Pienikin liikkeen lisääminen auttaa – sinulle parasta liikuntaa on se mistä pidät

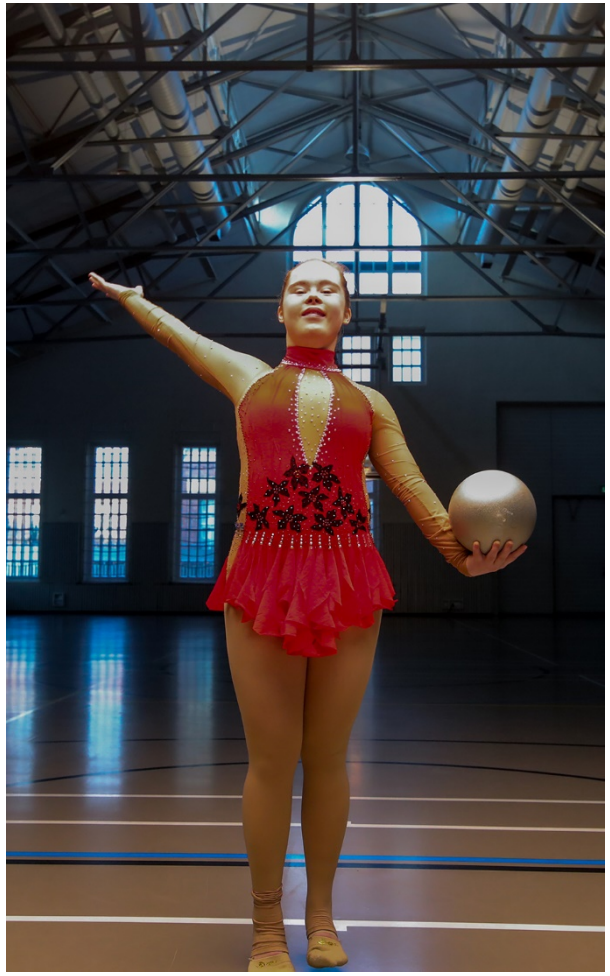
Aija Saari, tutkimuspäällikkö
Suomen Paralympiakomitea ry

SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA

Uusi Paralympiakomitea

aloitti toimintansa 1.1.2020

- Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ja Suomen Paralympiakomitea yhdistyivät.
- Uuden vammaisurheilun ja -liikunnan kattojärjestön nimi on Suomen Paralympiakomitea.
- Paralympiakomitea vastaa liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten sekä elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien henkilöiden urheilu- ja liikuntatoiminnasta.



SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA

Ydintehtävä

Mikä on Paralympiakomitean tarkoitus?

- Paralympiakomitean tehtävänä on tarjota vammaisille henkilöille sujuva polku liikunnan harrastamisen ja urheilun pariin.
- Se voi tarkoittaa polkua huippu-urheilijaksi, aina paralympialaisiin saakka.
- Mutta se voi tarkoittaa myös esimerkiksi kuntoliikunnan pariin löytämistä, sopivan harrastuspaikan löytämistä tai oman lajin löytämistä.

SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA

Uusi järjestö

kahden vanhan järjestön pohjalta

- Paralympiakomitean pääsihteerinä toimii aiemmin VAU:n toiminnanjohtajana työskennellyt Riikka Juntunen.
- Henkilöstön muodostavat VAU:n ja Paralympiakomitean työntekijät. Kaksi Paralympiakomitean lajiryhmävastaavaa siirtyi Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön työntekijöiksi.
- Paralympiakomitealla on kahden tason jäseniä: paikallisia yhdistyksiä ja seuroja sekä valtakunnallisia lajiliittoja. Myös muiden kuin paralympialajien lajiliitot voivat liittyä jäseniksi.

SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA

Paralympialaiset

Tokiossa 25.8.-6.9.2020

- Paralympiakomitea vastaa yhteistyössä Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön kanssa Suomen paralympiajoukkueen valitsemisesta, valmistautumisesta ja itse kisareissusta Tokion kesäparalympialaisiin.

- 5 urheilijaa on jo valittu: Leo-Pekka Tähti, Toni Piispanen, Amanda Kotaja, Marjaana Heikkinen ja Jere Forsberg. Tavoitteena n. 20-25 urheilijan joukkue.

- Viime kesäparalympialaisista Riosta 3 mitalia, nyt tavoitteena 7.

TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES

SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA

Koko laaja kirjo

Uusi järjestö on monipuolinen toimija

- Paralympiakomitea toimii myös mm.
  - 10 lajin lajiliittona: maalipallo, sokkopingis, pyörätuolirugby, sähköpyörätuolisalibandy, boccia, parajääkiekko, paravoimanosto, CP-jalkapallo, näkövammaisten ampumaurheilu ja näkövammaisten shakki.
  - Liikuntapaikkojen esteettömyysasioiden asiantuntijana.
  - Vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden edunvalvojana liikunnan ja urheilun saralla.

SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA

Liikkuminen, liikunta vai liikuskelu

Mikä estää? Miten pääsee alkuun?

Aija Saari 04.03.2020 Aksonin SYV 2020 -seminaari Helsinki

Haastava elämäntilanne,
heikko taloudellinen tilanne,
soveltuvan liikuntatarjonnan vähäisyys,
tiedon puute,
esteelliset liikuntatilat,
hankalat välimatkat,
yksinäisyys,
pelot,
harrastamisen hinta. (Pyykkönen & Rikala 2018)

"Kuljetuspalvelut (liikkumisen tuki), harrastuksen apuvälineet ja henkilökohtainen apu." (Saari 2019)

Fyysinen aktiivisuus

Mikä on sopivasti? Millaista liikuntaa?

SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA

Fyysisen aktiivisuuden suositukset toimintaesteisille aikuisille
LIIKU JOKAINEN PÄIVÄ
Parantaa elämänlaatua ja mielenterveyttä
Helpottaa terveellisen painon hallinnassa
Antaa mahdollisuuden tavata uusia ihmisiä ja olla osa yhteisöä
Helpottaa arjen toimintoja ja lisää itsenäisyyttä
Toimintaesteinen aikuinen
Liikunta tuottaa hyvää oloa
Liian vähäinen liikunta on haitallista terveydelle
Anna itsellesi mahdollisuus ja nauti siitä mitä teet
Älä ole liikkumatta liian pitkään
Pienikin liike on parempi kuin ei mitään
Auttaa ehkäisemään kroonisia sairauksia
Vahvistaa lihaksia ja luita
Parantaa tasapainoa ja liikkuvuutta
Parantaa kuntoa
Tee voima- ja tasapaino-harjoituksia vähintään kahtena päivänä viikossa
Saadaksesi tuntuvia terveyshyötyjä liiku reippaasti joka viikko vähintään 150 minuuttia
Muista puhetesti:
Reipas liikunta: Hengästyt hieman, mutta pystyt puhumaan kokonaista lausetta.
Rasittava liikunta: Hengästyt selvästi ja pystyt puhumaan vain muutaman sanan kerrallaan.

Fysisk aktivitet
Rekommendationer för vuxna med funktionsnedsättning
RÖR PÅ DIG VARJE DAG
Förbättrar livskvalitet och mental hälsa
Hjälper att upprätthålla en hälsosam vikt
Möjliggör nya relationer och en känsla av gemenskap
Förbättrar förmågan att självständigt klara av vardagliga sysslor
Vuxna med funktionsnedsättning
Du mår bra av fysisk aktivitet
Att inte röra på sig är skadligt för hälsan
Njut av det du gör
Var inte stilla för länge
Varje liten rörelse är bättre än ingenting
Hjälper att förebygga kroniska sjukdomar
Stärker muskler och benbyggnad
Förbättrar rörlighet och balans
Höjer konditionen
Gör balans- och muskelstärkande övningar minst två dagar i veckan
För att nå betydande hälsoeffekter behöver du minst 150 minuter rask motion varje vecka
Testa:
Rask motion: Du blir lätt andfådd men kan prata hela meningar
Ansträngande motion: Du blir ordentligt andfådd och kan bara prata några ord åt gången

Fitness

For **cardiorespiratory fitness and muscle strength benefits**, adults with SCI should engage in at least:

20 minutes of moderate to vigorous intensity aerobic exercise **2** times a week

+

3 sets of strength-training exercises for each major functioning muscle group, at a moderate to vigorous intensity **2** times a week

Cardiometabolic health

For **cardiometabolic health benefits**, adults with SCI are suggested to engage in at least:

30 minutes of moderate to vigorous intensity aerobic exercise **3** times a week

http://www.ncsem-em.org.uk/sciguidelines/

Saadaksesi tuntuvia terveyshyötyjä liiku reippaasti joka viikko vähintään 150 minuuttia.

Tee sen lisäksi voima- ja tasapaino-harjoituksia vähintään kahtena päivänä viikossa.

Reippaan liikunnan tunnistaa siitä, että hengästyt hieman, mutta pystyt puhumaan kokonaisia lauseita.

Rasittavassa liikunnassa hengästyt selvästi ja pystyt puhumaan vain muutaman sanan kerrallaan.

Lähde: Brett Smith, UK Chief Medical Officers' Guidelines Start Active, Stay Active.
Toteutus: Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU, Soveltava liikunta SoveLi ja Folkhälsan, 2019

Liikkuminen antaa mahdollisuuden tavata uusia ihmisiä ja olla osa yhteisöä

- Liikuntatoimi, paikalliset yhdistykset,
- Urheiluseurat, kansalaisopisto, seurakunta, yksityiset liikuntapaikat
- Omat ulkoiluyhmät kavereiden, naapureiden ym. Kanssa.
- Mene mukaan rohkeasti!

