

# Täytettävä liikkumisen suositus



## käyttöohje ammattilaisille

### 1. Liikkumiseni tällä hetkellä

#### **A** Lihaskunto ja liikehallinta, rasittava ja reipas liikkuminen tavallisen viikon aikana

Tyhjiin laatikoihin kirjoitetaan liikkuminen, jota kertyy säännöllisesti eri viikonpäivinä ja miten kauan liikkuminen yleensä kestää.

##### **Lihaskuntoa ja liikehallintaa**

Mitä ja kuinka usein?

- kuormittaa lihaksia ja haastaa tasapainoa ja notkeutta  
**esim.** kuntosali, tanssi, pallopelit, ryhmäliikunta

##### **Rasittavaa liikkumista**

Mitä ja kuinka kauan?

- liikkuminen on rasittavaa, jos hengästyit voimakkaasti (puhuminen on hankalaa hengästymisen takia)
- hölkkää, portaiden nousua tai rasittavaa kelausta vastaava teho  
**esim.** juoksu, sähly, jalkapallo, sulkapallo, reipas pyöräily, portaiden nousu

##### **Reipasta liikkumista**

Mitä ja kuinka kauan?

- liikkuminen on reipasta, jos hengästyit jonkin verran (pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta)
- reipasta kävelyä tai kelausta vastaava teho  
**esim.** sauvakävely, uinti, kuntojumppa, rauhallinen pyöräily

#### **B** Liikuskelu, paikallaanolon tauotus ja uni tavallisen päivän aikana

Tyhjiin laatikoihin kirjoitetaan kevyt liikuskelu, paikallaanolon tauotus ja uni.

##### **Kevyttä liikuskelua**

Mitä ja kuinka usein?

- Kevyt liikuskelu ei hengästyä ja se tapahtuu usein muun toiminnan ohessa.  
**esim.** päivittäiset kotiaskareet, kauppareissut, puuhastelu pihalla

##### **Taukoja paikallaanoloon**

Miten ja kuinka usein?

- Tarkoittaa taukoja pitkäaikaisessa istumisessa, makoilussa ja seisomisessa.  
**esim.** jaloittelu istumisen tai makoilun lomassa, taukojumppa

##### **Palauttavaa unta**

Unen määrä: Kuinka paljon keskimäärin nukut yössä?

#### **C** Miten suositus toteutui?

Tämän jälkeen tottumuksia verrataan kuhunkin liikkumisen suosituksen osioon.

**Esim.** unen kohdalla ”riittävästi” ja lihaskunnon ja liikehallinnan kohdalla ”2 kertaa viikossa”.

#### Miten suositus toteutui: Lihaskunto ja liikehallinta, rasittava ja reipas liikkuminen

Lihaskunto ja liikehallinta: Lasketaan kerrat viikossa.

Reipas ja rasittava liikkuminen: Lasketaan yhteen reippaan ja rasittavan liikkumisen kestot viikossa.

Kussakin kohdassa valitaan hymiö, joka parhaiten kuvaa suosituksen osion toteutumista.

ei lainkaan	= nykyiset tottumukset ovat kaukana suosituksesta
osittain	= nykyiset tottumukset vastaavat vain joltain osin suosituksia
enimmäkseen	= nykyiset tottumukset ovat lähellä suosituksia
täysin tai ylittyi	= nykyiset tottumukset ovat täysin suosituksen mukaisia tai ylittävät suosituksen*

\* Ylittyminen koskee vain kohtaa A.

## Miten suositus toteutui: Liikuskelu, paikallaanolon tauotus ja uni

Kussakin kohdassa valitaan hymiö, joka parhaiten kuvaa suosituksen osion toteutumista. Kevyelle liikuskelulle, paikallaanolon tauotukselle ja unelle ei ole tunti- tai minuuttisuosituksia, joten vertaamisessa voi käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

- Kevyttä liikuskelua ja taukoja paikallaanoloon: Käytätkö mahdollisuudet, joita sinulla on eri tilanteissa tavallisen päivän aikana?
- Palauttavaa unta: Nukutko niin paljon kuin tunnet tarvitsesi ollaksesi seuraavana päivänä virkeä ja hyvässä vireessä?

## Miltä tilanne vaikuttaa?

Keskustelussa voi käyttää seuraavia kysymyksiä:

- Mitä ajattelet liikkumisesi kokonaisuudesta?
- Onko sinulla tarvetta muutokseen / muutoksiin?
- Pystytkö tekemään muutoksen / muutoksia?
- Haluatko tehdä muutoksen / muutoksia?

Jos muutokseen/muutoksiin on tarvetta, keskustellaan, onko halua ja mahdollisuuksia lähteä tekemään niitä.

Jos on sekä halua että mahdollisuuksia, edetään vaiheeseen 2 ”Näin aion liikkua”.

Jos halua ja mahdollisuuksia ei tällä hetkellä ole, pohditaan, miten seuraavaksi edetään.

## 2. Näin aion liikkua

### D Suunnittelussa otetaan huomioon

Laatikkoon kirjoitetaan tärkeimmät asiat, jotka kannattaa ottaa huomioon suunnitelmaa laatiessaan.

**esim.** lääkitys, henkinen vireys, fyysiset rajoitteet, kipu, perhetilanne, työaika tai liikuntatarjonta

Laatikkoon voi myös kirjoittaa syitä, jotka kannustavat lisäämään tai monipuolistamaan liikkumistaan.

**esim.** parempi jaksaminen, rentoutuminen, hyvä olo, raitis ilma, luonnosta nauttiminen, hyvä seura, parempi uni, painon pitäminen kurissa, kiinteytyminen, verenpaineen aleneminen tai sokeritasapainon pitäminen yllä

Samalla on hyvä miettiä:

- Mikä on hyvä aika aloittaa? Mitkä viikonpäivät ja kellonajat sopisivat parhaiten?  
**esim.** arkipäivät vs. vapaapäivät, ennen työpäivää vs. töiden jälkeen
- Mikä voisi helpottaa suunnitelmassa pysymistä?  
**esim.** kaveri mukaan, liikuntaryhmä, varusteiden pakkaaminen valmiiksi
- Mitkä asiat voivat vaikeuttaa suunnitelman toteutumista ja miten niihin voi varautua?  
**esim.** työpäivän venyminen, lapsenhoidon peruuntuminen, huono sää

### F Suunnitelma

Tyhjiin laatikoihin kirjoitetaan mitä aiotaan tehdä eri viikonpäivinä ja kuinka kauan kerrallaan tai päivässä.

Suunnitelman toteutumista seurataan kalenterin, päiväkirjan tai jonkin muun välineen avulla. Suunnitelmaa muokataan tarvittaessa ja kirjataan se uudelle ”Näin aion liikkua” -lomakkeelle.