



TUUSULA

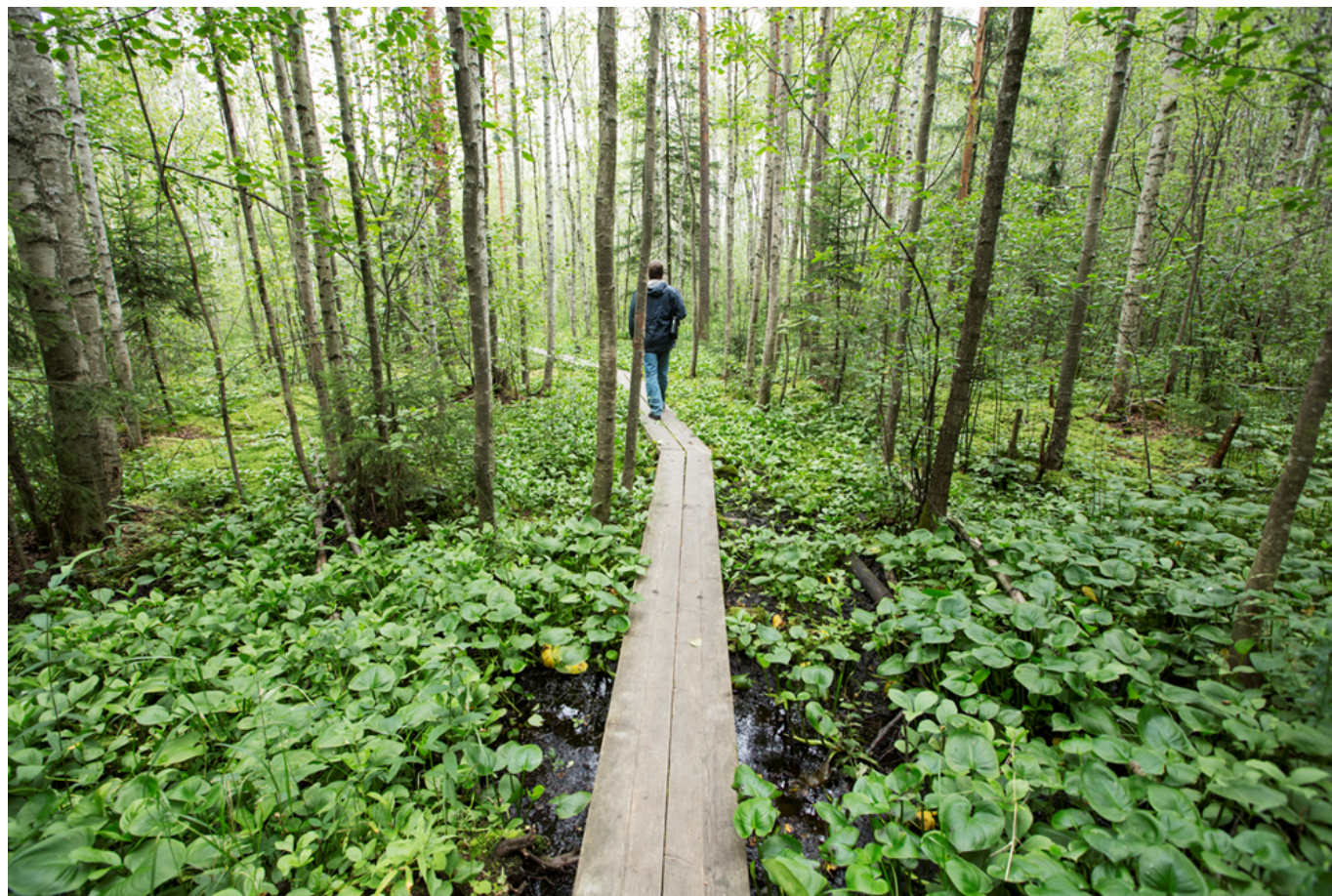
Hyvinvointia liikkumalla

Mari Hietapakka, terveysliikunnan koordinaattori

Sami Liehu, liikunnan suunnittelija

Tuusulan Vapaa-aikapalvelut

MITÄ HYÖTYÄ ON LIIKUNNASTA?



TUUSULA

Elämisen taidetta.

Liikunnan terveysvaikutukset

- Vastustuskyky sairauksille paranee
- Tukee painonhallintaa
- Edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä.
- Ennalta ehkäisee lukuisia sairauksia esim. aineenvaihdunnalliset sairaudet, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, jotkut syöpätyypit jne.
- Aivokemialliset muutokset → masennuksen ehkäisy ja hoito, parempi mieliala
- Parempi stressinsietokyky
- Parempi itsetunto, liikkumisen sosiaaliset hyödyt jne.
- Parempi unen laatu ja palautuminen arjen kuormituksesta

LIIKUNTA VAIKUTTAA AIVOIHIN

KUN LIIKUT SÄÄNNÖLLISESTI:

- Siedät paremmin stressiä ja kuormitusta arjessa
- Pystyt keskittymään paremmin
- Luovuus ja oppiminen paranee
- Ahdistus ja alakuloisuus vähenevät
- Muisti paranee (sekä pitkä että lyhytkestoinen muisti)
- Aivojen vanheneminen hidastuu (suurimmillaan aivot on n. 25-vuotiaana)
- Jopa aivosolujen määrä voi kasvaa!



Liikunnalla on suuri merkitys toimintakyvyn ylläpidossa

Tutkittua tietoa ikääntymisen vaikutuksista kehoon:

- Luuston massa saattaa pienentyä jo 40 ikävuodesta alkaen.
 - Lihasmassa rupeaa heikkenemään jo 30 ikävuodesta alkaen. Lihasmassa on 50-vuotiaalla pienentynyt 10 %, 70-vuotiaalla jo 40 %.
 - Lihasvoima heikkenee 50 ikävuodesta eteenpäin n. 1 % vuodessa ja 65 ikävuodesta 1,5-2 % vuodessa.
 - Paino lisääntyy iän myötä aiempaa helpommin.
 - Tapaturmavaara kasvaa, koska tasapaino heikkenee, kaatumisriski kasvaa ja reaktionopeus hidastuu.
- Liikunta hidastaa näitä ikääntymisen aiheuttamia normaaleja muutoksia ja pitää toimintakykyä yllä.
- Lihaksia kuormittava liikunta hidastaa lihaskatoa (lihasmassan pienemistä) sekä sitä myötä voiman heikkenemistä.
- **Liikunta vähentää tai jopa estää monista sairauksista johtuvaa vanhenemista.**

Terveysliikunnan vaikutusaika

- **1. kerrasta alkaen**

Hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihdunta paranee

Lepoverenpaine laskee (hyväksi sydämelle)

Nivelten jäykkyys vähenee

- **2-4 viikon jälkeen**

Lihasvoima kasvaa

- **3-6 kk jälkeen**

Kestävyyskunto nousee

Hyvä HDL-kolesteroli paranee

- **1 vuoden jälkeen**

Luuston vahvistuminen

Liikapaino laskee

Valtimoterveys, diabetesriski ym. laskee

KUINKA PALJON PITÄISI LIIKKUA? MIKÄ ON RIITTÄVÄSTI?



TUUSULA

Elämisen taidetta.



LIKKUMISEN SUOSITUS 18-64 -VUOTIAILLE AIKUISILLE

TUUSULA

Elämisen taidetta.



Reipasta liikkumista terveydeksi

- **ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa**
- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.
- Valitse oma tapasi kuten uinti, sauvakävely, jumppa, tanssi ja retkeily.
- Liikkuminen on *reipasta*, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

TAI

TUUSULA

Elämisen taidetta.

Rasittavaa liikkumista kunnon vuoksi

- ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa
- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.
- Valitse oma tapasi kuten juoksu, pyöräily, hiihto ja pallopelit.
- Liikkuminen on *rasittavaa*, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.



LISÄKSI

TUUSULA

Elämisen taidetta.



Lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi

- **ainakin 2 kertaa viikossa**
- Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta tasapainoa tavallista enemmän.
- Valitse oma tapasi kuten porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali ja pallopelit.

LISÄKSI

Kevyttä liikuskelua

- **mahdollisimman usein**
- Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, kauppareissut ja muut tavalliset puuhat.
- Veren sokeri- ja rasva-arvosi parantuvat, nivelesi vetreytyvät, verenkiertosi vilkastuu ja mielesi virkistyy.
- Valitse tilanteen mukaan esimerkiksi portaiden käyttö, koiran ulkoilutus, pihatyöt, kävelypalaveri, perheliikunta.

Taukoja paikallaanoloon

- **aina kun voi**
- Liikuskelu aktivoi lihaksiasi, vähentää kehosi kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimistösi hyvinvointia.
- Valitse tilanteen mukaan esimerkiksi istumisen tauottaminen, seisomatyöskentely, taukoliikunta.



Palauttavaa unta

- **riittävästi**
- Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista.
- Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



- Ikäihmisten suosituksessa korostetaan *lihasvoimaa ja tasapainoa*, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn.
- Suositus painottaa liikkumisen monipuolisuutta.
- Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen.

