

# Liikkumisreseptin käyttöohje



## Nimi

Kirjoita reseptiin asiakkaan nimi. Se korostaa reseptin henkilökohtaisuutta ja reseptistä muodostuu yhdessä allekirjoituksesi kanssa yhteinen sopimus asiakkaan kanssa.

## Nykyinen säännöllinen liikkuminen

**Kestävyystyyppinen** liikkuminen ylläpitää ja kohentaa verenkierto- ja hengityselimistöön kuntoa. Kaikki vähintään 10 minuutin pätkät lasketaan. *Esim. kävellessä tai pyöräillen tehty työ- ja asiointimatkat, ruumiillisesti raskaat koti- ja pihatyöt, retkeily sekä kuntoliikunta ja urheilu, kuten hölkkä, juoksu, hiihto, uinti, erilaiset pallopelit.*

**Lihaskuntoharjoittelu** ylläpitää ja kehittää lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Kesto kerrallaan vähintään 20 minuuttia. *Esim. kuntosaliharjoittelu, erilaiset kuntojummat ja kotivoimistelu.*

**Tasapainoharjoittelu ja ketteryyliikunta** lisäävät liikkumisvarmuutta ja liikehallintaa sekä ehkäisevät kaatumisia. Se on tärkeää yli 65-vuotiaille ja erityisesti niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet. *Esim. tanssi, luonnossa liikkuminen, tasapainoharjoitteluohjelmat.*

## Liikkumisen riittävyys terveyden kannalta

Ota kantaa asiakkaan nykyisen liikkumisen riittävyteen.

### **Liikkuminen on riittävä, jos viikossa kertyy ainakin kolmelle viikonpäivälle jakaantuneena**

- reipasta kestävyystyyppistä liikkumista vähintään 150 minuuttia (2 tuntia 30 minuuttia)
- tai
- rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista vähintään 75 minuuttia (1 tunti 15 minuuttia)
- tai
- reipasta ja rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista yhteensä vähintään 150 minuuttia (2 tuntia 30 minuuttia)

### **Lisäksi ainakin kaksi kertaa viikossa**

- Lihaskuntoharjoittelua tai ketteryyliikuntaa kaikille aikuisille.
- Tasapainoharjoittelua erityisesti yli 65-vuotiaille ja niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt tai jotka ovat kaatuilleet.

Voit havainnollistaa liikkumisen riittävyttä asiakkaalle UKK-liikuntapiirakoiden avulla.

- [Liikuntapiirakka 18–64-vuotiaille](#)
- [Terveysliikuntasuositus yli 65-vuotiaille](#)
- [Soveltavat liikuntapiirakat aikuisille](#), joilla on alentunut toimintakyky ja/tai liikuntarajoite

## Liikkumisen tavoite

Keskustele asiakkaan kanssa liikkumisen terveydellisestä merkityksestä, asiakkaan omista liikkumisen tavoitteista sekä hänen halukkuudestaan ja mahdollisuuksistaan lisätä liikkumista.

Kirjaa keskustelun perusteella syntynyt tavoite, jonka lähtökohtana voi olla terveys (esim. verenpaine alenee, veren rasva-arvot kohenevat) tai asiakkaan omat odotukset (esim. portaiden nousu helpottuu, hengästyminen vähenee, uni paranee).

## Liikkumisohje

### **Liikkumismuodot ja -lajit, päivänä viikossa, kesto**

Kirjaa ensin se liikkuminen, joka jo toteutuu. Täydennä sitten ohjetta asiakkaan kanssa niin, että siinä on otettu huomioon tavoite sekä asiakkaan mieltymykset ja mahdollisuudet.

### **Rasittavuus**

Määritä rasittavuus ilmaisulla ”kevyt”, ”reipas” tai ”rasittava”, joita käytetään myös Liikkumisreseptin alussa selvitettäessä asiakkaan nykyistä liikkumista. Voit tarkentaa ilmaisua asiakkaalle seuraavalla sivulla olevalla Liikkumisen koettu rasittavuus -asteikolla ja antaa sen tulostettuna asiakkaalle mukaan.

## Lisäohjeet

Käytä lisäohjeena olemassa olevaa esite- ja ohjemateriaalia. Ohjaa asiakas tarvittaessa jonkun muun ammattilaisen luo saamaan lisäohjeita.

## Liikkumisen toteutumisen seuranta

Sovi asiakkaasi kanssa konkreettisesti siitä, miten ohjeen toteutumista, sen vaikutuksia ja siihen mahdollisesti liittyviä ongelmia seurataan. Sovi ainakin yksi seurantakäynti omalle vastaanotollesi. Näin ilmaiset asiakkaalle, että liikkumisasia on tärkeä ja olet aidosti kiinnostunut ohjeen noudattamisesta.

Voit myös sopia puhelinajan tai ottaa asiakkaaseen yhteyttä sähköpostilla. Niille asiakkaille, joiden arvelet olevan kiinnostuneita tarkemmasta toteutumisen kirjanpidosta, voit antaa apuvälineeksi [UKK-instituutin Liikkumisen viikko-ohjelma ja seuranta -lehtisen](#).



**Koettu kuormittuneisuus - miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt?** (mukaeltu Borg 1982)

6	erittäin kevyt	ei juurikaan hengästymistä	TERVEYSLIIKUNTA
7			
8			
9	hyvin kevyt		
10		vähän hengästymistä	
11	kevyt		
12			
13	hieman rasittava		
14			
15	rasittava		
16		voimakasta hengästymistä	
17	hyvin rasittava		
18			
19	erittäin rasittava		
20	en jaksakaan enää		

Asteikolla saadaan tietoa liikkumisen koetusta kuormittavuudesta. RPE-asteikko kattaa numeroina alueen 6–20. Alue 10–16 kattaa liikkumisen, joka on turvallista ja rasittavuudeltaan riittävää terveyden kannalta (= terveysliikunta). Tämä koskee sekä kestävyystyypistä liikkumista että lihaskuntoharjoittelua. Kestävyystyypisen reippaan liikkumisen alue on 12–14 ja rasittavan 14–16.

Voimakas fyysinen rasitus ja suuri koettu kuormittavuus lisäävät sydämen ja verenkiertoelimistön toimintahäiriöiden sekä tuki- ja liikuntaelimestön vammautumisen vaaraa. Suuri koettu kuormittavuus voi myös vähentää liikkumisen miellyttävyyttä ja siten aloittelijan kiinnostusta säännölliseen liikkumiseen.

Borg, G.A., 1982. Psychophysical bases of perceived exertion. Med. Sci. Sports Exerc. 14, 377–381.