

The background of the entire image is a solid, bright yellow. On the left side, there are three slices of orange and two green leaves. One orange slice is at the top left, another is in the middle left, and a third is at the bottom left. The leaves are positioned between the orange slices. The text is located on the right side of the image.

VIRTAA OMAAN ELOON -RYHMÄ

LIKKUMINEN



TERVETULOA

**Virtaa omaan eloon
-ryhmään!**

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, verenpaine-tautiin, 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

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

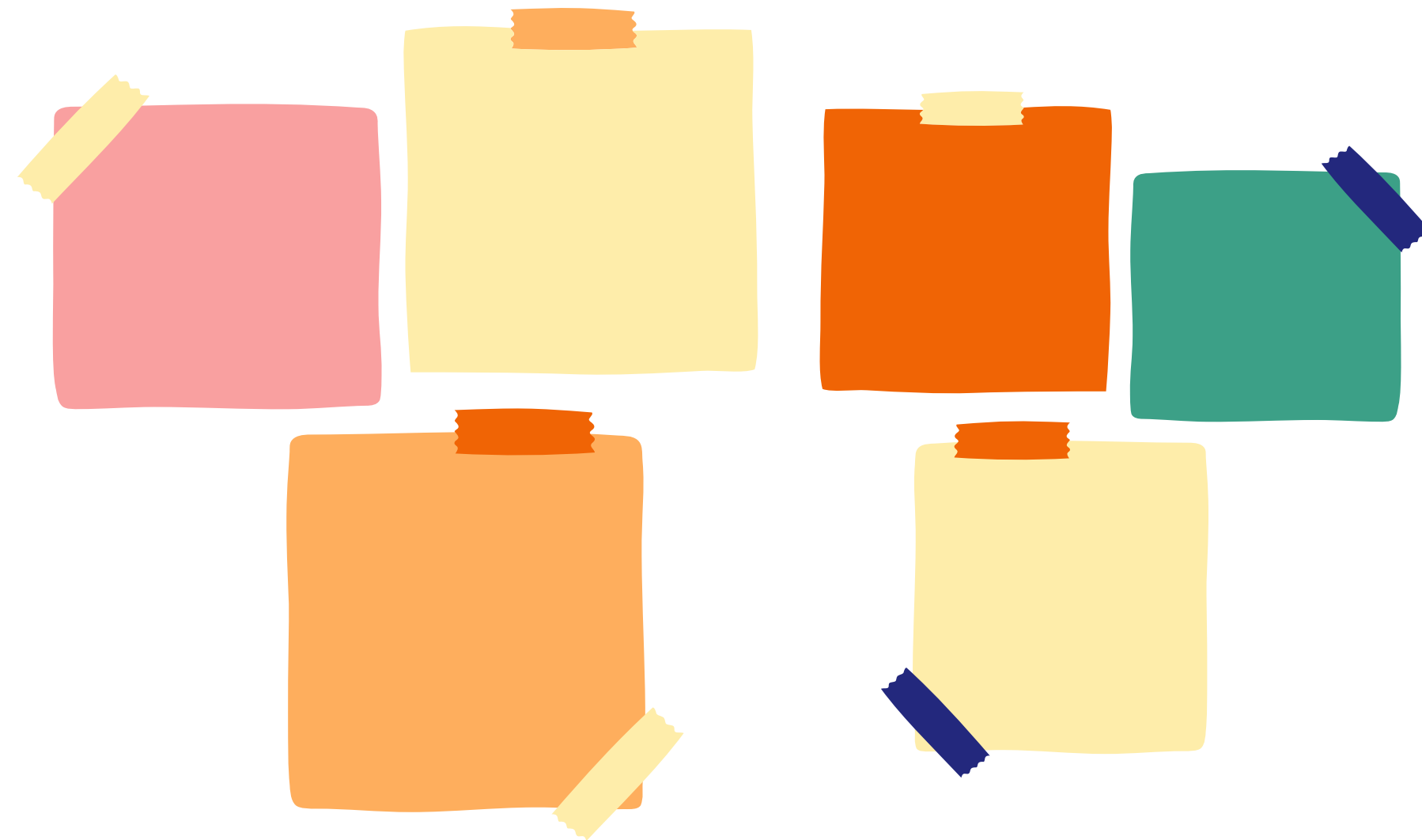
LIKKUMISEN KOMPASTUSKIVET

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



VINKIT LIIKKUMISEEN IDEASEINÄLLE

**Kuinka vähentää paikallaan oloa,
lisätä liikkumista tai
mahdollistaa liikkuminen?**

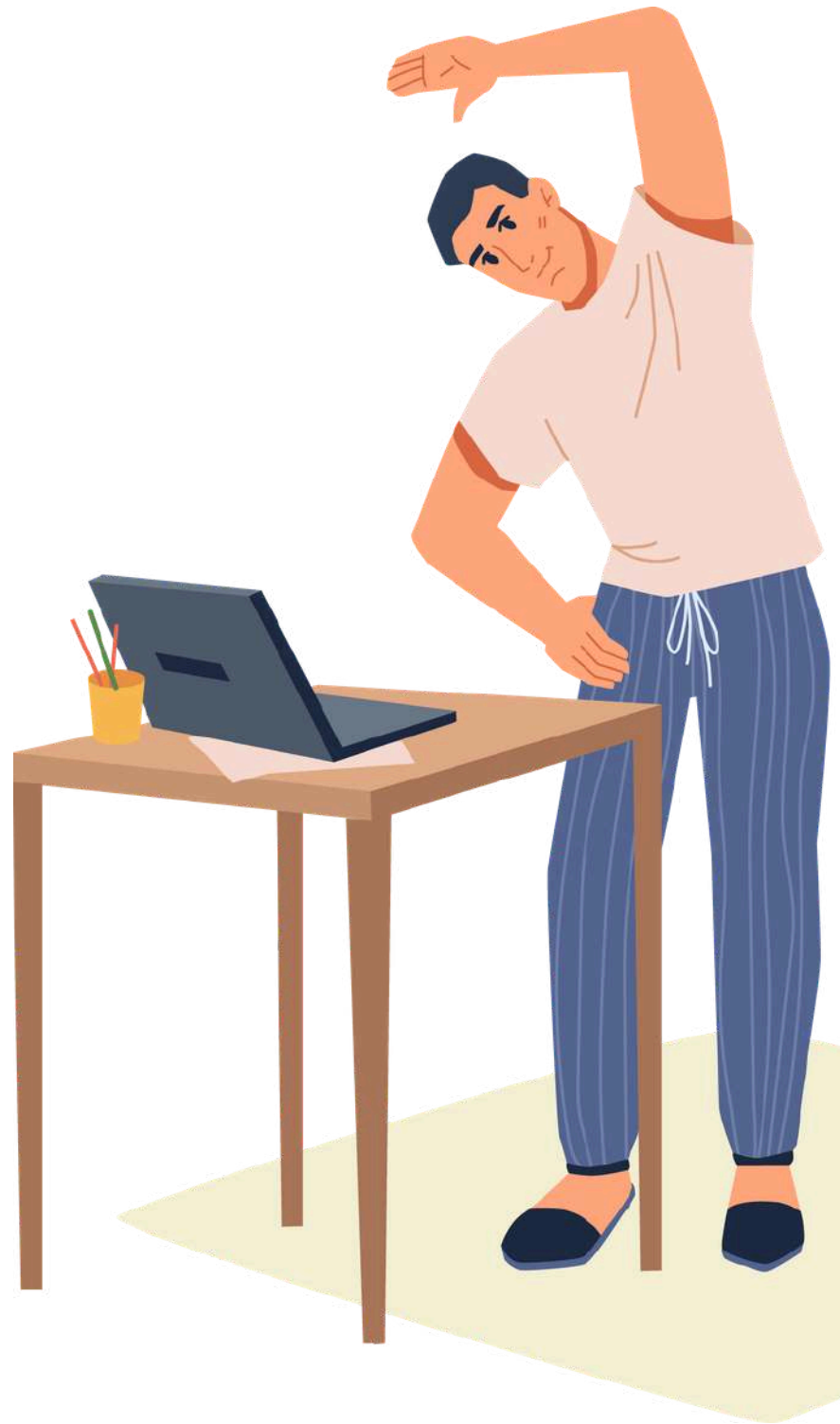


VINKIT ARKEEN

- **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** (retkipaikka.fi, retkikartta.fi, luontoon.fi, lipas.fi)
- **Ulkokuntosalit ja -portaat** kesäaikaan
- **Liikuntaneuvonta ja valmennus**
- **Päiväliikkujan/omaishoitajan kuntokortti** tms.
- **Seniorikortti**



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

LIIKETTÄ

Reisitreeni

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

Mikä oli hyvää?

Mitä muuttaisit?

KOTITEHTÄVÄT

Seuraavan kerran aihe.

**Tehdään seuraavalle kerralle
siihen liittyvät kotitehtävät.**



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



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026