

Liikuntaneuvojan muistilista



asiakas, jolla on MS-tauti

MS-tautia sairastava voi olla iältään noin 10–80-vuotias. Tavallinen sairastumisikä on 20–40 vuotta. Omaisten/läheisten mukanaolo on tärkeää, jos asiakas on ikääntynyt tai hänellä on kognitiivisia oireita. Lasten liikuntaneuvonnassa vanhempien läsnäolo ja osallisuus liikuntaneuvontaan on välttämätöntä. Muista liikuntakokeiluista puhuessasi myös perheliikunta.

MS-tautia sairastavan asiakkaan kohdalla on huomioitava sairauden monioireisuus ja toimintakyvyn vaihtelu niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä, sekä sairastavien oirekuvan yksilöllisyys.

Asiakkaan nykytilanne

Henkilö- ja taustatiedot

- Nimi, syntymäaika, diagnoosit, MS-diagnoosivuosi tai miten pitkään on sairastanut
- Ammatti ja työtilanne:
 - Töissä tai työtön
 - Opiskelija
 - Sairauslomalla
 - Kuntoutustuella
 - Äitiyslomalla, kotiäiti tai -isä
 - Osatyökyvyttömyyseläkkeellä
 - Työkyvyttömyyseläkkeellä
 - Vanhuuseläkkeellä
- Elämäntilanne:
 - Asumismuoto
 - Elinympäristö ja arjen sujuvuus (liikkumisen apuvälineet, kulkeminen paikasta toiseen, avustaja)
 - Lähiajan elämänmuutokset

Kunto ja liikuntakyky

- Mitä ajattelet omasta liikuntakyvystäsi? Miten MS-tauti on vaikuttanut siihen?
- Asiakkaan oma kuntoarvio:
 - Hengästytkö helposti? Kuinka pitkän matkan pystyt kävelemään / juoksemaan pysähtymättä?
 - Mitä mieltä olet lihasvoimistasi?
 - Mitä mieltä olet tasapainostasi?
 - Minkälainen liikkuminen on sinulle helppoa tai vaikeaa?
 - Mitä ajattelet painostasi?
 - Mitä ajattelet liikkuvuudestasi/notkeudestasi?

Yleinen hyvinvointi

- Mikä on tällä hetkellä hyvin omassa olossasi ja elämässäsi? Mihin olet tyytyväinen?
- Minkä haluaisit olevan toisin?
- Miten nukut ja koet palautuvasi?
- Miten selviydyt arkielämän ja työn vaatimuksista? Miten jaksat?

Terveydentila

Tämänhetkinen terveydentila ja sairauden oireet sekä oireet, jotka saattavat liittyä MS-tautiin?

Uupumus

- Pystytkö toimimaan vai lomaannuttaako uupumus?
- Milloin uupumusta ilmenee?

Liikkumisen hankaluudet

- Lihashyökkö (käsissä, jaloissa, vartalossa)
- Lihasyökkö (käsissä, jaloissa, vartalossa)
- Tasapainovaikeus (istuen, seisten, liikkuen) – Huolestuttaako kaatuminen?
- Vapina (ryhtymisvapina tai kokoaikainen vapina)
- Huimaus (asento- tai liikehuimaus)
- Liikkeiden kohdistamisvaikeus
- Krampit
- Liikkeiden hitaus Kipu ja tuntomuutokset
- Käsissä, jaloissa, vartalossa
- Kylmä- tai lämpöherkkyys

Mielialaongelmat

- Masennus
- Tunteiden herkistyminen, äkillinen itku/nauru

Muistin, keskittymisen ja ajattelun hankaluudet

- Keskittymisvaikeudet
- Uuden oppimisen vaikeus
- Hahmottamisen vaikeus
- Ajattelutoimintojen hitaus

Rakon ja suolentoiminnan ongelmat

- Vilkas suolen- tai rakontoiminta, virtsan tai ulosteen karkailu, ummetus
- Tulehdukset
- Katetrointi, suojat

Näkö- ja silmäoireet, kuulo

- Näön heikkeneminen, muutokset näkökentässä, silmien liikehäiriöt
- Kuulon heikkeneminen

Puhevaikeudet

- Tuleeko ymmärretyksi, aiheuttaako sosiaalista haittaa ja tarvitseeko kommunikointiin avustajaa?
- Hengitys- ja nielemisvaikeudet

Muu, mikä?