Liikkuminen parantaa elämänlaatua ja mielenterveyttä

- Säännöllinen liikunta pitää yllä tasapainoista mielialaa. Se saattaa vähentää tai lievittää masennus- ja ahdistuneisuusoirehdintaa ja siten säilyttää toimintakykyä.
- Nauraminen on hyvä tapa lieventää stressiä ja saada hyvä olo → Naurujooga.
- Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys elinympäristössä vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta. Esim. www.luontoon.fi.
- Liikunnalla voidaan lievittää kipuja (yksilöllistä).

Liikkuminen helpottaa terveellisen painon hallinnassa

Vammaisuus (toimintakyvyn aleneminen) altistaa ylipainolle, ellei energian saantia olennaisesti vähennetä. Esimerkiksi alaraaja-amputoidun tai selkäydinvammaisen henkilön energian kulutus voi olla vammautumisen jälkeen jopa 25−50% pienempi kuin ennen vammautumista, mutta energian kulutukseen vaikuttavat myös muut seikat kuten sukupuoli, ikä ja kehon koostumus (Lagerström & Wahman 2014).

Liikkuminen helpottaa arjen toimintoja ja lisää itsenäisyyttä

- Apuvälineet käyttöön, jotta voimia riittää muuhunkin kun arjen pyörittämiseen!
- Liikkumalla pysyt omatoimisempana (pukeminen, siirtyminen, peseytyminen ym.) ja avuntarve vähenee.
- Pyörätuolirugby kuntoutuksen tukena: Tuomas Tella https://www.youtube.com/watch?v=NHDRhNSmU7E
- Liikunta on voiteluaine nivelille!

Liikkuminen vahvistaa lihaksia ja luita

- Liikunta ylläpitää lihaskuntoa. Kaikenikäiset voivat parantaa suorituskykyään harjoittelemalla.
- Hyvä lihasvoima → auttaa pysymään ryhdikkäänä.
- Lihasvoima vähenee normaalin vanhenemisen myötä.
- Liikunnalla voi vastustaa ikääntymisen aiheuttamia haittoja.
- Osteoporoosi: Luun lujuus heikkenee ja luu voi murtua helpommin. Osteoporoosia voi ehkäistä liikkumalla ja riittävällä kalsiumilla ja D-vitamiinilla. Osteoporoosi on yleisempää naisilla.

Liikkuminen parantaa kuntoa

- Hyvällä kunnolla jaksat kelata/kävellä pidempään.
- Jos sairastut, niin hyvällä peruskunnolla parannut nopeammin.
- Vaikuta valinnoilla: Jää edelliselle bussipysäkille tai tee kauppamatka kelaten.
- Aloita liikunta omalta tasolta, ensin postilaatikolle→ kun alkaa sujua niin pidennä matkaa.
- Liikkumisen rasitusta voi mitata: puhetestillä, punasilla poskilla.
- ”En ehdi juoksemaan tuntia, ehtisin vain 30 min, niin en mene siis ollenkaan!”
- Valitse tavoite ja työstä matkaasi maltillisesti kohti ”maalia”.
- Liikunnan terveysvaikutuksia ei voi varastoida.

Kotona kuntoon

- www.youtube.com, Hakusanoja: kotijumppa, venyttely, tuolijumppa, keppijumppa ym.
- www.treenaakotona.com
- www.reumaliitto.fi – liikunta – jumppasali
- www.ikainstituutti.fi
- www.paralympia.fi – materiaalit
- Parempaan kuntoon opas selkäydinvammaisille aikuisille

Liikkuminen parantaa tasapainoa ja liikkuvuutta

- Liikkuvuus (notkeus, taipuisuus) helpottaa arjen toimissa, esim. tavaroiden poiminen lattialta, pukeminen, siirtyminen

Liikkuminen auttaa ehkäisemään kroonisia sairauksia

- Liikkuminen auttaa useiden pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.
- Säännöllinen liikunta laskee verenpainetta.
- Liikunta on lääke!

Pienikin liike on parempi kuin ei mitään

Aikuinen, jos sinulla on selkäydinvamma

Liikunta tuottaa hyvää oloa.
Anna itsellesi mahdollisuus ja nauti siitä mitä teet.
Älä ole liikkumatta liian pitkään.
Liian vähäinen liikunta on haitallista terveydelle.

LIIKU JOKAINEN PÄIVÄ!

ON
URSILLE
ravinto

PAREMPAAN »
KUNTOON
OPAS AIKUISILLE, JOILLA ON SELKÄ-YDINVAMMA
1 parempaan kuntoon
2 harjoittelu
3 ravinto

PAREMPAAN »
KUNTOON
OPAS AIKUISILLE, JOILLA ON AMPUTAATIO TAI DYSMEELIA
1 parempaan kuntoon
2 harjoittelu
3 ravinto

PARE
1 parempaan

SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA