

Liikuntaneuvojan muistilista



asiakas, jolla on osteoporoosi

Tämä muistilista on tarkoitettu keskustelun tueksi hyvinvoinnin ammattilaiselle, joka kohtaa osteoporoosia sairastavia asiakkaita tai asiakkaita, joilla on todettu osteopenia (osteoporoosin esiaste).

Lisätietoa osteoporoosista sekä osteoporoosin ja liikunnan yhteydestä löydät osoitteesta luustoliitto.fi. Luustoliiton sivuilta löydät maksuttomia materiaaleja liikkumisen lisäämiseksi sekä kaatumisen ehkäisyyn mm.; Luut lujiksi liikkumalla -esite, Luustokuntoutujan kotivoimisteluohjelmat ja mm. teemaan liittyviä videoita löydät YouTube -kanavalta. Vähän liikkuvan asiakkaan kanssa voi lähteä turvallisesti liikkeelle esim. kaatumisen ehkäisyyn suunnatun [materiaalin](#) kanssa. Voit tutustua myös Osteoporoosin [Käypä Hoito -suositukseen](#).

Asiakkaan nykytilanne

Asiakkaan henkilö- ja taustatiedot

- Nimi, ikä, ammatti
- Milloin osteoporoosi on diagnosoitu / osteopenia on todettu? Onko muita sairauksia?
- Onko lääkitystä, joka voi vaikuttaa yleisesti liikkumiseen tai tasapainoon? Milloin lääkelista on tarkistettu?

Asiakkaan käsitykset omasta terveydestä, kunnosta, toimintakyvystä sekä hyvinvoinnista

Terveydentila

- Tämänhetkinen terveydentila
- Tottumukset ja elämäntavat (erityisesti luuston kuntoon vaikuttavat terveystottumukset; monipuolinen ravitsemus, riskitekijöitä tupakointi ja päihteiden käyttö)
- Onko muita asioita esim. lähisuvun sairaudet, jotka tulisi huomioida mm. liikkumista suunniteltaessa?

- Mitä olet aiemmin tehnyt näiden asioiden hyväksi?
- Näetkö tällä hetkellä jotain muutostarpeita?
- Millaisia ohjeita olet aiemmin saanut? Keneltä?

Kunto ja liikkumiskyky

Selvitä asiakkaan oma kuntoarvio suhteessa samankäisiin ja samaa sukupuolta oleviin henkilöihin esim. seuraavien kysymysten avulla:

- Hengästytkö mielestäsi helposti vai koetko jaksavasi hyvin portaissa ja ylämäissä?
- Mitä mieltä olet lihasvoimistasi?
- Pääsetkö ilman apua ylös tuolista?
- Mitä mieltä olet ryhdistäsi? Oletko huomannut muutoksia? Entä muuten nivelten toiminnasta/ kehon liikkuvuudessa?
- Onko sinulla ollut viimeisen vuoden aikana tasapaino-ongelmia, kaatumisia tai murtumia?
- Jos vastaus on kyllä: Onko sinulle tehty kaatumisvaaran arviota jonkun henkilön toimesta? Jos on, niin millaiset toimintaohjeet olet saanut kaatumisen ennaltaehkäisemiseksi?
- Oletko kaatunut kuluneen vuoden aikana? Mitä tapahtui?
- Oletko huolissasi kaatumisesta? Jos kyllä, niin missä tilanteissa ja miksi?
- Millainen liikunta on sinulle helppoa? Entä vaikeaa?
- Mitä ajattelet painostasi?

Toimintakyky

- Millainen toimintakykyysi on kokonaisuutena: kuinka selviydyt arkielämän ja työn vaatimuksista?
- Miten jaksat, nuket ja koet palautuvasi arjessa?
- Elämäntilanne (voimavarat, ajankäyttö)
- Elinympäristö ja arjen sujuvuus, tarvittavat apuvälineet

Yleinen hyvinvointi

Tarkastellaan asiakkaan täyttämää esitietolomakkeen hyvinvointijanaa.

- Miksi laitoit ruksin juuri näihin kohtiin?
- Mikä on tällä hetkellä omassa olossa ja elämässäsi hyvin? Mihin olet tyytyväinen?
- Haluaisitko jonkun asian olevan toisin?

Nykyinen liikunta-aktiivisuus

Asiakkaan liikkumisen nykytilanteen hahmottamisessa voit käyttää:

[Täytettävää liikkumisen suositusta](#) (sis. ohjeen). Voit käyttää myös maksutonta [verkkosovellusta](#)

Vertaa asiakkaan liikkumisen toteutumista [Liikkumisen suositukseen](#). Huomioi istumisen tai pitkäaikaisen paikallaanolon määrä sekä arkiaktiivisuus (myös kotityöt, asiointi, muu hyöty- ja työmatkaliikunta).

