

Liiku jokainen päivä!

Fyysisen aktiivisuuden suositukset toimintaesteisille aikuisille

Fyysisen aktiivisuuden suositukset toimintaesteisille (vammaisille) aikuisille kannustaa liikkumaan jokainen päivä. Liikuntasuosituksen (fyysinen aktiivisuus) tavoitteena on lisätä vammaisten ihmisten elämän laatua ja yhdenvertaisuutta. Suositusten ytimessä on tieto siitä, että pienikin liikkuminen parantaa vammaisen ihmisen elämän laatua. Liikkuminen tuottaa hyvää oloa. Tuntuviin terveyshyötyihin tarvitaan kuitenkin reipasta liikuntaa 150 minuuttia viikossa. Lisäksi voima- ja tasapainoharjoituksia tulisi tehdä vähintään kahtena päivänä viikossa.

Suositukset on nyt koottu suomen- ja ruotsinkieliseen infograafiin.

Infograafin suositukset (liiku jokainen päivä; tuntuviin terveyshyötyihin tarvitaan reipasta liikuntaa 150 minuuttia viikossa; tee sen lisäksi voima- ja tasapainoharjoituksia vähintään kahtena päivänä viikossa) ovat linjassa UKK-instituutin liikuntapiirakan kanssa. Liikuntapiirakkaa käytetään Suomessa yleisesti ammattilaisten liikuntaneuvonnan työkaluna. Infograafia ja soveltavaa liikuntapiirakkaa voi käyttää rinnakkain.

Infograafia on helppo levittää sosiaalisessa mediassa, printtinä tai esimerkiksi julisteena. Infograafissa on pyritty kannustamaan ja positiiviseen otteeseen. Liikunnan hyödyt ja liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden haitat esitetään rinnakkain.

Alkuperäinen infograafi on laadittu Iso-Britanniassa tutkijoiden ja vammaisjärjestöjen kanssa yhteistyössä. Se julkaistiin lokakuussa 2018 Start Active, Stay Active PHE.gov.uk -sivustolla. Infograafien suomen ja ruotsinkielisestä toteutuksesta ovat vastanneet Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU, Soveltava Liikunta SoveLi ja Folkhälsan 2019. Infograafin pohjalta on laadittu helppokäyttöiset koulutusmateriaalit esimerkiksi yhdistysten liikuntavastaavien ja vertaisohjaajien käyttöön. Koulutusmateriaaleja voi tiedustella VAU:sta, SoveListasta tai Folkhälsanista.

Fyysisen aktiivisuuden suositukset toimintaesteisille aikuisille

Liiku jokainen päivä

Toimintaesteinen aikuinen, tiesitkö että:

Liian vähäinen liikunta on haitallista terveydelle. Älä ole liikkumatta liian pitkään. Liikunta tuottaa hyvää oloa. Anna itsellesi mahdollisuus ja nauti siitä mitä teet. Pienikin liike on parempi kuin ei mitään.

Liikkuminen

- parantaa elämänlaatua ja mielenterveyttä.
- helpottaa terveellisen painon hallinnassa.
- helpottaa arjen toimintoja ja lisää itsenäisyyttä.
- vahvistaa lihaksia ja luita.
- parantaa kuntoa.
- parantaa tasapainoa ja liikkuvuutta.
- auttaa ehkäisemään kroonisia sairauksia.
- antaa mahdollisuuden tavata uusia ihmisiä ja olla osa yhteisöä.

Toimi näin:

Saadaksesi tuntevia terveyshyötyjä liiku reippaasti joka viikko vähintään 150 minuuttia. Reippaan liikunnan tunnistaa siitä, että hengästyt lievästi, mutta pystyt puhumaan kokonaisia lauseita. Tee lisäksi voima- ja tasapainoharjoituksia vähintään kahtena päivänä viikossa.

Lähteet:

Physical activity for disabled adults: infographic <https://www.gov.uk/government/publications/start-active-stay-active-infographics-on-physical-activity>

Brett Smith, Nathalie Kirby, Bethany Skinner, Leanne Wightman, Rebekah Lucas and Charlie Foster (2018): Infographic: Physical Activity for Disabled Adults. British Journal of Sports Medicine.

UKK-instituutin liikuntapiirakka: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>