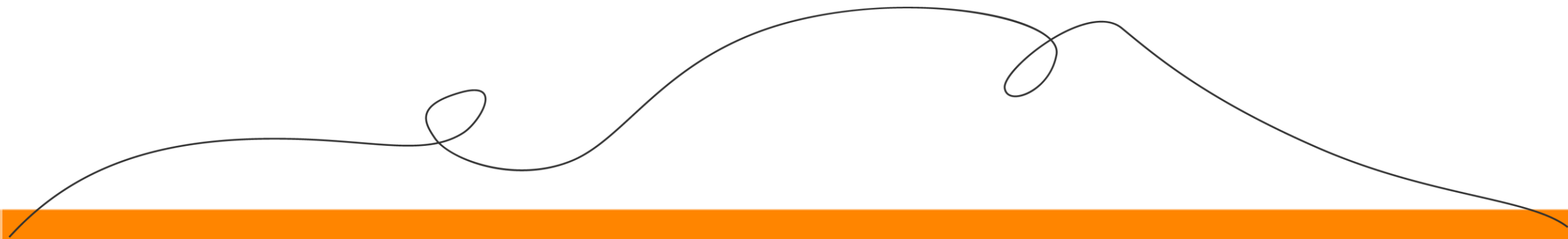


Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa

Miksi liikkuminen kannattaa läpi elämän.

SenioriKamu-vapaaehtoisten lisäkoulutus 18.9.2024.



Liikunta vs. liikkuminen

- **Liikunta** mielletään usein tavoitteelliseksi, tiettyyn aikaan ja paikkaan sidotuksi liikkeeksi.
- **Liikkuminen** puolestaan tarkoittaa kaikkea ihmisen elämäänsä sisältyvää liikettä.
- Kaikenlainen **liike** on pois paikallaan olost.



Liikkumisen hyötyjä... kaikille!