- Mitä ajattelet nykyisestä liikkumisestasi määrästä? Onko siihen tullut muutoksia viimeisten kuukausien tai vuosien aikana? Mitä ja miksi?
- Miten olet aiemmin liikkunut? Oletko aiemmin harrastanut jotain liikuntaa? Mitä? Mikä siinä miellytti, mikä ei?
- Mikä aiheutti muutoksen liikkumisessa/ liikkumisen vähentymisen?
- Miten tällä kerralla toimit toisin? Miten varaudut mahdollisiin esteisiin, häiriötekijöihin?

Asiakkaan käsitykset omasta kunnosta (ja terveyskunnan osa-alueista) ja nykyisestä liikunta-aktiivisuudesta verrattuna liikunta-suositukseen

Muista huomioida aiemmin keskustelussa mahdollisesti esiin tulleet oireet, terveysriskit ja mahdolliset pelot (liikkuminen, kaatumiset, huoli murtumista).

- Mitä haittaa sinulle voi olla, jos liikkuminen on kovin vähäistä tai yksipuolista?
- Mitä hyötyä voisi olla liikkumisen lisäämisestä?

Korostetaan olemassa olevia vahvuuksia!

Katse tästä eteenpäin ja tähtäin tulevaisuuteen

Osteoporoosia sairastava voi liikkua oman kuntonsa, vointinsa ja tilanteensa mukaan. Liikuntalajin valinta on aina yksilöllistä. Luustoa vahvistaa parhaiten kehon painoa kannatteleva, monipuolinen ja säännöllinen liikkuminen. Lihaskunnan ja tasapainon parantaminen ehkäisee kaatumisia ja niistä mahdollisesti aiheutuvia murtumia. Ryhtiä parantavilla harjoituksilla voi ennaltaehkäistä ja osittain korjatakin selän virheasentoja sekä vähentää selkäkipua. Liikunnan lisäämisessä tulee muistaa nousujohteisuus.

Osteoporoosia sairastavan on hyvä noudattaa harkintaa liikkuaessaan, erityisesti voimakkaita iskuja, ponnistuksia tai repiviä liikkeitä sisältävässä liikkunnassa. Kun luusto on haurastunut, tulee välttää mm. voimakkaita ja ääriasentoihin vietyjä vartalon ja selkärangan kiertoja, taivutuksia ja koukistuksia. Lisäksi liikkuaessa on tärkeä muistaa huomioida hyvä ergonomia ja harjoitella oikeat nostotekniikat.

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 tottumaan muuttaa ennen liikuntaa?
- Jos liikkumisen muuttaminen on ajankohtaista, mitä haluat saavuttaa liikkumalla?
- Onko se mahdollista?

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

- Mitä olet valmis tekemään tämän eteen?
- Mikä olisi ensimmäisen kahden viikon tavoite?

Liikkumisen lisäämisen / muuttamisen mahdollisuudet

- Mitä liikkumisen mahdollisuuksia paikkakunnalla on (kunta, yhdistykset, yksityiset)?
- Haluatko liikkua yksin vai ryhmässä?

Liikuntasuunnitelman laatiminen yhdessä

Hyödyntäkää esim. tähänastisella liikkumisella täytetty liikkumisen suositus, jota täydennetään lomakkeen lopussa olevalla ”Näin aion liikkua” -suunnitelmalla. Keskustelkaa sopivista liikkumismuodoista.

- Miten seuraat liikkumisen toteutumista?
- Milloin aloitat?

Sovi jatkosta

- Kuinka tarpeelliseksi koet seurannan?
- Miten haluaisit sen tapahtuvan?

Sopikaa, milloin, missä ja miten seuranta toteutetaan. Mihin asiakas voi olla yhteydessä, jos tilanne muuttuu?

Liikuntaneuvonnassa käytettävät hyvinvointijanat

Laita pystyviiva janalle kuvaamaan yleistä hyvinvointiasi eri osa-alueilla. Janan oikeanpuoleinen pää kuvaa parhaita 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 ja/tai työn vaatimuksista?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

4. Miten jaksat ja koet palautuvasi?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

5. Kuinka hyvin koet ruokailutottumustesi tukevan terveyttä ja hyvinvointiasi?

Huonosti |—————| Hyvin

6. Kuinka hyvin koet tämän hetkisen liikkumisen tukevan hyvinvointiasi?

Huonosti |—————| Hyvin

7. Miten voimakasta kipua olet tuntenut kuluneen viikon aikana keskimäärin? Kipujanassa oikeanpuoleinen pää kuvaa pahinta mahdollista kipua.

Pahin mahdollinen |—————| Ei lainkaan
kipu kipu

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