

Liikuntaneuvojan muistilista



asiakas, jolla on keuhkohtaumatauti (COPD)

Liikunta on keskeinen osa keuhkohtaumataudin (COPD) omahoitoa. Keuhkohtaumatautia sairastavalla liikunta vähentää hengenahdistusta ja limaisuutta sekä parantaa mielialaa, fyysistä kuntoa ja jaksamista. *

Käytä keuhkohtaumatautia sairastavan asiakkaan liikuntaneuvonnassa tukena:

- Keuhkohtaumatautia sairastavan liikuntaneuvonta -infopaperia (Liite)
- Hengitä ja hengästy -liikuntaopasta
- Hengenahdistus haltuun – liikkuen kuntoon, liikuntaopas keuhkohtaumatautia sairastavalle -opasta

Hengitä ja hengästy -liikuntaopas ovat ladattavissa verkkosivuilta www.hengityслиitto.fi/liikunta.

*= lisää asiasta liitteessä

Asiakkaan nykytilanne

Asiakkaan henkilö- ja taustatiedot

- Nimi, syntymäaika, sairaudet, COPD-diagnoosivuosi
- Ammatti ja työtilanne/eläke
- Elämäntilanne
 - Asumismuoto (esim. kerrostalo, omakotitalo, palvelutalo)
 - Asutko yksin vai toisen henkilön kanssa?
 - Elinympäristö ja arjen sujuvuus
 - Liikkuminen kotona ja kodin ulkopuolella
 - Avun tarve liikkuesssa, apuvälineet
 - Lisähapen tarve (tarkemmin kohdassa Terveystila ja ympäristön vaikutukset siihen seur. sivulla)

Kunto ja liikkumiskyky

- Mitä ajattelet omasta liikuntakyvystäsi? Miten sairaus on vaikuttanut siihen?
- Asiakkaan oma kuntoarvio. Keskustellaan ensin terveystilanteen kokonaisuudesta.

Kestävyyskunto

- Minkä pituisen matkan jaksat kävellä tasamaalla pysähtymättä? Entä juosta?
- Kuinka monta kerrosväliä jaksat nousta pysähtymättä?

Lihaskunto, tasapaino, liikkuvuus

- Millaiseksi koet lihaskuntonsa?
- Onnistuuko tuoilta seisomaan nousu ilman käsien apua?
- Miten ostokassien kantaminen sujuu?
- Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana? Pelkäätkö kaatumista?
- Pystytkö kurottelemaan tavaroita ylähyllyltä?
- Pystytkö nostamaan esineen lattialta?

Yleinen hyvinvointi ja toimintakyky

Tarkastelkaa asiakkaan täyttämää hyvinvointijanaa.

- Mihin olet tällä hetkellä tyytyväinen omassa elämässäsi?
- Miten nuket ja koet palautuvasi?
- Miten selviydyt arkielämän (esim. peseytyminen ja pukeutuminen, kodin hoito ym.) ja työn vaatimuksista? Miten jaksat?

Terveydentila ja ympäristön vaikutukset siihen

- Minkälainen tämänhetkinen terveydentilasi on? Alla on nimetty oireita, jotka saattavat liittyä sairauteen ja vaikuttaa liikkumiseen

Hengenahdistus

- Esiintyykö rasituksessa hengenahdistusta? Kuinka usein?
- Minkälaisessa rasituksessa, kuinka usein ja milloin?
- Levossa, kuinka usein ja milloin?
- Miltä hengenahdistus tuntuu? Kuvaile tunnetta.
- Erotatko hengenahdistuksen hengästymisestä? *
- Millä keinoin helpotat hengenahdistusta?

Pahenemisvaiheet, joissa hengitystieoireet lisääntyneet ja vaikeutuneet äkillisesti tavanomaisesta päivittäisestä vaihtelusta (hengenahdistus, yskä, limaisuus) *

- Kuinka monta pahenemisvaihetta viimeisen vuoden aikana on ollut?
- Oletko ollut pahenemisvaiheiden takia sairaalassa osastolla viimeisen vuoden aikana?

Väsymys ja uupumus

- Ilmeneekö sinulla väsymystä tai uupumusta? Milloin ja miten?
- Mitkä asiat auttavat väsymykseen ja uupumukseen?
- Minkälaiseksi koet mielialasi?

Painonmuutokset

- Onko painosi muuttunut viimeisen puolen vuoden aikana? Miten?

Muu, mikä?

- Miten oireesi vaikuttavat liikkumiseen ja muuhun osallistumiseen?
- Minkälainen lääkitys sinulla on käytössä:
 - Säännöllinen keuhkoastumataudin lääkitys?
 - Lääkitys ennen liikuntaa tai liikunnan aikana?
 - Onko happi käytössä rasituksessa tai heti sen jälkeen?
 - Käyttätkö happea annettujen ohjeiden mukaisesti?
- Tupakointi:
 - Tupakoitko nyt? Kyllä: Kauanko olet tupakoinut? Kuinka monta savuketta poltat päivässä? Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeeseen? Oletko halukas lopettamaan?
 - Tupakotko nyt? Ei: Oletko tupakoinut? Milloin olet lopettanut?
- Elämäntavat ja tottumukset: uni, ravinto, alkoholi, stressi
- Ympäristökijät: Miten esim. tuokset, tuuli ja kylmä ilma vaikuttavat?

Nykyinen liikunta-aktiivisuus

Asiakkaan liikkumisen nykytilanteen hahmottamisessa voit käyttää [täytettävää liikkumisen suositusta](#), jonka käyttöön on [ohje](#). Voit käyttää myös maksutonta [verkkosovellusta](#). Vertaa asiakkaan liikkumisen toteutumista [liikkumisen suosituksiin](#). Huomioi istumisen tai pitkäaikaisen paikallaanolon määrä.

- Mitä ajattelet nykyisestä liikkumisesi määrästä?
- Onko liikkumisesi määrään tullut muutoksia viimeisten kuukausien tai vuosien aikana? Mitä ja miksi?
- Oletko aiemmin elämässäsi harrastanut jotain liikuntaa? Mitä, milloin ja kuinka paljon? Mikä vaikutti sen lopettamiseen?

Yhteenveto asiakkaan nykyisestä toimintakyvystä ja liikunta-aktiivisuudesta verrattuna liikkumisen suosituksiin

(Tämä on tärkeä!)

Huomioi aiemmin keskustelussa mahdollisesti esiin tulleet oireet ja terveysriskit.

- Millainen toimintakykyysi on kokonaisuutena?
- Mitä haittaa sinulle voi olla, jos liikkuminen on kovin vähäistä tai yksipuolista?
- Mitä hyötyä voisi olla liikkumisen lisäämisestä/monipuolistamisesta/liikkumisen ja levon tasapainottamisesta suhteessa terveyteen yleensä/COPD-sairauteen/jaksamiseen/ mielialaan jne?

Korostetaan asiakkaan vahvuuksia!

Mahdollinen kontakti hoitavaan lääkäriin ennen liikunnan aloittamista (ks. LIITE)

Katse eteenpäin ja tähtäin tulevaisuuteen

Asiakkaan pyrkimykset ja resurssit

- Onko mielestäsi tarpeen muuttaa liikkumista jollain tavoin? Haluatko muuttaa liikkumistasi jollain tavoin? Mitä, millä tavalla, miksi?
- Onko muissa elintavoissasi mielestäsi jotain, mitä pitäisi korjata?
- Mikä on tärkeysjärjestys? Pitäisikö jotain muuta tottumusta muuttaa ennen liikuntaa?
- Jos liikkumisen muuttaminen on ajankohtaista, mitä haluat saavuttaa liikkumalla?
- Onko se mahdollista?

Voitte yhdessä katsoa [Liikkumisen vaikutukset](#) -verkkosivuilta, kuinka kauan siihen menisi?

- Mitä olet valmis tekemään?
- Mikä olisi ensimmäisen kahden viikon tavoite? Päätäkää konkreettinen käyttäytymistavoite; mitä asiakas tekee, kuinka usein jne.