Sairauksien
ennaltaehkäisy,
hoito ja
kuntoutus

Normaalipai-
non ylläpito

Kehonkoostu-
mus paranee

Lihasmassan
ja -voiman
ylläpito

Kaatumisten
ehkäisy

Unen laatu
paranee

Sydän- ja
verenkierto-
elimistön
hyvinvointi

Verenpaine
laskee

Nivelet pysyvät
vetreinä

Mieliala
kohenee

Aivoterveys

Itsenäinen
liikkumiskyky

Vastustuskyky
nousee

Luusto pysyy
lujana

Lääkityksen
tarve voi
vähentyä

Kivut voivat
lievittyä

Ruokahalu ja
suoliston
terveys

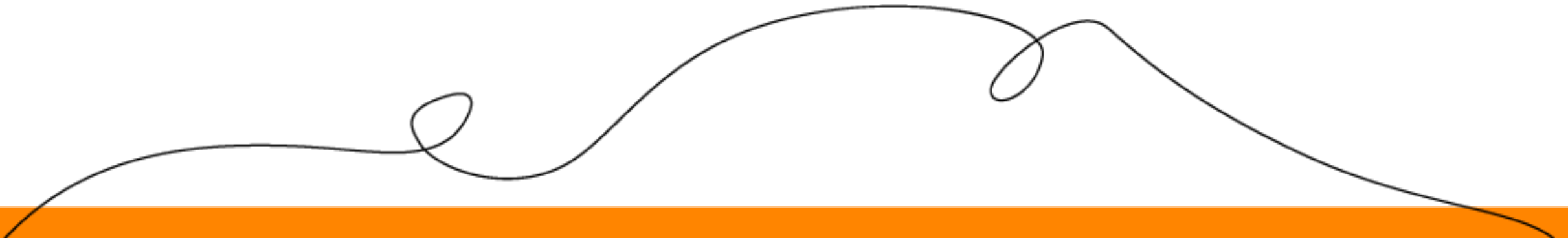
Liike vaikuttaa heti

- Jo ensimmäinen liikkumiskerta vaikuttaa myönteisesti päästä varpaisiin:
 - Aivotointa vilkastuu, keskittymiskyky voi parantua.
 - Hengitys tehostuu ja syke nousee, lepoverenpaine laskee.
 - Lihakset saavat enemmän happea → kivut ja jäykkyys vähenevät.
 - Luiden ja nivelten aineenvaihdunta kiihtyy.
 - Vireystila nousee.
 - Unenlaatu voi parantua.
- Säännöllinen liikkuminen ylläpitää vaikutusta ja tuo lisähyötyjä.



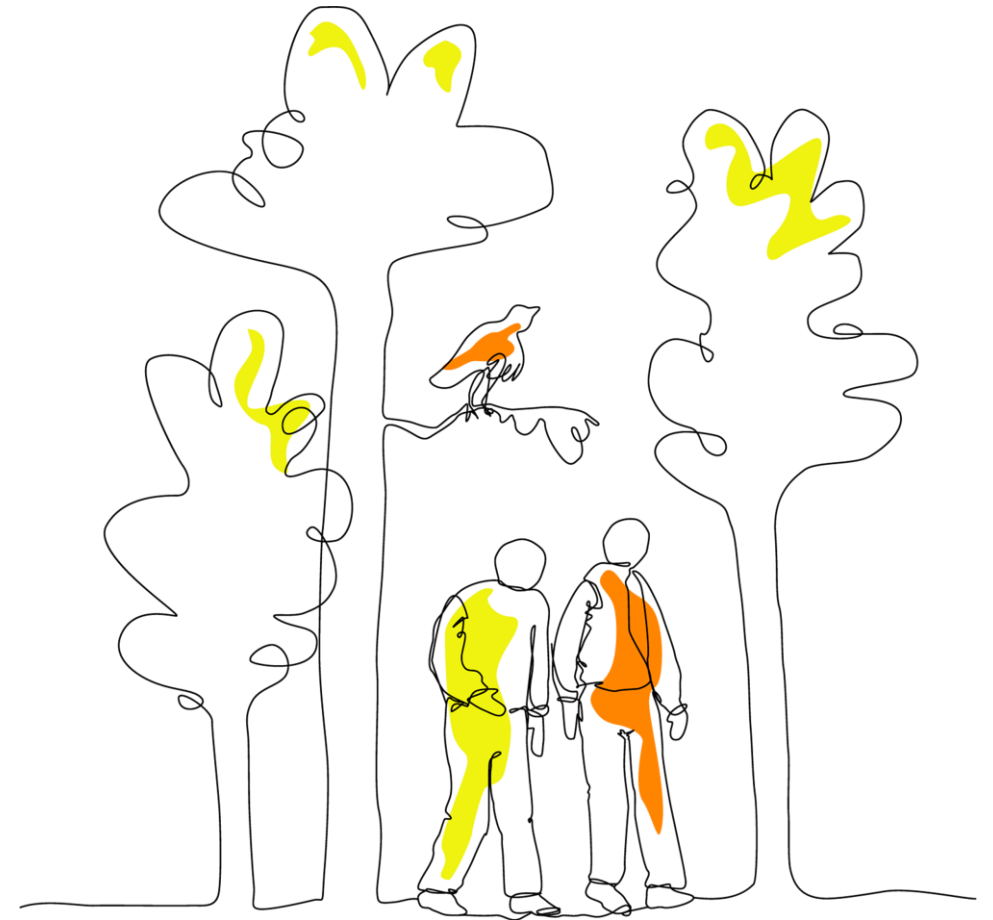
Vapaaehtoisen rooli liikkumisen tukijana

Ja miten kannustaa toista liikkeelle?



