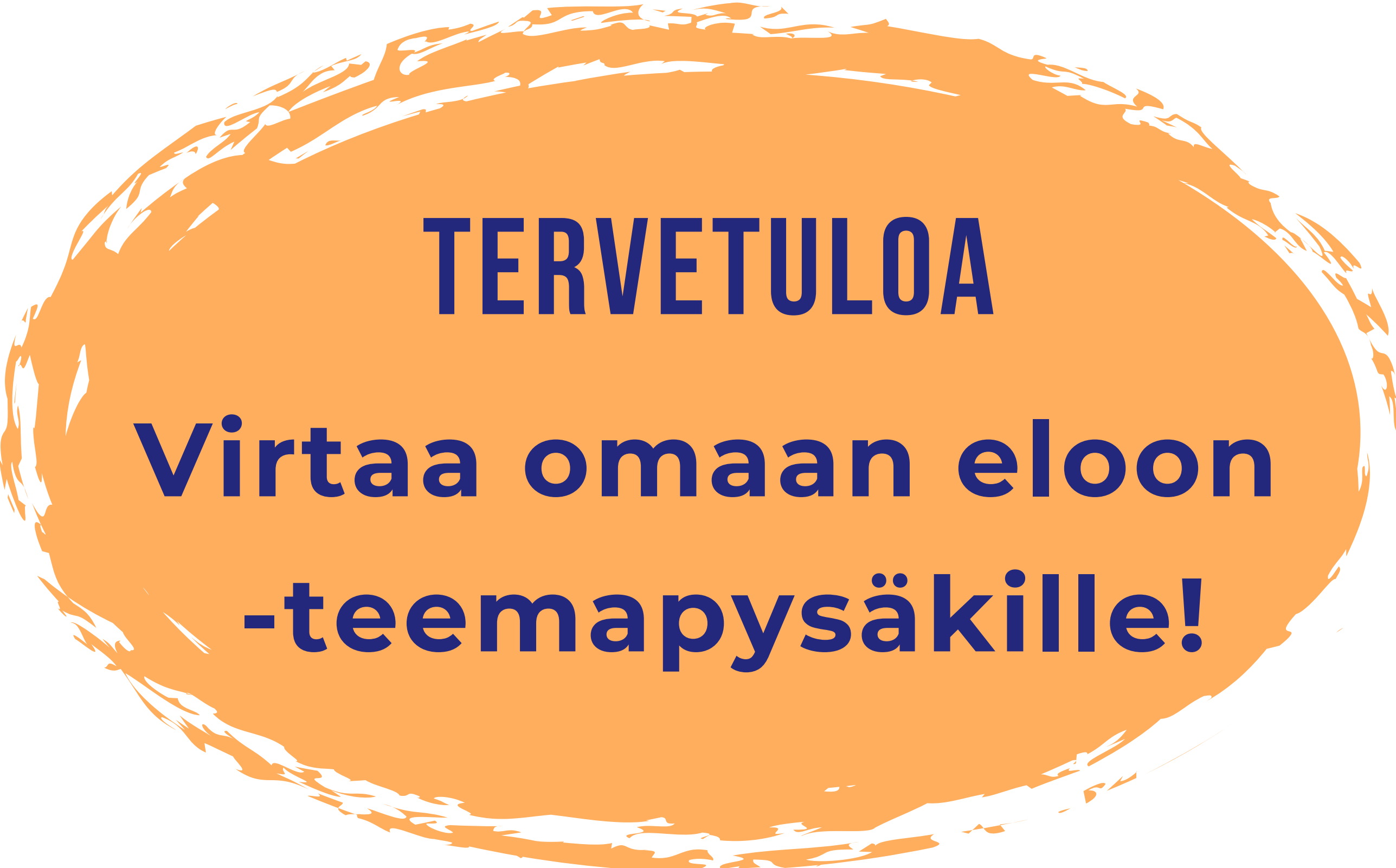




VIRTAA OMAAN ELOON

-TEEMAPYSÄKKI

LIKKUMINEN



TERVETULOA

**Virtaa omaan eloon
-teemapysäköille!**

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, verenpaineautiin, 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
- Tuen puute
- Tiedon ja taidon puute, pelot, huonot kokemukset
- Tavat ja tottumukset, rutiinien puute