- Miten oireet vaikuttavat osallistumiseen? Katso Neuroliiton listaus [oireiden vaikutuksesta liikkumiseen](#).
- Minkälainen lääkitys on käytössä? Miten lääkkeitö vaikuttaa välittömästi ja lähiajan toimintakykyyn?
- Elämäntavat ja tottumukset (uni, ravinto, päihteet, stressi)
- Lähisuvun sairaudet ja muut riskitekijät (kysy myös autoimmuunisairaudet, kuten diabetes, reuma, kilpirauhasen vajaatoiminta)
- Mitä olet aiemmin tehnyt terveytesi hyväksi?

Toimintakyky (tämä on tärkeä!)

Millainen toimintakyky on kokonaisuutena?

- Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset edellytykset selviytyä itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä toiminnoista

Nykyinen liikunta-aktiivisuus

Asiakkaan liikkumisen nykytilanteen hahmottamisessa voit käyttää [täytettävää liikkumisen suositusta](#), jonka käyttöön on [ohje](#). Voit käyttää myös maksutonta [verkkoosovellusta](#). Vertaa asiakkaan liikkumisen toteutumista [liikkumisen suosituksiin](#).

- Istumisen tai pitkäaikaisen paikallaanolon määrä
- Arkiaktiivisuus
 - Kotityöt
 - Asiointi
 - Työmatkaliikunta
 - Aamu- ja iltatoimet
- Mitä ajattelet nykyisestä liikkumisesi määrästä?
- Onko liikkumisen määrään tullut muutoksia viimeisten kuukausien tai vuosien aikana? Mitä ja miksi?
- Oletko aiemmin harrastanut jotain liikuntaa? Mitä? Mikä vaikutti sen lopettamiseen?

Nykyinen liikunta-aktiivisuus verrattuna liikkumisen suosituksiin

Huomioi aiemmin keskustelussa mahdollisesti esiin tulleet oireet ja terveysriskit sekä MS-taudin erityispiirteet, suositukset ja haasteet liikkumisen toteutukselle.

- 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/MS-sairauteen/jaksamiseen/mielialaan jne?

Korostetaan asiakkaan vahvuuksia!

Katse eteenpäin ja tähtäin tulevaisuuteen

Asiakkaan pyrkimykset ja resurssit

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

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

- Mitä olet valmis tekemään tämän eteen?
- Kuinka tärkeänä pidät liikuntaa omassa elämässäsi?
- Mikä olisi ensimmäisen kahden viikon tavoite?

Liikkumisen lisäämisen/muuttamisen mahdollisuudet

Haluatko, että selvitetään:

- Apuvälineet
- Paikkakunnan liikuntamahdollisuudet
- Kuljetukset
- Avustajan saannin mahdollisuus?
- Haluatko jonkun tuekseen liikuntakokeiluun? Liikuntaneuvonnan toteuttajan, omaisen/läheisen, jonkun muun?
- Jos tukenasi on omainen/läheinen, miten hän suhtautuu liikkumiseen ja liikuntaan?
- Miten haluaisit mieluiten harrastaa liikuntaa?
 - Itsenäisesti kotona
 - Perheen kanssa
 - Sovelletussa liikuntaryhmässä
 - Tavallisissa liikuntaryhmissä (esim. kansalaisopistossa tai urheiluseurassa)
 - Paikallisen potilasyhdistyksen järjestämässä ryhmässä
 - Muualla, missä?

Liikuntasuunnitelman laatiminen yhdessä

Hyödyntäkää esim. tähänastisella liikkumisella täytetty liikkumisen suositus, jota täydennetään lomakkeen lopussa olevalla ”Näin aion liikkua” -suunnitelmalla. Miettikää, miten asiakas kirjaa liikkumisensa toteutumisen.

- Milloin aloitat?
- Mitä asioita olisi hyvä kertoa liikunnan ohjaajalle?
 - Oma jaksaminen
 - WC-asiointien tarve ja sopivat tilat
 - Kyky omaksua ohjeita
 - Avustuksen ja apuvälineiden tarve
 - Muuta, mitä?

Jatkosta sopiminen

- Kuinka tarpeelliseksi koet seurannan?
 - Miten haluaisit seurannan tapahtuvan?
- Sopikaa milloin, missä ja miten seurantaa toteutetaan. Mihin asiakas voi olla yhteydessä, jos asiat muuttuvat? Muista, että kyse on etenevästä sairaudesta. Tuen tarve voi olla paljon suurempi kuin terveellä liikuntakokeilujen tekijällä.

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 nukut?

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.