

Liikuntaneuvojan muistilista



uniapneaa sairastava asiakas

Uniapnean taustalla on erilaisia syitä, kuten ylipaino tai ylähengitysteiden rakenteelliset tekijät. Liikkuminen on tärkeä osa uniapnean omahoitoa.

Jos uniapnean pääaiheuttaja on ylipaino, laihduttaminen usein lieventää uniapnean oireita. Jo 5–10 kg painonpudotuksesta voi olla hyötyä. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen kuluttaa kaloreita ja edesauttaa painon hallintaa. Yhdessä liikkumisen ja ruokavalion avulla tapahtuva painonpudotus voi vähentää hengityskatkosten määrää ja CPAP-laittehoidon tarvetta. Paras vaihtoehto on harjoittaa perus- ja arkiliikuntaa päivittäin ja täydentää sitä muutaman kerran viikossa tapahtuvalla kuormittavammalla liikunnalla. Etenkin lihasvoimaharjoittelu helpottaa painonpudotusta ja -hallintaa.

Säännöllisen liikkumisen on osoitettu vähentävän uniapnean vaikeusastetta ja oireita, kuten päiväaikaista väsymystä, vaikka paino ei putoaisikaan. Jo pieni liikunnan lisäys voi tuoda myönteisiä muutoksia. Yhdeksi selittäväksi mekanismiksi on esitetty sitä, että lihaspumpujen aktivoitumisen johdosta nestettä ei pääse päiväsaikaan kerääntymään liikaa alaraajoihin, jolloin makuuasennossa nestettä ei tällöin siirry kohti kaulan aluetta ja ylähengitysteitä. Myös kehon koostumuksen muutoksilla on vaikutusta (rasvan määrä vähenee ja tilalle tulee lihasmassaa).

Liikunta parantaa tehokkaasti uniapneaa sairastavien elämänlaatua. Elämänlaadun paraneminen on verrattavissa CPAP-laittehoidon vaikutuksiin. Liikkuminen parantaa myös unen kestoa ja laatua. Liikunnalla voidaan ehkäistä uniapnean liitännäissairauksia esimerkiksi diabetesta, sydän- ja verisuonisairauksia sekä mielen-terveyden ja muistin häiriötä.

Lievän uniapnean hoidoksi voi riittää elintapojen muutos, kuten painonhallinta, liikunnan lisääminen, tupakoinnin lopettaminen sekä nenän tukkoisuuden hoito. Yhteistyö muiden terveystieteiden ammattilaisten kanssa on tärkeää.

Lue lisää uniapneasta ja omahoidosta:

www.hengityслиitto.fi/uniapnea

www.hengityслиitto.fi/uniapnea/uniapnean-omahoito

Asiakkaan nykytilanne

Asiakkaan henkilö- ja taustatiedot

- nimi, syntymäaika, uniapnean diagnoosivuosi tai miten pitkään on sairastanut
- ammatti ja työtilanne

Yleinen hyvinvointi

Hyödyntäkää Hyvinvointijanoja:

- Minkälaiseksi koet tällä hetkellä oman terveydentilasi? (jana)
- Mikä on tällä hetkellä hyvin omassa olossasi ja elämässäsi? Mihin olet tyytyväinen?
- Minkä haluaisit olevan toisin?
- Miten nukut? (jana)
- Miten jaksat ja koet palautuvasi? (jana)
- Miten selviydyt arkielämän ja työn vaatimuksista? (jana)
- Kuinka hyvin koet ruokailutottumustesi tukevan terveyttä ja hyvinvointiasi?
- Tupakointi
 - Tupakoitko nyt? Kyllä: Kauanko olet tupakoinut? Kuinka monta savuketta poltat päivässä?
 - Kuinka pian herättyäsi poltat ensimmäisen savukkeen? Oletko halukas lopettamaan?
 - Tupakoitko nyt?
Ei: Oletko tupakoinut? Milloin olet lopettanut?
- Muut elintavat ja tottumukset kuten alkoholi ja stressi

Terveydentila

Kartoita asiakkaan tämänhetkinen terveydentila, oireet ja riskitekijät, jotka voivat liittyä uniapneaan ja voivat vaikuttaa liikkumiseen.

Päiväaikaiset oireet:

- aamupäänsärky, päiväväsytys, nukahtelutaipumus, muistihäiriöt, keskittymisvaikeudet, mielialaoireet

Unen aikaiset oireet kuten toistuva herääminen ja hengityskatkokset vaikuttavat erityisesti unen laatuun. Tällöin esiintyy usein päiväväsytystä ja huonoa palautumista, jotka heijastuvat jaksamiseen.

Riskitekijät

Ylipaino on merkittävin yksittäinen riskitekijä uniapnealle. Noin 50–70 % uniapneaa sairastavista on ylipainoisia.

Uniapneaan liittyy myös merkittävä riski saada muita liitännäissairauksia. Niiden huomiointi on tärkeää liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa:

- diabetes 2
- sydän- ja verisuonisairaudet
- masennus ja mielenterveyden häiriöt
- kognitiivisen toiminnan ja muistin häiriöt

Millaisia liikunta- tai elintapaohjeita olet saanut aiemmin ja keneltä?

Onko sinulla C-PAP-laite? Millaisia kokemuksia siitä on? Jos laitteen käytössä on ongelmia, niin ohjaa asiakas olemaan yhteydessä paikkaan, mistä hän on saanut laitteen.

Muut liikkumiseen vaikuttavat oireet

Muut sairaudet, nivelten kunto ja mahdolliset kiputilat

Toimintakyky

Huomioi edellisissä kohdissa esiin tulleet terveysongelmat.

- Miten arvioit pystyväsi lisäämään liikuntaa omaan arkeesi?
- Minkälaiseksi koet mielialasi?

Tehkää yhteenveto keskustelussa esiin tulleista asioista yhdessä asiakkaan kanssa.

Kunto ja liikkumiskyky

- Mitä ajattelet omasta liikkumiskyvystäsi?
- Miten uniapnea on vaikuttanut siihen?

Asiakkaan oma kuntoarvio:

- Konkreettinen kysymys kestävyyskunnosta, esim. montako kerrosväliä pystyt nousemaan pysähtymättä?
- Mitä mieltä olet lihasvoimistasi?
- Mitä mieltä olet tasapainostasi?
- Minkälainen liikkuminen on sinulle helppoa tai vaikeaa?
- Mitä ajattelet liikkuvuudestasi/notkeudestasi?
- Mitä ajattelet painostasi?

Nykyinen liikunta-aktiivisuus

Asiakkaan liikkumisen nykytilanteen hahmottamisessa voit käyttää [Oma liikkumiseni -lomaketta](#), jonka käyttöön on [ohje](#). Voit käyttää myös maksutonta [Arvioi liikkumiseni -verkkosovellusta](#). Vertaa asiakkaan liikkumisen toteutumista [liikkumisen suosituksiin](#).

- istumisen tai pitkäaikaisen paikallaanolon määrä
- arkiaktiivisuus
 - kotityöt
 - asiointi
 - työmatkaliikunta
- 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 liikuntasuosituksiin

Huomioi aiemmin keskustelussa mahdollisesti esiin tulleet oireet ja terveysriskit.

- Mitä haittaa sinulle voi olla, jos liikkuminen on kovin vähäistä tai yksipuolista?
 - Mitä hyötyä voisi olla liikkumisen lisäämisestä tai monipuolistamisesta tai liikkumisen ja levon tasapainottamisesta
 - terveyteen yleensä
 - uniapneaan
 - jaksamiseen
 - mielialaan jne?
 - Liikutko myöhään illalla? Vaikuttaako myöhäinen liikunnan ajankohta nukahtamiseen ja/tai uneen?
- [Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla – UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

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 tottumuista muuttaa ennen liikuntaa?
- Mitä ovat tavoitteesi 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 tai muuttamisen mahdollisuudet

- Miten ja missä haluaisit mieluiten liikkua?
 - ulkona vai sisällä?
 - itsenäisesti vai muiden kanssa?
 - liikuntaryhmässä (esim. kunnan liikuntapalvelut, hengitysyhdistys, kansalaisopisto, yksityinen toimija tai liikuntaseura)
 - Tiedätkö paikkakuntasi liikuntamahdollisuudet?
- Miten lähipiirisi suhtautuu liikkumiseen ja liikuntaan? Saatko halutessasi seuraa tai tukea?

Liikuntasuunnitelman laatiminen yhdessä

Hyödyntäkää esim. tähänastisella liikkumisella [Oma liikkumiseni -lomake](#), jota täydennetään sen lopussa olevalla ”Näin aion liikkua” -suunnitelmalla.

Miettikää, miten asiakas kirjaa liikkumisen toteutumisen.

- Milloin aloitat?

Jatkosta sopiminen

- Kuinka tarpeelliseksi koet seurannan?
- Miten haluaisit seurannan tapahtuvan?
- Sopikaa milloin, missä ja miten seurantaa toteutetaan.

Lisätietoa

- [Millainen liikunta uniapneaa sairastavalle sopii?](#) (luento n. 30 min)
- [Voisiko liikunta ratkaista ”uniapneaepidemian”?](#) – Liikuntatieteellinen Seura – Finnish Society of Sport Sciences (lts.fi)

**Avaa
muistilistan
linkit**



Liikuntaneuvonnassa käytettävät hyvinvointijanat

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

1. Minkälaiseksi koet tällä hetkellä oman terveydentilasi?

Erittäin huono |—————| Erittäin hyvä

2. Miten nuket?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

3. Miten jaksat ja koet palautuvasi?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

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

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

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