Liikkumaan houkuttaa

- Mielekäs, ikätason mukainen liike
- Penkit ja levähdyspaikat kävelyreittien varrella
- Palveluiden ja toiminnan saavutettavuus
- Riittävä valaistus
- Tasainen maasto ja hyvä (talvi)kunnossapito
- Seura, tuki ja ohjaus
- Säätila
- Hinta
- Riittävä tieto mahdollisuuksista
- Askelmittari, aktiivisuusranneke
- Lemmikit, lapsenlapset, jne.
- Ympäristön vihjeet: odotustilojen penkit jne.



Jokainen askel kannattaa

- Liikkuminen osana arkea
- Asiointimatkat ja siirtymät
- Kulttuuriharrastukset
- Kaikenlainen puuhastelu valveilla ollessa
- Kotiaskareet
- Piha- ja puutarhahommat
- Tauot paikallaanoloon
- Omatoimisuuden tukeminen



Usein kuultua liikkumisesta

ja mitä tutkimus sanoo aiheesta.

”En ehdi liikkua.”

→ Liikkua voi vaikka minuutin kerrallaan!

”Liikkuminen ei sovi minulle.”

→ Jokaiselle on olemassa oma tapa ja tyyli liikkua. Se pitää vain löytää.

Liiku miten liikut, kunhan liikut!

”Olen niin huonokuntoinen, etten voi liikkua.”

→ Isoimmat hyödyt saadaan juuri aloittaessa.

”Olen liian vanha.”

→ Jopa yli 90-vuotiaat henkilöt ovat saaneet hyötyjä säännöllisellä liikkumisella.

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa!

”Ei ole oikeita välineitä tai varusteita.”

→ Keho ei tiedä eikä välitä, missä välineissä liikut.

”Liikkuminen on kallista.”

→ Liikkuminen ei vaadi jäsenyyksiä.

Esim. kävely ja luontoliikunta ovat maksuttomia. Myös kulttuurin parissa pääsee liikkeelle.

”En tykkää hikoilla ja väsyn nopeasti.”

→ Myös kevyempi liikkuminen on hyväksi.

Vapaaehtoisena voit

- Lähteä mukaan liikkumaan.
- Selvittää ikäihmisen aiempaa liikkumistaustaa ja mielekkäitä liikkumistapoja.
- Keskustella ikäihmisen kanssa siitä, mitä hyötyjä liikkuminen voisi tuoda hänelle.
- Innostaa uusiin paikkoihin ja kokeiluihin.
- Valita reitin, joka sopii ikäihmiselle ja jonka varrella on penkkejä.
- Ottaa selvää lähialueen mahdollisuuksista.
- Tukea omatoimisuutta: ei tehdä toisen puolesta, vaan yhdessä.

