

Tulppa



Liikkumisesta hyvää oloa

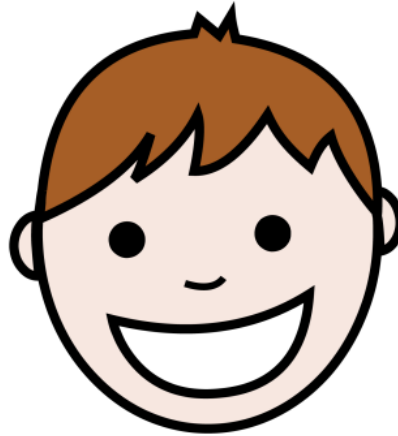


Sisältö

- Virittäytyminen
- Miten liikut nykyisin?
- Terveysliikunnan vaikutusaika
- Liikunta vaikuttaa nopeasti
- Huomioi liikkumisessa
- Huomioi olosuhteet
- Repullinen ajatuksia
- Säännöllisen liikunnan vaikutuksia
- Mitä liikunnan vaikutuksia valitsen
- Iloa ja energiaan liikunnasta
- Liikuntaharjoitus

Virittäytyminen

Muistele,
millainen liikunta
on aiemmin tuonut
sinulle iloa ja
mielihyvää.



Kenen kanssa
olet kokenut
mukavia
liikuntahetkiä?

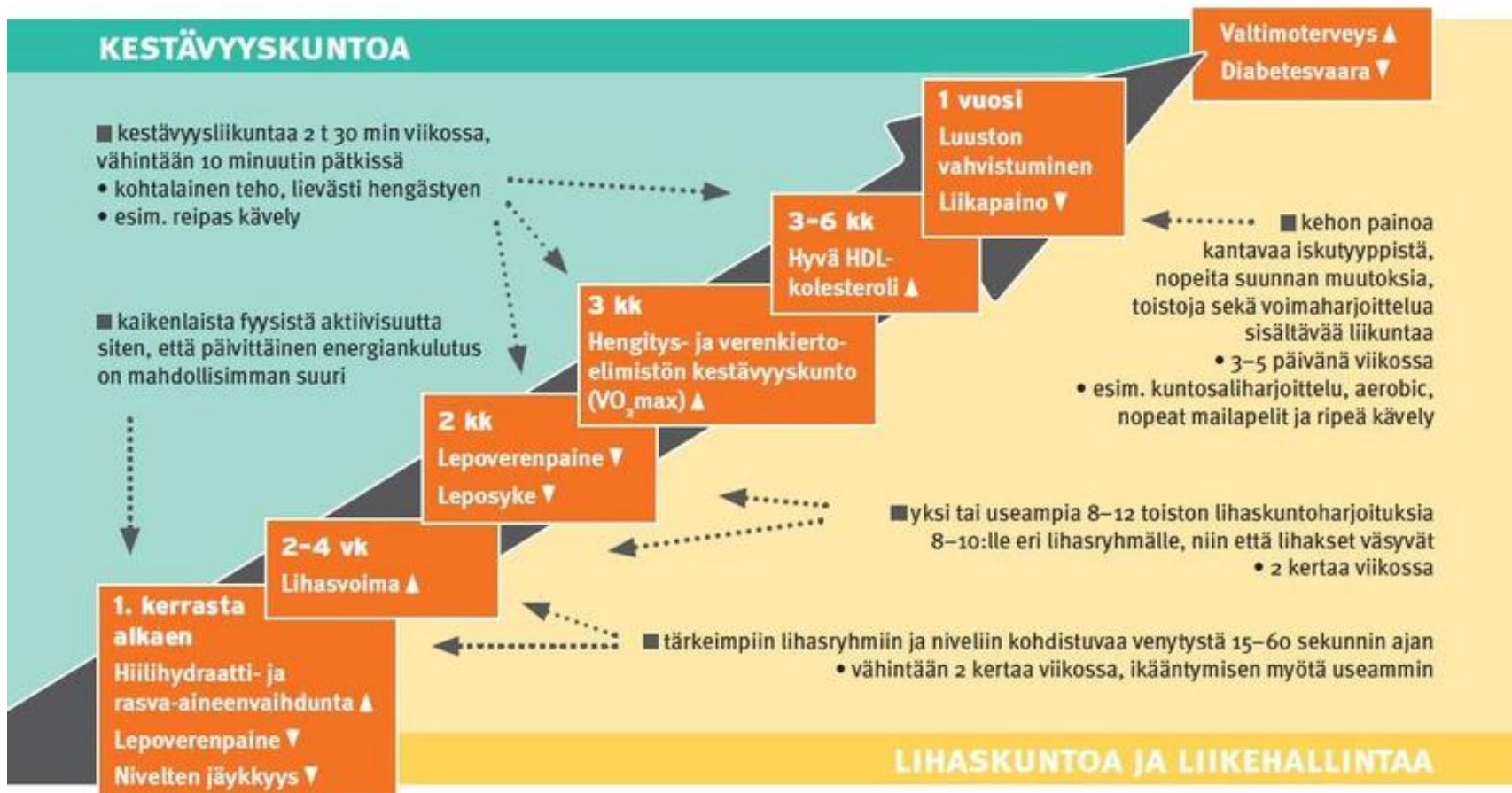
Kaikilla on mukavia liikuntakokemuksia ja jokaisen arkeen sisältyy liikkumista.

