

# Liikuntaneuvojan muistilista



## asiakas, jolla on sepelvaltimotauti

**F**yysinen aktiivisuus on keskeinen osa sepelvaltimotaudin hoitoa. Tavoitteena on, että jokainen sepelvaltimotautia sairastava liikkuu säännöllisesti ja suosituksia seuraten. Sopiva lääkitys auttaa liikkumaan ilman oireita. Katso erillinen Sydänliiton infopaperi liikunnasta ja sepelvaltimotaudista sekä [sydan.fi/ammattilaispalvelu](https://sydan.fi/ammattilaispalvelu).

## Asiakkaan nykytilanne

### Henkilö- ja taustatiedot

- Ikä
- Sairaudet
- Onko ollut sydänpahtumia (sydäninfarkti)? Milloin?
- Onko tehty pallolaajennus tai ohitusleikkaus? Milloin?
- Onko beetasalpaaja- ja/tai nitrolääkitystä?
- Onko verenpainelääkitystä?
- Ammatti ja työtilanne
- Elämäntilanne
  - Asumismuoto
  - Lähiajan elämänmuutokset

### Kunto ja liikuntakyky

- Mitä ajattelet omasta liikuntakyvystäsi, ja miten sepelvaltimotauti on vaikuttanut siihen?
- Miten koet liikkumisen ja liikunnan mukanaan tuomat kehon tunteukset ja reaktiot?
- Onnistuuko liikkuminen oireitta?
- Millainen liikkuminen tuo oireita?
- Pelottaako liikkuminen?

- Asiakkaan oma suorituskykyarvio:

Rintakivun luokka	Rintakipu esiintyy
CCS-luokka 1	vain kovassa rasituksessa
CCS-luokka 2	reippaassa kävelyssä tai ylämäessä
CCS-luokka 3	normaalivauhdin kävelyssä ja tasamaalla
CCS-luokka 4	levossa, puhuessa ja pukeutuessa

- Mitä mieltä olet lihasvoimistasi?
  - Mitä mieltä olet tasapainostasi?
  - Minkälainen liikkuminen on sinulle helppoa tai vaikeaa?
  - Mitä ajattelet painostasi?
  - Mitä ajattelet niveltesi liikkuvuudesta?
- Erityisesti ohitusleikatuilla niskahartiasseudun ja olkanivelten liikkuvuus

### Yleinen hyvinvointi ja toimintakyky

Hyödyntäkää Hyvinvointijanoja.

- Minkälaiseksi koet tällä hetkellä oman terveydentilasi?
- Miten nukut?
- Miten arkielämä ja työ mahdollistavat liikkumisesi?
- Miten jaksat?
  - Mieliala, energisyys, palautuminen
- Elintavat ja tottumukset
  - Ravinto, päihteet, stressi

## Terveydentila

Kartoita asiakkaan tämänhetkinen terveydentila ja sepelvaltimotaudin oireet.

- Kuinka usein sinulla on liikunnan aikana sydänoireita?
- Mietitkö olosuhteiden (pakkanen, helle ym.) vaikutusta liikkumiseesi? Oletko huomannut niiden vaikutusta?
- Kuinka usein tarvitset kohtausnitroa?
- Onko verenpaine hoitotavoitteessa (alle 130/80 mmHg)?

## Tuki- ja liikuntaelimistön oireet

(Ohitusleikatuilla erityisesti niska-hartiaseutu)

- Millaisia nivelliikkuvuutesi ja mahdolliset rajoituksesi ovat?
- Onko sinulla ilmennyt lihaskireyttä?
- Onko sinulla lihas- tai nivelperäistä kipua tai särkyä?
- Entä lihasten väsymistä?
- Kaipaako ryhmän tukea kuntoutumiseesi?
  - Sydänliiton kuntoutumista tukevat kurssit?
  - Muu kuntoutus (Ks. [sydan.fi/kurssit](http://sydan.fi/kurssit))

## Nykyinen liikunta-aktiivisuus

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

- Mitä ajattelet nykyisestä liikkumisestasi ja sen määrästä?
- Millaisia muutoksia liikkumisesi määrään on tullut viimeisten viikkojen, kuukausien tai vuosien aikana? Miksi?
- Millaista liikuntaa olet harrastanut aiemmin? Haluatko aloittaa sen uudelleen?

## Nykyinen liikunta-aktiivisuus verrattuna sepelvaltimotautia sairastavan liikuntasuositukseen

(ks. Sydänliiton infopaperi)

Huomioi keskustelussa esiin tulleet oireet sekä muutunut terveydentila.

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

Huomaa pienikin liikuntamäärä, arvosta sitä ja korosta asiakkaan vahvuuksia.

## Katse eteenpäin ja tähtäin tulevaisuuteen

### Asiakkaan pyrkimykset ja resurssit

- Millä tavoin on mielestäsi tarpeen muuttaa liikkumistasi?
- Mitä mielestäsi pitäisi muuttaa muissa elintavoissasi?
- Mikä on tärkeysjärjestys? Pitäisikö jotain muuta tottumusta muuttaa ennen liikuntaa?
- Mitkä 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 menisi.

- Mitä olet valmis tekemään muutoksen eteen?
- Kuinka tärkeänä pidät liikuntaa omassa elämässäsi?
- Mikä olisi ensimmäisen kahden viikon tavoite? Millainen on sopiva, realistinen tavoite?

### Liikkumisen muuttamisen mahdollisuudet

- Haluatko, että selvitetään paikkakuntasi liikuntamahdollisuudet?
- Toivotko tietoa sepelvaltimotautia sairastavan liikkumisesta? (Ks. [sydan.fi](http://sydan.fi))
- Haluatko jonkun tueksi liikuntakokeiluun?
  - Liikuntaneuvonnan toteuttajan
  - Omaisen tai läheisen
  - Jonkun muun?
- Jos tukena on omainen tai läheinen, miten hän suhtautuu liikkumiseen, liikuntaan tai liikuntapelkoon?
- Miten haluaisit mieluiten harrastaa liikuntaa?
  - Yksin
  - Yhdessä toisen kanssa
  - Paikallisen sydänyhdistyksen ryhmässä
  - Toimintakyvyn mukaan valitussa liikuntaryhmässä
  - Liikuntaryhmissä esim. kansalaisopistossa tai urheiluseurassa
  - Muualla, missä?
- Haluatko jutella toisen samaa sairautta sairastavan kanssa liikkumisesta? (Ks. [sydan.fi/vertaistukihaku](http://sydan.fi/vertaistukihaku))

## **Liikuntasuunnitelman laatiminen yhdessä**

Hyödyntäkää esim. tähänastisella liikkumisella täytetty liikkumisen suositus, jota täydennetään lomakkeen lopussa olevalla ”Näin aion liikkua” -suunnitelmalla, sepelvaltimotautipotilaan liikuntasuositus huomioiden.

Miettikää, miten asiakas kirjaa liikkumisen toteutumisen ja milloin hän aloittaa.

## **Jatkosta sopiminen**

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

Sopikaa milloin, missä ja miten seuranta toteutetaan. Selvittäkää, keneltä asiakas saa tukea liikuntaan ja mihin hän voi olla yhteydessä, jos asiat muuttuvat.

Kysy lisäksi, haluaisiko asiakas liikuntaneuvontaan sepelvaltimotautiin perehtyneelle fysioterapeutille (esim. mahdollisuus suorituskyvyn arviointiin).

# 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 (mieliala, energisyys, palautuminen)?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

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