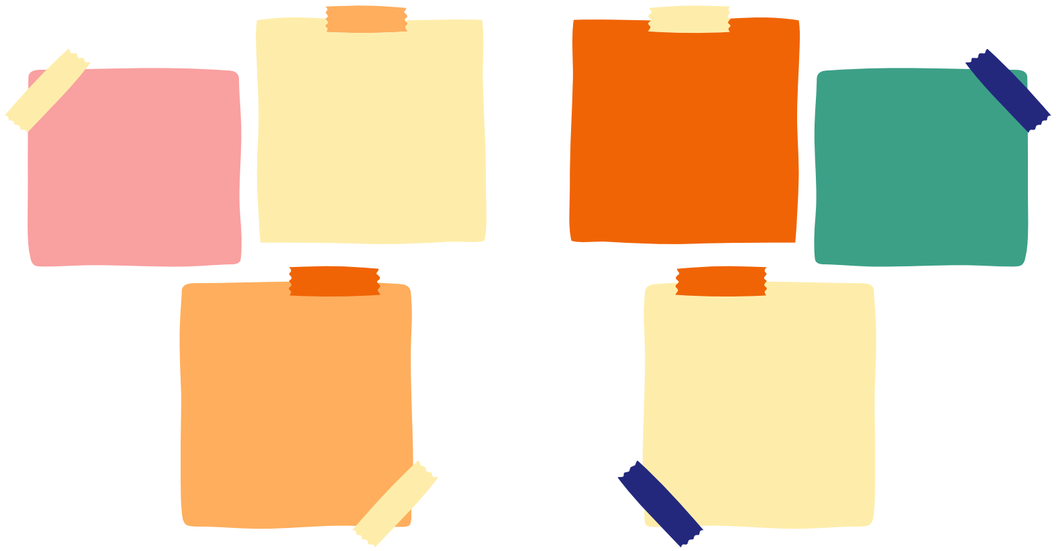
Mikä on sinun suurin kompastuskivesi tällä hetkellä?

TAUKO

Hetki jaloittelua

VINKIT LIIKKUMISEEN

Kuinka vähentää paikallaan oloa, lisätä liikkumista tai mahdollistaa liikkuminen?



VINKIT ARKEEN

Paikallaanolon tauottaminen

Arjen askareet liikkumis-asenteella

- Kauppareissut ilman muistilappua
- Siivoustuokiot
- Harjoitukset muun tekemisen lomaan

Yhdessä tekeminen

Musiikki, mielikuvitus ja lapset mukaan

Kaverin tai vapaaehtoisen kanssa

Uudet liikuntaharrastukset (omatoimiset ja järjestetyt)

Luontoliikunta (esim. Lipas.fi)

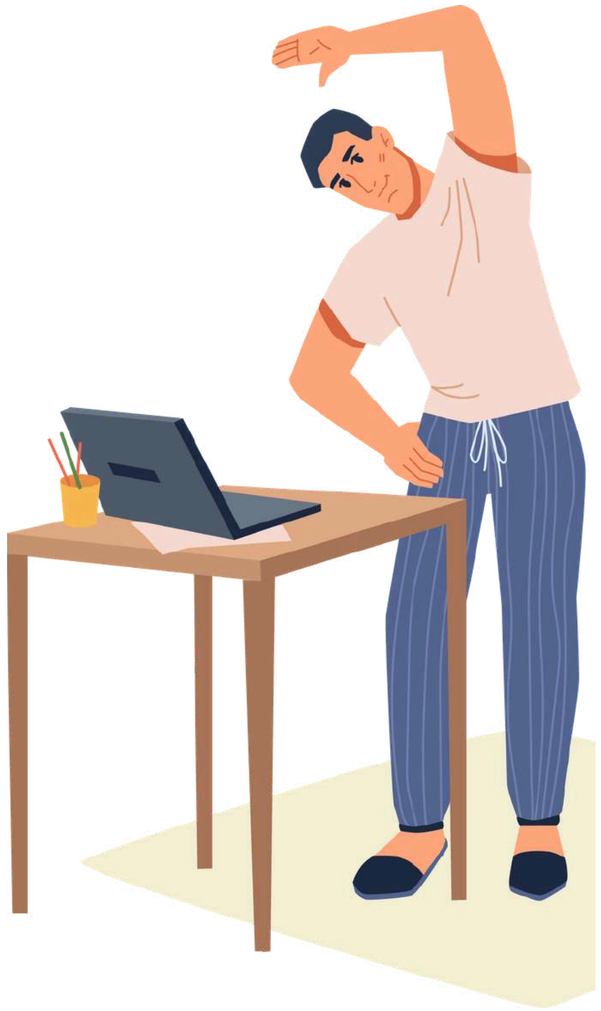
VINKIT ARKEEN

- 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
- Liiku kaverin kanssa
- Laita valmiiksi jumppa- tai uintikamppeet
- Pukeudu jo aamulla liikuntaan sopiviin vaatteisiin
- Liikuntavälineitä kotiin ja esille (keppi, painot...)

