

6.3 Arkiliikkumiseen kannustaminen ja ohjaaminen

CASE 3

Pienillä harjoituksilla kohti parempaa tasapainoa

Kotihoidon ikääntynyt asiakas on käynyt yksin ulkona viemässä roskia ja kaatunut. Onneksi hänellä ei ole luunmurtumia, ainoastaan mustelmia. Hän on kuitenkin hyvin säikähtänyt eikä uskalla enää mennä ulos. "Minusta on tullut niin kömpelö!" hän sanoo. Lähihoitaja ehdottaa asiakkaalle tasapainoharjoituksia päivän aikana. Hammaspesulla hän voisi seistä ylähampaiden pesun ajan oikealla ja alahampaiden pesun ajan vasemmalla jalalla. Kun hän katselee televisiota, hän voi nousta välillä ylös ja seistä hetken ajan yhdellä jalalla. Tasapainon kehittyminen ehkäisee kaatumisia.



Arkiliikkuminen Kaikki päivän aikana tapahtuva liikkuminen ilman erityisiä liikunnallisia tavoitteita.

Liikkumissopimus Kotihoidon asiakkaan sopimus arjessa tapahtuvasta liikkumisesta sekä lihasvoiman ja tasapainon harjoittelusta.

Liikkuminen ja ulkoilu pitävät yllä asiakkaan toimintakykyä

Liikunta vaikuttaa myönteisesti asiakkaan kaikkiin toimintakyvyn osa-alueisiin. Monien sairauksien, kuten diabeteksen tai sydän- ja verisuonitautien, omahoidossa arkiliikunta ja ulkoilu ovat tärkeitä. Liikkumattomuus altistaa sairauksille ja aiheuttaa muun muassa lihasvoiman heikkenemistä, nivelten jäykistymistä ja hengitys- ja verenkiertoelimistön heikkenemistä. Asiakkaan fyysinen toimintakyky voidaan jakaa muun muassa **lihaskuntoon**, **kestävyyskuntoon** ja **liikkeiden hallintaan**. Asiakas voi kehittää jokaista osa-aluetta liikunnalla ja harjoitteilla. Hänen olisi tärkeää harjoitella säännöllisesti, monipuolisesti, turvallisesti ja kohtuullisella kuormituksella. Asiakkaan terveydentila ja toimintakyky on aina arvioitava ennen harjoittelun aloittamista.

Monen kotihoidon asiakkaan liikkuminen ja ulkoilu on vähentynyt ja vaikeutunut. Muistisairaana liikkumisen tarve voi lisääntyä sairauden varhaisessa vaiheessa, mutta yksin ulkona liikkuminen ei välttämättä ole enää turvallista. Tällöin muistisairas tarvitsee ulkoiluun läheisten, vapaaehtoisten tai yksityisten palveluntuottajien apua. Lähihoitaja voi etsiä asiakkaan kanssa järjestöistä vapaaehtoistyöntekijöitä ulkoiluystäviksi. Urheiluseurat ja yksityiset kotihoitoa tarjoavat palveluntuottajat voivat myös avustaa ulkoilussa.

Syitä liikkumisen vähenemiseen voivat olla

- aistivammat
- sairaudet
- huoli eksymisestä
- heikentynyt tasapaino
- kaatumisen pelko
- kyvyttömyyden tunne
- ulkoilukaverin puute.