Miten sinä liikut nykyisin?



Kuvat: Aivoliitto

TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUSAIKA



UKK-instituutti

Liikunta vaikuttaa nopeasti

Vahvistaa kehon toimintakykyä

Alentaa verenpainetta

Parantaa työmuistia

Nostaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa

Vahvistaa lihaksia ja luita

Lisää nivelten liikkuvuutta



Kuva: Johannes Romppanen/ Yksi elämä

Parantaa ryhtiä

Parantaa kehon tuntemusta

Vähentää ummetusta

Antaa voimaa arkeen

Lisää lihasten joustavuutta

Tapaa toisia ihmisiä

Auttaa nukkumaan hyvin

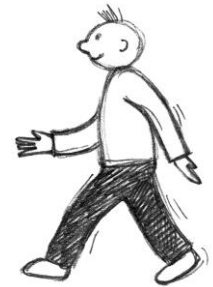
Virkistää

Tuo mielihyvää

Rentouttaa

Huomioi liikkumisessa

- Aloita liikunta pitkän tauon tai sairastumisen jälkeen maltillisesti. Alussa voit liikkua vaikka 10 min. pätkistä. Hyödynnä kodin ja lähiympäristön mahdollisuuksia. Jos arkailet, pyydä ystävä mukaasi liikkumaan.
- **Sairastuminen tai toipuminen** voivat aiheuttaa sen, että aikaa ja energiaa kuluu aiempaa enemmän esimerkiksi liikkumiseen tai päivittäisten asioiden hoitamiseen. Ole itsellesi armollinen. Päiväunet ovat sallittuja ja rutiinien löytyminen tulee helpottamaan tilannettasi.
- **Jos terveydentilassasi tapahtuu muutos**, selvitä sen syy ennen kuin jatkat liikkumista. Lepää, jos tunnet olosi sairaaksi, huonovointiseksi tai poikkeuksellisen väsyneeksi.



Huomioi liikkumisessa



Kuva: Aivoliitto

- **Aloita liikunta** aina rauhallisesti vähintään viiden minuutin lämmittelyllä, jotta elimistö ehtii sopeutua rasitukseen. Höllää tahtia myös lopussa noin viideksi minuutiksi, niin että syke ja hengitys ehtivät tasaantua ennen kuin lopetat liikunnan.
- Lääkärin määräämien sydän- ja verenkiertolääkkeiden yhtenä tehtävänä on mahdollistaa oireeton liikunta.
- Liikunnassa huomioitavia keskeisiä lääkeryhmiä ovat verenpaine- tai sydänlääkkeistä **beetasalpaajat ja** sykettä hidastavat **kalsiumkanavan salpaajat**. Lääkkeen tarkoitus on jarruttaa sykkeen ja verenpaineen nopeaa nousua.
- Rauhallisen aloittamisen myötä rasituksen nousu onnistuu miellyttävästi ja samalla rytmihäiriöiden ja muiden oireiden ilmaantuminen vähenee. Loppuverryttelyn tarkoitus on ehkäistä verenpaineen nopeaa laskua liikunnan päättyessä.

Liiku oireettomasti

Monipuolinen liikunta on osa sairauden hoitoa. Jatka rohkeasti liikkumisesta sairaudesta huolimatta.

Opettele **kuuntelemaan kehon tuntemuksia** ja säätelemään kuormitusta tuntemusten ja erilaisten olosuhteiden mukaan. Liikkuminen auttaa sinua kuormituksen tunnistamisessa.

Yleinen periaate on, että kuormitus, niin liikkuessa ja arjen askareissa, on sellainen, että oireita ei ilmene. Kävelytestin avulla ja puheen sujumisen seuranta auttavat sinua tunnistamaan sopivan kuormituksen.



Kuva: Aivoiliitto

Entä jos.....

rintakipuoire ilmenee...

Jos sepelvaltimotaudin rintakipuoireet ilmenevät rasituksessa, niin levähtää ja ota nitro-valmiste, jolloin oire hellittää.

Jos oire ei hellitä nopeasti, tulee hakeutua hoitoon.

verensokeri laskee liian alas.....

Nauti nopeasti imeytyvää hiilihydraattia 20 g, esim. 8 kpl SiriPiri glukoosipastillia.

Jos alhaisen verensokerin oireita ilmenee usein liikunnan aikana, keskustele lääkärin kanssa lääkityksen vähentämisestä.



Kuva: Aivoliitto

Huomio olosuhteet

- Kevennä liikuntaa ääriolosuhteissa, kuten kovassa pakkasessa, helteellä tai tuulisessa säässä.
- Keskustele, onko huono sää hyvä syy vai tekosyy jättää liikunta väliin.



Kuva: Aivoliitto

Poimi reppuun ajatuksia



Mitä liikuntaa haluaisin kokeilla?

Miten teen sen mahdolliseksi?

Keskustelkaa ryhmässä, mitä ohjattua liikuntaa paikkakunnalla löytyy - Kunta, yhdistykset, seurat, liikuntakeskukset -

Säännöllisen liikunnan vaikutuksia

Vähentää aivoverenkiertohäiriöiden riskiä

Alentaa kohonnutta verenpainetta

Vähentää sepelvaltimotaudin riskiä

Vaikuttaa myönteisesti veren rasvoihin

Auttaa painonhallinnassa

Vahvistaa kehon toimintakykyä

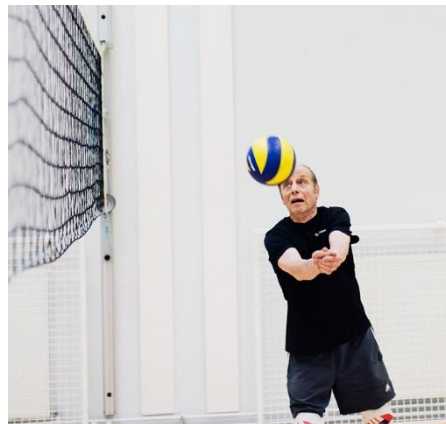
Alentaa verenpainetta

Parantaa työmuistia

Saa ystäviä

Parantaa sokeritasapainoa

Nostaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa



Kuva: Johannes Romppanen/ Yksi elämä

Parantaa ryhtiä

Parantaa sydämen pumppausvoimaa

Ehkäisee niska- ja selkävaivoja

Vahvistaa lihaksia ja luita

Parantaa kehon tuntemusta

Vahvistaa sydänlihasta

Vähentää masennuksen riskiä

Lisää nivelten liikkuvuutta

Vähentää ummetusta

Ehkäisee jalkojen turvotusta

Vaikuttaa myönteisesti tyypin 2 diabetekseen

Tapaa toisia ihmisiä

Auttaa nukkumaan hyvin

Lisää lihasten joustavuutta

Vähentää kehon ja vyötärön rasvaa

Virkistää

Rentouttaa

Tuo mielihyvää

Lisää stressin sietokykyä

Millaisia liikunnan vaikutuksia haluat saada?

Iloa ja energiaa liikunnasta

-Uskalla kokeilla jotain uutta-

Lähde senioritansseihin tai joogaan, jos et ole koskaan kokeillut. Tai lähde kävelylle ja kiinnitä huomio siihen, mitä tunnet ja aistit kehossa ja ympäristössä.

Luonnossa keho ja mieli virkistyvät. Pysähdy katsemaan luontoa eri vuorokauden ja vuoden aikoina. Luonto tarjoaa kaikille aisteille virikkeitä.

Aloita jo tänään!

Katsele tähtitaivasta tai pilvien kulkua.
Muistako vielä miltä pakkasen tuntuu poskipäissä? Kaiva eväät esiin ja herkuttele ulkosalla. Nauti raikkaasta syysäästä. Hengitä sateen raikastamaan ilmaa. Miltä lumihiutale maistuu kielen päällä?



Mukava tai rentouttava harjoitus

Kotitehtävä

Mitä avainsuunnitelmalleni kuuluu?

Mieti hetki avainsuunnitelmaasi työkirjan sivulla 15.

Mieti hetki asioita, missä olet onnistunut.

Pohdi asioita, jotka auttoivat onnistumisessa.

Olenko tyytyväinen avaintekijään?

Entä tavoitteisiin?

Tee myös suunnitelma seurantajaksoille.

Mieti myös mitä tukea tarvitset nyt, kun ryhmätapaamisia ei enää ole.