Liikkumisen lisäämisen/muuttamisen mahdollisuudet

- Miten haluaisit mieluiten harrastaa liikuntaa? Yksin, läheisen kanssa, ryhmässä?
- Haluatko jonkun tueksi liikuntakokeiluun? Kenet?
- Miten läheisesi suhtautuvat liikkumiseen ja liikuntaan?
- Haluatko, että selvitetään paikkakunnan liikuntamahdollisuudet

Liikuntasuunnitelman laatiminen yhdessä

Hyödyntäkää esim. tähänastisella liikkumisella [täytetty liikkumisen suositus](#), jota täydennetään lomakkeen lopussa olevalla ”Näin aion liikkua” -suunnitelmalla. Miettikää, miten asiakas kirjaa liikkumisen toteutumista.

- Milloin aloitat?
- Mitä asioita sinun olisi hyvä kertoa liikunnanohjajalle?
 - Oma jaksaminen
 - Lääkitys liikunnan aikana/kohtauslääkitys *
 - Lisähapen käyttö *
 - Avustuksen ja apuvälineiden tarve
 - Muuta, mitä?

Jatkosta sopiminen

- Kuinka tarpeelliseksi koet seurannan?
 - Miten haluaisit seurannan tapahtuvan?
- Sopikaa milloin, missä ja miten seuranta toteutetaan. Käykää läpi, mihin asiakas voi olla yhteydessä, jos tilanne muuttuu.
- Muista, että kyse on etenevästä sairaudesta, jossa voi olla pahenemisvaiheita, ja tuen tarve voi olla paljon suurempi kuin terveellä liikuntakokeilujen tekijällä. Pohtikaa, missä tilanteissa tarvitaan yhteys hoitavaan lääkäriin. *

*= lisää asiasta LIITTEESSÄ

Liikuntaneuvonnassa käytettävät hyvinvointijanat

Laita pystyviiva janalle kuvaamaan yleistä hyvinvointiasi eri osa-alueilla.
Janan oikeanpuoleinen pää kuvaa parhainta mahdollista tilaa,
vasemmanpuoleinen huonointa mahdollista.

1. Minkälaiseksi koet tällä hetkellä oman terveydentilasi?

Erittäin huono |—————| Erittäin hyvä

2. Miten nuket?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

3. Miten selviät arkielämän (I) ja/tai työn (X) vaatimuksista?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

4. Miten jaksat ja koet palautuvasi?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

Mieti, mitkä seikat vaikuttavat siihen, että laitoit viivan juuri tiettyyn kohtaan.

Keuhkohtaumatautia sairastavan liikuntaneuvonta - tietoa keuhkohtaumataudista ja liikkumisesta

Liikunta ja keuhkohtaumatauti (COPD)

Säännöllinen ja monipuolinen liikunta on merkittävä osa omahoitoa lääkehoidon, tupakoimattomuuden ja hyvän ravitsemuksen lisäksi. Liikunnan avulla, myös pahenemisvaiheen (s. 2 Terveystila ja ympäristön vaikutukset siihen) jälkeen, voidaan parantaa fyysistä toimintakykyä ja elämänlaatua. Keuhkohtaumatautia sairastavaa tulee kannustaa liikuntaan, jonka voi toteuttaa lyhyinä jaksoina (intervalliharjoittelu) tai pitkäkestoisena harjoitteluna. Sairastuneet hyötyvät myös säännöllisestä lihasvoimaharjoittelusta.

Hengästyminen ja hengenahdistuksen ero

Hengenahdistus ja hengästyminen tuntuvat samantyyppisiltä: molemmissa joutuu ponnistelemaan hengityksen sujumiseksi. Hengästyminen ja hengenahdistuksen erottaminen on vaikeaa. Sairastuneen itsensä kertomat tuntemukset auttavat erottamaan onko kyseessä luonnollinen liikunnan aikainen hengästyminen vai liikuntaa rajoittava hengenahdistus.

Hengästyminen on luonnollista liikkeessä ja sitä tavoitellaan liikkeessä. Rasituksen loppuessa hengitys palautuu normaaliksi.

Hengenahdistus ei sen sijaan mene ohi, vaan saattaa jatkua pidempään tauosta huolimatta. Ahdistustilanteissa rintakehä tuntuu ahtaalta, olo on tukahduttava ja kurkussa tai rinnassa on puristuksen tunne. On tärkeä selvittää syy hengenahdistukselle, jos oire on uusi, hengenahdistus on alkanut äkillisesti tai sitä esiintyy levossa.

Hengenahdistuksen ennaltaehkäisy

Jos lääkäri on määrännyt lyhytvaikutteisen avaavan lääkkeen, tulee se ottaa n. 15 min ennen rasiitusta. Lisäksi hengenahdistusta voidaan ennaltaehkäistä esimerkiksi:

- vähintään 10 min alkulämmittelyllä
- liikkumalla intervalleissa (riittävät tauot)
- hengittämällä ulos pienen huuliraon kautta (parantaa hengityselinten yhteistyötä ja estää ilmatiehyteitä painumasta kasaan)
- istuessa nojaamalla kyynärvarsilla reisiin (ajurin asento) tai seistessä nojaamalla puuhun tai seinään
- liikkumalla ystävän/läheisen kanssa, jolla vähennetään hengenahdistuksen pelkoa

Rasituksen aikaista lisähapetta käyttävien henkilöiden tulee noudattaa hoitavan lääkärin määräyksiä lisähapen annostelusta (l/min). Lääkärin määräyksiä annostelusta ei saa ylittää, koska keuhkohtaumatautia sairastavilla on vaikeutunut hiilidioksidin poistuminen elimistöstä.

Liikunta pahenemisvaiheessa ja sen jälkeen

Sairauden pahenemisvaihe saattaa johtaa sairaalaan hoitoon ja jo parin viikon liikkumattomuus heikentää fyysistä suorituskykyä ja lihasvoimaa huomattavasti. Pahenemisvaiheessa on tärkeää olla aktiivinen ja liikunta on tärkeä aloittaa mahdollisimman pian, omia voimavaroja kuunnellen. Liikunta heti pahenemisvaiheen jälkeen on turvallista ja pienentää uuden sairaalahoidon riskiä. Rasitusta tulee lisätä voimavarojen lisääntyessä. Tarvittaessa fysioterapeutti voi antaa yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa.

Liikunnalla voidaan vähentää pahenemisvaiheiden määrää. Jos pahenemisvaiheita on 3 tai enemmän vuodessa, korostuu asiakkaan motivointi ja ohjaus liikuntaan.

Ravitsemus

Keuhkohtaumatautia sairastavilla on tärkeää kiinnittää huomiota monipuoliseen ravitsemukseen, joka

- ylläpitää lihasvoimaa, myös hengityselinvoimaa
 - lisää vastustuskykyä
 - vähentää pahenemisvaiheita ja hoidon tarvetta
 - ylläpitää hyvää vointia ja toimintakykyä arjessa
- Ruokailussa kannattaa lisätä ateriakertoja, energiapitoisia juomia ja pieniä välipaloja etenkin, jos paino on laskenut yli 3 kiloa 3 kuukauden tai 10 % puolen vuoden aikana. Myös ylipainoisilla kannattaa kiinnittää huomiota monipuoliseen ja terveelliseen ravitsemukseen, koska heilläkin saattaa esiintyä aliravitsemusta.

Liikunnan turvallisuus

Hengityssairaana on ennen liikuntasuoritusta arvioitava sen päivän olotilansa ja voimavaransa, koska ne saattavat vaihdella päivittäin. Liikuntasuoritus on syytä ottaa normaalia kevyemmin, jos hän kokee mm.

- hengästyvänsä tavallista herkemmin
- ei ole palautunut edellisestä rasituksesta
- on nukkunut normaalia huonommin
- vointi on tavallista väsyneempi
- kokee olevan erityisen stressaantunut
- on toipumassa infektiosta ja/tai
- sääolosuhteet ovat epäsuotuisia (esim. helle, katupöly, pakkanen, tuuli)