Vinkit arjessa liikkumiseen

- Aivot tunnistavat jo lyhyen alle 10 minuutin liikuntahetken, pienetkin liikkumispätkät on hyödyllisiä, kunhan niitä kertyy riittävän usein viikon aikana.
 - Pelkästään istumisen tauottamisesta on hyötyä esimerkiksi taukojumpan/tuolijumpan keinoin.
 - Lisäämällä liikuntaa arkeen (käveleminen kauppaan, asoiden hoitaminen jne.), voit saada aikaan terveyshyötyjä heti.
 - Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle päivälle viikossa.
 - Monipuolisuus ja säännöllisyys tärkeitä
- kulje kävellen kaikki mahdolliset välimatkat.
 - vähennä istumisen määrää ja nouse seisomaan välillä
 - venyttele
 - jos liikkumisesta on aikaa, aloita pienestä ja lisää määrää ja tehoa vähitellen.



Suosittelavaa liikuntaa Parkinsonin tautia sairastaville

- Taudin etenemistä ei voida hidastaa liikunnalla, mutta sen haittoja voidaan vähentää liikkumalla säännöllisesti.
- Liikkuminen todella tärkeä osa taudin hoitoa. Liikuntaan kannattaa ottaa mukaan sekä **tasapainoa vahvistavaa** että **lihaskuntoa lisäävää** liikkumista. (nivelet, ryhti, liikeradat, tasapaino)
- Fysioterapialla voidaan lisätä liikkuvuutta sekä auttaa arjessa itsenäisesti selviämiseen.
- Lisäksi kaikki muut edellä mainitut terveyshyödyt unen paranemiseen, vaikutus mielialaan, rentoutumiseen, painon hallintaan jne.
- Hyviä lajeja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, voimistelu, allasvoimistelu, pallopelit sekä boccia-kuulapeli, tanssi, jooga, golf, kuntopiiri, kuntosali tai kotivoimistelu.



Liikuntalaki 390/2015

5 § Kunnan vastuu

- Yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle:
- 1) järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen;
- 2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta; sekä
- 3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.



2 § Liikunta lain tavoite

Tavoitteena on edistää:

- 1) eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa;
- 2) väestön hyvinvointia ja terveyttä;
- 3) fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista;
- 4) lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä;
- 5) liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta;
- 6) huippu-urheilua;
- 7) liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita; sekä
- 8) eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.



Mistä tukea liikkumiseen?

- Fysioterapeutilta kannattaa pyytää oma kotivoimistelu –ohjelma. Ohjelmaa on hyvä uudistaa säännöllisin väliajoin. Lähetteen fysioterapeutille saa **terveydenhuollon (KEUSOTE)** kautta.
- Keusote-kuntien liikuntapalveluilla on liikkumis- ja elintpaneuvontaa, jonne ohjataan terveydenhuollosta liikunnan lisäämisestä hyötyvät (kriteereinä: liikkumattomuus, ylipaino, diabetes, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, kohonnut verenpaine, astma).
- Kuntien välinen yhteistyö: Keusote-kuntien liikuntaneuvonta on ylikunnallista. Tulossa yhteinen esite ja nettisivu.
- Ensisijaisesti erityisryhmien liikuntaneuvonnasta vastuu FYSIOTERAPEUTILLA
- Elintapasairauksissa ja niitä ennaltaehkäisevissä tapauksissa toimii LIIKUNTAPALVELUT



Tuusulan kunnan liikuntaryhmät

- Erityisryhmien vesijumpat
- Boccia-turnaus
- Rauhalliset kuntoliikunnat mm. kehonhuolto
- Kuntosaliryhmät



TUUSULA

Elämisen taidetta.



Muut erityisryhmien etuudet

- Parkinsonin tautia sairastavat: KELA-kortin tunnus 110 oikeuttaa erityisuimarannekkeeseen → voi ostaa uimahallin kassalta näyttämällä kelakorttia ja henkilöllisyystodistusta.
- Uimarannekkeen hinta on 54,50 €/vuosi + rannekemaksu 7,50 €. Ranneke on voimassa vuoden ostopäivästä, jonka jälkeen se voidaan ladata uudelleen henkilöllisyystodistuksen esittämällä.
- Käy ainoastaan Tuusulan uimahalliin (muiden hallien erityisrannekkeet tulee ostaa aina kustakin uimahallista). Myös ulkopaikkakuntalaiset voivat ostaa rannekkeen.
- Ylikunnallinen 10-kerran sarjaranneke alennushintaan (Kela korttia näyttämällä) 26 € +rannekemaksu.

Liikkumisen iloa syksyyn!

Kiitos

TUUSULA

Elämisen taidetta.