



Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimisto (Eksote)

Terapiapalvelut
Kotikuntoutus

puh. 05 352 7054

Tekstit:

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM): Ikäntyneiden ihmisten terveystoiminnan laatusuositukset

UKK-instituutti: Liikuntasuositukset yli 65-vuotiaille

Duodecim: Gerontologia

Ikäinstituutti: Voimaa Vanhuuteen -ohjelma

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimisto

www.eksote.fi



Liikunta- ja toimintakyky on osa ikääntyneen terveyttä ja hyvinvointia

www.eksote.fi

Liikunnan terveyshyötyjä ikääntyneille

- Fyysinen toimintakyky paranee, säilyy tai sen heikentyminen hidastuu
- Liikkumiskyky paranee ja kaatumisen pelko vähenee
- Sairauksien seurauksia voidaan ehkäistä ja hallita
- Päivittäisistä toiminnoista suoriutuminen itsenäisesti ja turvallinen kotona asuminen onnistuu
- Liikunta antaa ilon ja virkistymisen kokemuksia

Fyysisen toimintakyvyn osa-alueiden harjoittaminen:

- **Lihassoimaa** harjoitellaan 2–3 kertaa viikossa. Lajeina kotivoimistelu mm. tarrapainoja tai vastuskuminauhaa hyödyntäen ja/tai kuntosaliharjoittelu. Lihassoimaa ylläpitävät myös päivittäisistä askareista porraskävely, halkojen tai ruokaostosten kantaminen jne.

Lihassoimaa tarvitsemme arjessa mm. tuolilta ylösnousemisessa, tien ylittämässä, ostosten kantamisessa ja porraskävelyssä.

- **Tasapainoa** harjoitellaan 2–3 kertaa viikossa erilaisin tasapainoharjoittein. Tasapainoa parantavat lisäksi tanssiminen ja epätasaisella alustalla käveleminen (metsä, ranta jne.) sekä toimiminen päivittäisissä askareissa (pyykkien ripustaminen, tiskaaminen, siivous, seisoen pukeutuminen jne.)

Tasapainoharjoittelu lisää mm. liikkumisvarmuutta, vähentää kaatumiseen liittyvää pelkoa ja ehkäisee kaatumisia.

- **Sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa** harjoitellaan liikkumalla reippaasti 2 t 30 min viikossa tai rasittavasti 1t 15 min viikossa. Soveltuvia lajeja ovat mm. kävely, uinti, tanssi, soutu, pyöräily, hiihto, potkukelkkailu sekä päivittäisistä askareista mm. haravointi, nurmikon leikkaus ja asiointimatka kävelen.
- **Liikkuvuutta** lisää venyttely sekä päivittäisistä askareista mm. puutarhanhoito, marjastus, imurointi ja lattian pesu.

Toimintakyvyn heikentymistä ennustavia tekijöitä:

- Tuolilta ylösnousu on vaikeutunut ja tarvitset siihen käsien tukea
- Tunnet kaatumisen pelkoa
- Koet vaikeuksia rappusissa
- Nojaillet ostoskärryihin
- Koet lisääntyntä levon tarvetta ja väsymistä
- Liikkumisesi on vähentynyt (erityisesti ulkoilu tai asiointi)
- Kävelynopeutesi on hidastunut
- Olet kaatunut
- Painosi on laskenut tahattomasti

Riittävä proteiinin saanti on tärkeää lihasvoiman vahvistumiseksi!

Suosittelava määrä proteiinia juuri ennen ja jälkeen harjoittelun on 20 g, esim. purkki maitorahkaa, 4 lasia maitoa tai proteiinivalmiste.