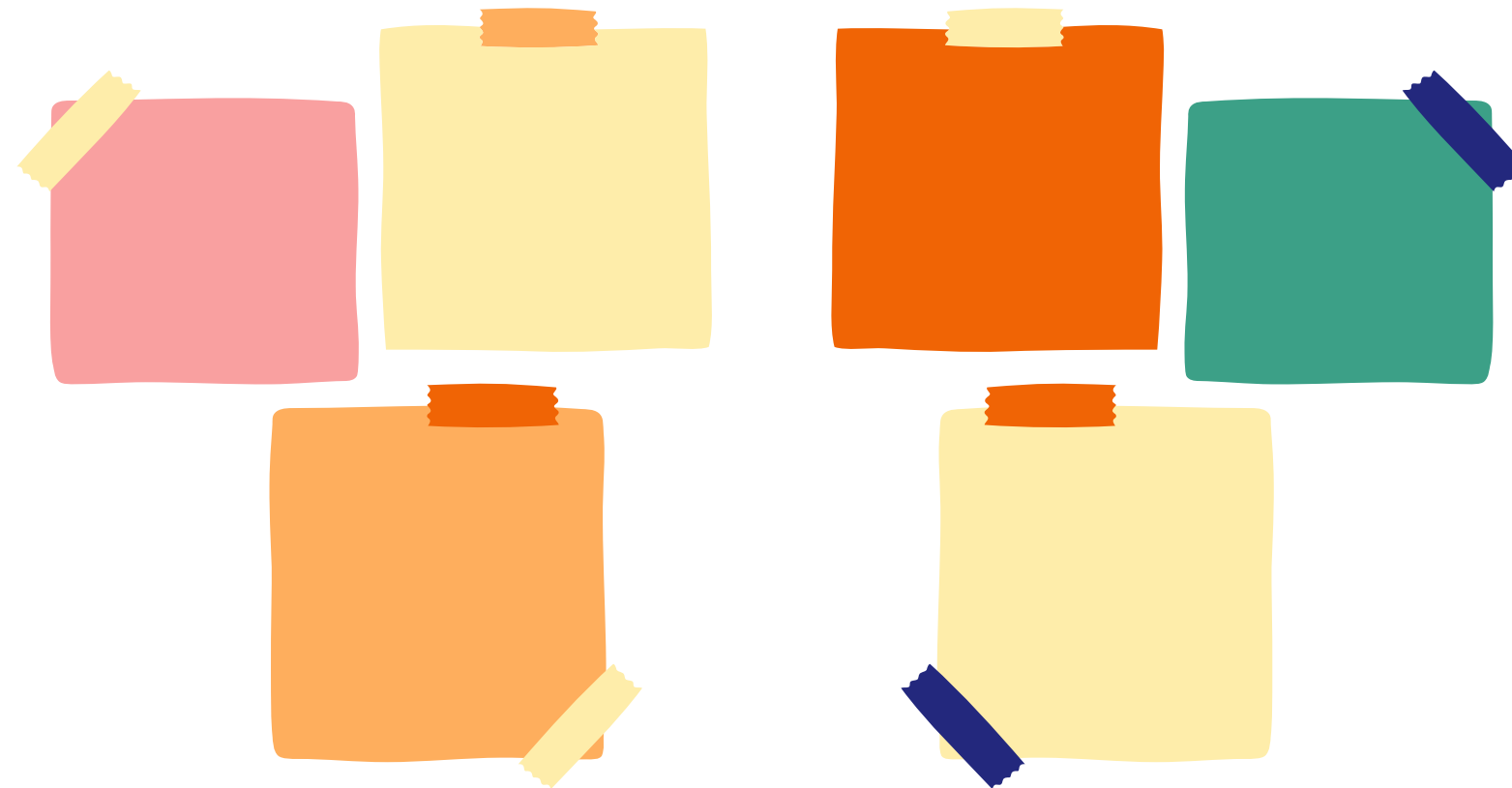
TAUKO



**Hetki
jaloittelua**

VINKIT LIIKKUMISEN LISÄÄMISEKSI

**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

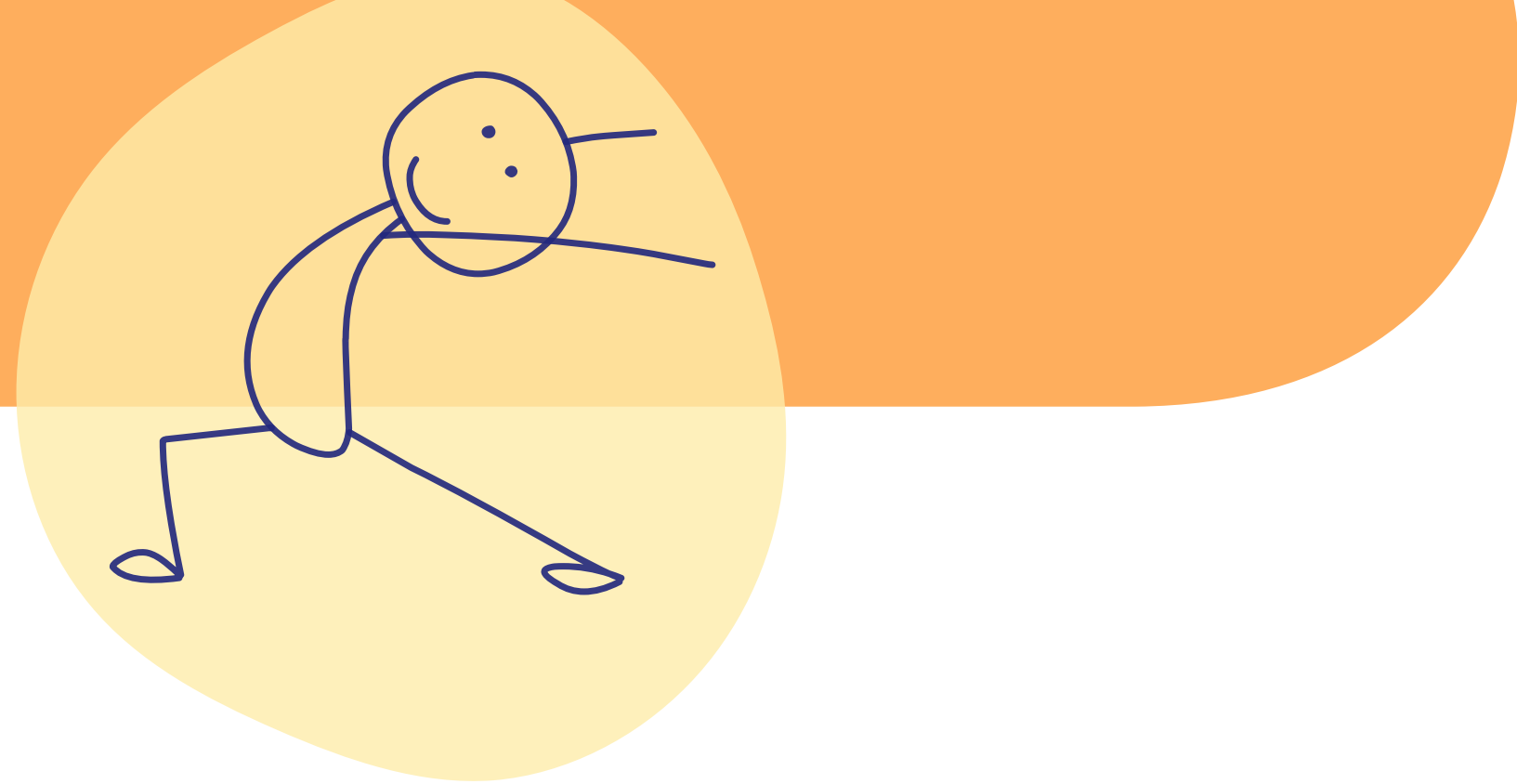
Kaverin tai vapaaehtoisen kanssa

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

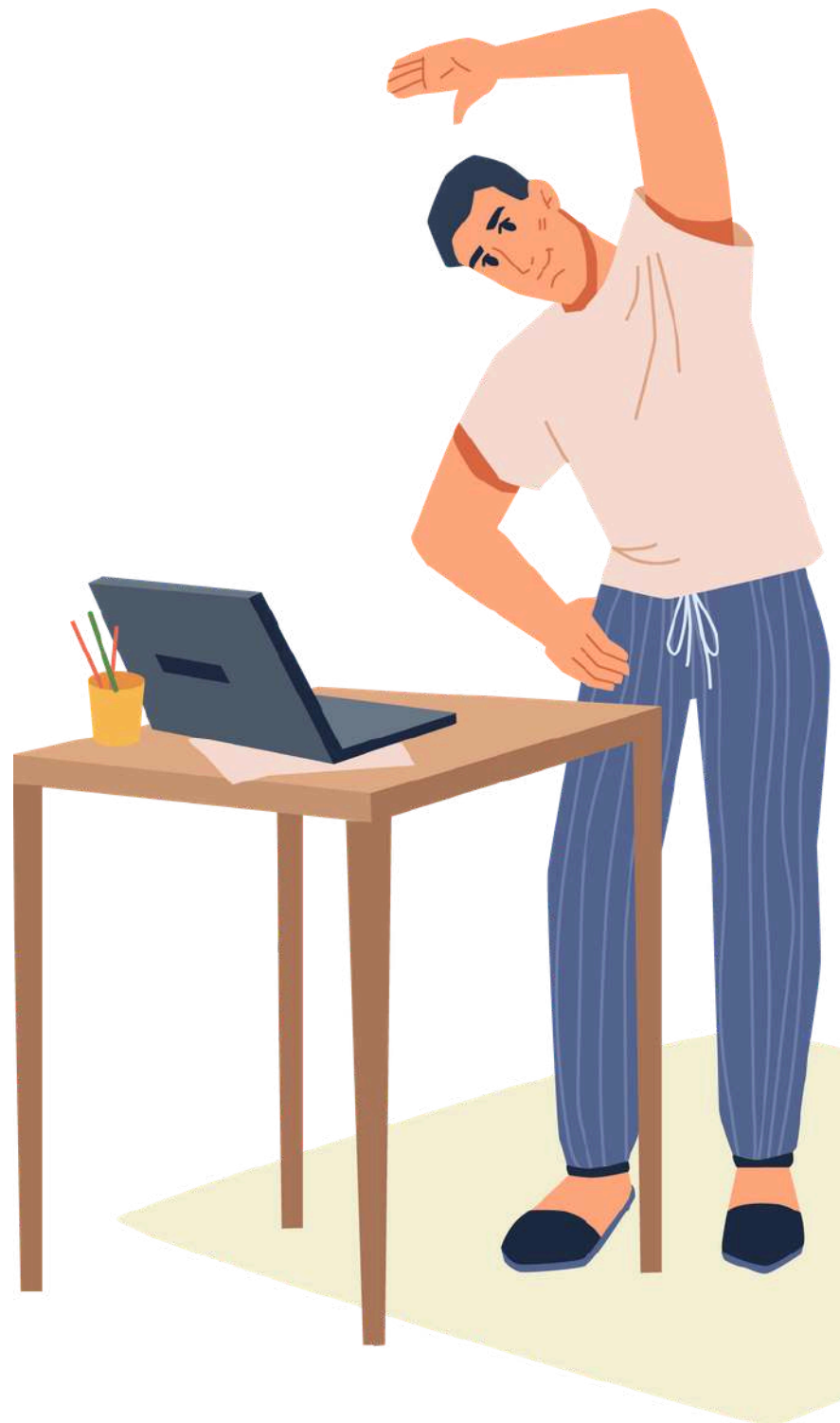
- Käytä hyväksi urheilupuistoja
- Liiku kaverin kanssa
- Laita valmiiksi jumppa- tai uintikamppeet
- Pukeudu jo aamulla liikuntaan sopiviin vaatteisiin
- Liikuntavälineitä kotiin (keppi, painot...)
- Etsi tietoa liikkumisen terveysvaikutuksista

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

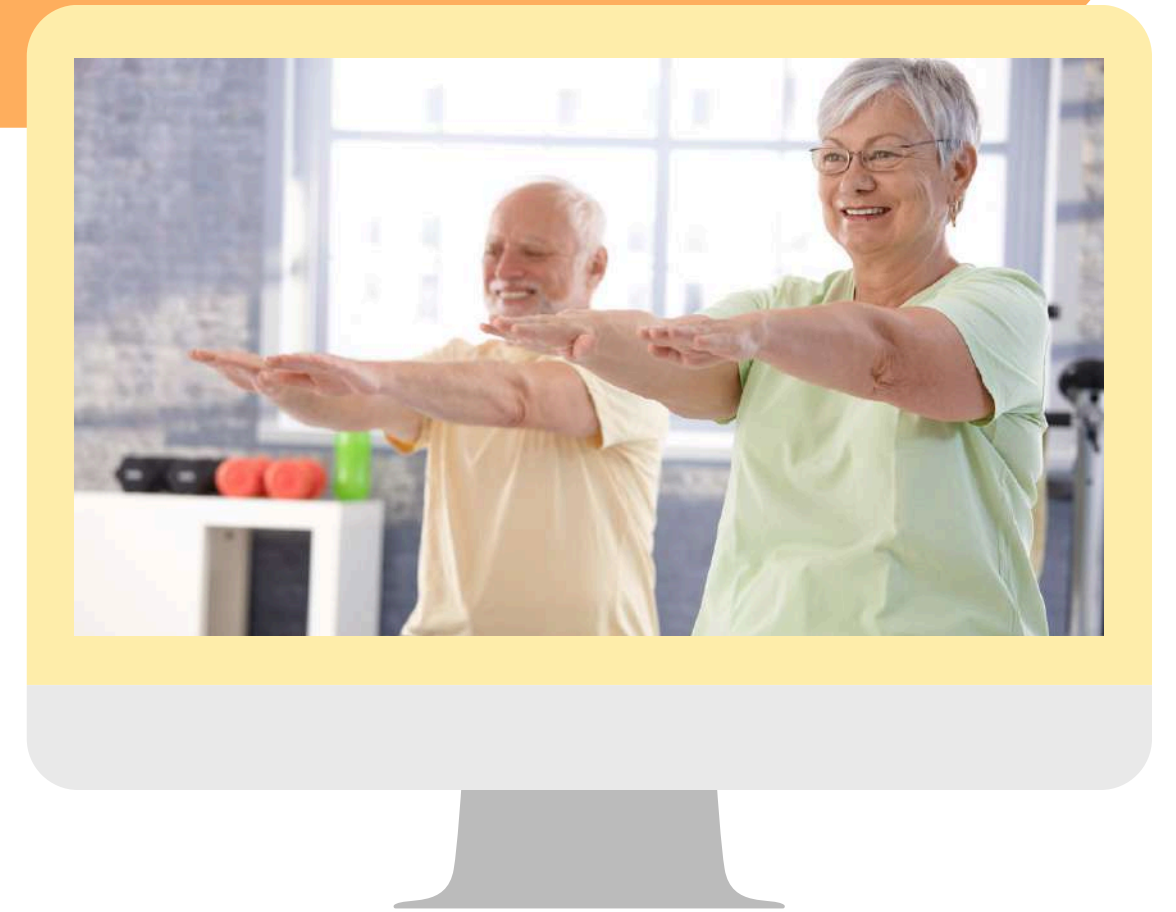


Tietoa ja liikettä

- **terveyskyla.fi** → liikkumisen aloittamisen itsehoito-ohjelma
- **muistipuisto.fi** → liikettä niveliin
- **voitas.fi**
- **selkakanava.fi**
- **ukkinstituutti.fi**
- **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

Jumppaa koko keholle
istuen



KOTITEHTÄVÄT

**Tehkää itsenäisesti kansioista
tähän kertaan
liittyvät kotitehtävät.**



PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA



**Miltä tämä
ryhmäkerta tuntui?**



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



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026