

Liikuntaneuvojan muistilista



asiakas, jolla on polven ja/tai lonkan nivelrikko

Käytä liikuntaneuvonnan tukena Suomen Nivelyhdistys ry:n opasta: [Kumppanina nivelrikko. Näin tulen toimeen](#) (Oppaat-sivulta voi ladata myös ruotsinkielisen version oppaasta). Lisäksi voit hyödyntää [Liikunnan Käypä hoito](#) -suositusta, joka sisältää potilasmateriaalia polven ja/tai lonkan nivelrikkoa sairastaville.

Asiakkaan nykytilanne

Henkilö- ja taustatiedot

- Nimi, syntymäaika, diagnoosit, nivelrikon diagnoosivuosi tai miten pitkään on sairastanut
- Ammatti ja työtilanne
- Elämäntilanne
 - Asumismuoto
 - Elinympäristö ja arjen sujuvuus
 - Liikkumisen apuvälineet (myös polvituki)
 - Kulkeminen paikasta toiseen
 - Lähiajan elämänmuutokset (menneet ja odotettavissa olevat)

Kunto ja liikuntakyky

- Mitä ajattelet omasta liikuntakyvystäsi? Miten nivelrikko on vaikuttanut siihen?
- Asiakkaan oma kuntoarvio:
 - Hengästytkö helposti? Montako kerrosväliä pystyt nousemaan pysähtymättä?
 - Entä laskeutumaan?
 - Mitä mieltä olet lihasvoimistasi?
 - Mitä mieltä olet tasapainostasi?
 - Minkälainen liikkuminen on sinulle helppoa tai vaikeaa?
 - Mitä ajattelet liikkuvuudestasi/notkeudestasi?

Yleinen hyvinvointi

Hyödyntäkää Hyvinvointijanoja.

- Mikä on mielestäsi 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

Kartoita asiakkaan tämänhetkinen terveydentila ja sairauden oireet.

- Koetko kipua liikkumisen aikana?
- Entä liikkumisen jälkeen? Kuinka kauan?
- Ilmeneekö kipua levossa?
- Onko sinulla liikerajoituksia? Mihin liikesuuntaan?
- Entä aamujäykkyyttä? Kuinka kauan ja mikä siihen helpottaa?
- Ilmeneekö sinulla paikallaanolon jälkeistä jäykkyyttä? Kuinka kauan ja mikä siihen helpottaa?
- Ilmeneekö liikkuessasi rahinaa ja/ tai naksumista tai pettämisen tunnetta?
- Pelkäätkö kaatumista? Missä tilanteissa?
- Ilmeneekö sinulla lihasheikkoutta?
- Entä nivelen turvotusta?
- Minkälaiseksi koet mielialasi?
- Oletko havainnut mielialamuutoksia?
- Millainen on toimintatarmosi?
- Onko muita oireita? Mitä?
- Miten oireet vaikuttavat osallistumiseen?
- Minkälainen lääkitys sinulla on käytössä?
- Miten lääkkeenotto vaikuttaa välittömästi ja lähiajan toimintakykyyn? Miten kauan lääke vaikuttaa (esim. helpottaa kipua?)
- Elämäntavat ja tottumukset (uni, ravinto, päihteet, stressi)
- Mitä olet aiemmin tehnyt terveytesi hyväksi?
- Mitä ajattelet painostasi?

Toimintakyky

- Millaiseksi koet toimintakykysi kokonaisuutena (fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset edellytykset selviytyä itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä toiminnoista)?
- Mitä ohjeita olet aiemmin saanut terveydenhuollosta? Käykää läpi yhteenveto keskustelussa esiin tulleista asioista yhdessä asiakkaan kanssa.

Nykyinen liikunta-aktiivisuus

Asiakkaan liikkumisen nykytilanteen hahmottamisessa voit käyttää [täytettävää liikkumisen suositusta](#), jonka käyttöön on [ohje](#). Voit myös käyttää maksutonta [verkkosovellusta](#).

- Istumisen tai pitkäaikaisen paikallaanolon määrä
- Arkiaktiivisuus
 - Kotityöt
 - Asiointi / ja muu hyötyliikunta
 - Työmatkaliikunta
- Mitä ajattelet nykyisestä liikkumisestasi määrästä? Miten liikkuminen ja lepo ovat tasapainossa?
- Onko liikkumisestasi määrään tullut muutoksia viime kuukausien tai vuosien aikana? Mitä ja miksi?
- Onko elämäsi aiemmin kuulunut jotain liikuntaa, esim. ulkoilua, liikuntaryhmiin osallistumista, tansseissa käymistä? Mikä siinä miellytti, mikä ei? Mikä vaikutti sen lopettamiseen?

Nykyinen liikunta-aktiivisuus verrattuna terveystieteiden suosituksiin

Vertaa asiakkaan liikkumisen toteutumista [liikkumisen suosituksiin](#). Huomioi aiemmin keskustelussa mahdollisesti esiin tulleet oireet ja terveystieteiden riskit sekä nivelrikon erityispiirteet, suositukset ja haasteet liikkumisen toteutukselle. Muista asiakkaan vahvuuksien korostaminen (etenkin, jos asiakas tuo esiin rajoituksia).

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

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](#) -verkkosivulta, kuinka kauan siihen meni.
- Mitä olet valmis tekemään tämän eteen?
 - Mikä olisi ensimmäisen kahden viikon tavoite (käyttätymistavoite, esim. mitä voisi kokeilla)?

Liikkumisen lisäämisen/muuttamisen mahdollisuudet

- Miten haluaisit mieluiten harrastaa liikuntaa?
 - Itsenäisesti kotona
 - Perheen kanssa
 - Sovelletussa liikuntaryhmässä
 - Tavallisissa liikuntaryhmissä (esim. Kansalaisopistossa tai urheiluseurassa)
 - Paikallisen nivelpiirin tai reumayhdistyksen järjestämässä ryhmässä
 - Muualla, missä?
- Haluatko, että selvitetään paikkakuntasi liikuntamahdollisuudet? Entä apuvälineet/polvituki? (Nämä olisi hyvä ammattilaisella olla selvillä etukäteen, mikäli samalla paikkakunnalla)

Liikuntasuunnitelman laatiminen yhdessä

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

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 asiat muuttuvat.

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 voimakasta kipua olet tuntenut kuluneen viikon aikana keskimäärin?

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

3. Miten selviät arkielämän ja/tai työn vaatimuksista?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

4. Miten jaksat ja koet palautuvasi?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

5. Miten nuket?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

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