Liikkumista ennen, sen aikana ja jälkeen

Hyvä nesteytys

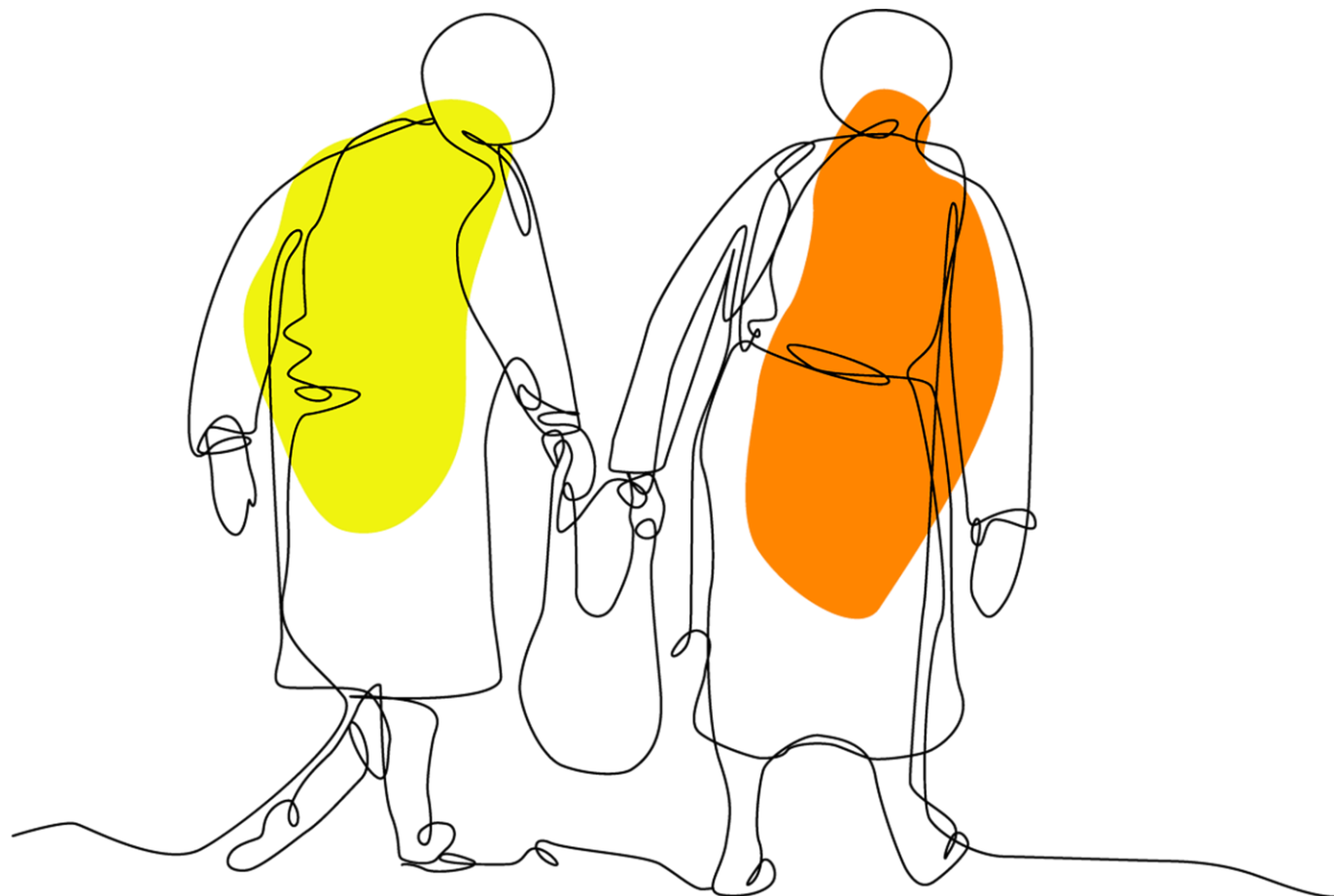
Proteiinipitoinen ravitsemus

Tauot tarpeen mukaan

Liikkuminen aina omaa kehoa ja päivän vointia kuunnellen

Riittävä lepo ja palautuminen

Kiitos!



Lähteet ja lisälukemista

- UKK-instituutti.2024. Arkiliikkuminen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/arkiliikkuminen/>
- UKK-instituutti.2024. Liikkumisen vaikutukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>
- UKK-instituutti. 2024. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>
- Langhammer, ym. 2018. The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. *Biomed Res Int*, 7856823. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6304477/>
- Warburton & Bredin. 2017. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol* 32(5), 541-556.
- Sundell. 2024. Lihasvoimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01079#s5>
- Zhou, F. ym. 2024. Barriers and facilitators to older adult participation in intergenerational physical activity program: a systematic review. *Aging Clin Exp Res* 36, 39. <https://doi.org/10.1007/s40520-023-02652-z>
- Eduardo, ym. 2013. Multicomponent exercises including muscle power training enhance muscle mass, power output, and functional outcomes in institutionalized frail nonagenarians. *AGE*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11357-013-9586-z>
- Husu, ym. 2022. [Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022](#). Opetus- ja kulttuuriministeriö Helsinki 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022: 33.