VINKIT ARKEEN

- Liikutaan yhdessä hoidettavan kanssa
- Liikuntapassin/-kortin hankkiminen
- Päättäväisyys
- Kotiliikunnassa aikataulutus
  - tasapainoharjoittelu
  - venyttely
  - muut pienet jumppatuokiot
- 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**
- **liikkuvaaikuinen.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*

LIIKUNTAHETKI

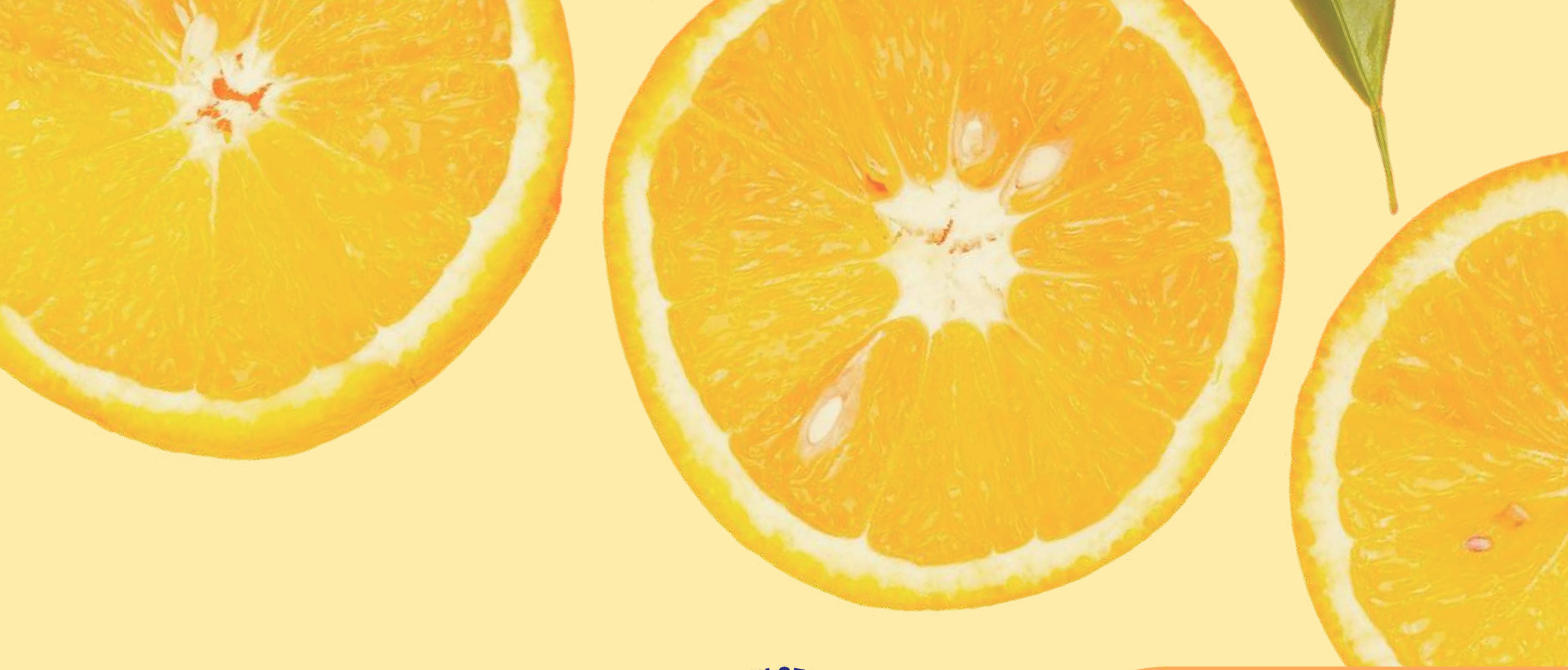
Jumppaa koko keholle istuen

KOTITEHTÄVÄT

Tehkää itsenäisesti kansiosta liikkumiseen liittyvät kotitehtävät sekä tutustukaa vinkkeihin ja linkkeihin.

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?



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

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

OmaElo

OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026