





Lisää liikettä kuntiin yhdessä järjestöjen kanssa

ft, TtM, asiantuntija Veera Farin
Hengitysliitto ry
Kuntien hyvinvointiseminaari 20.5.2025



Liikkumattomuuden kustannus yhteiskunnalle jo miljardiluokkaa

YLE 14.1.2023

Terve Suomi -tutkimus: Vain alle puolet aikuisista liikkuu riittävästi, ruudun ääressä hujahtaa tunteja

Taloustaito 13.10.2023

Heikki Tikkanen

LT, liikuntalääketieteen
professori,
liikuntalääketieteen
erikoislääkäri, kliinisen
fysiologian erikoislääkäri
Itä-Suomen yliopisto

Liikkumattomuus johtuu usein sairaudesta

Lääkärilehti 5-6/2023

LÄÄKÄRILEHTI KERTOI lääketieteellisessä pää-
kirjoituksessaan, miten liikkumattomuus
maksaa (1).

merkityksestä ja sairauksien ehkäisystä on
valtava.

Olen huolissani sairaista. Heidän tulisi liik-

Tutkimus: Korkeakouluopiskelijat istuvat hälyttävän paljon, 41 prosenttia istuu arkisin vähintään 12 tuntia

Aamuset 13.4.2023

Kansan liikkumattomuus uhkaa kaataa yhteiskunnan polvilleen, arvioi terveysliikunnan asiantuntija: "Työurat uhattuina"

STT-Yle 14.1.2023

Terveys

THL: Alle puolet aikuisista liikkuu riittävästi ja viidennes kokee nukkuvansa liian vähän

YLE 26.10.2023

Hengityслиitto



Jäseniä
17 860



Naisjäseniä
71,6 %



Miesjäseniä
28,3 %



Jäsenyhdistyksiä
66

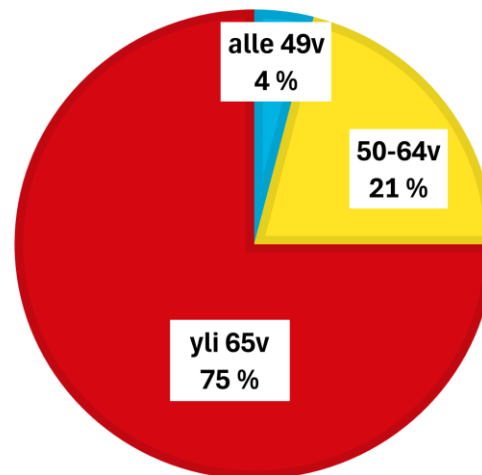
Uusia jäseniä liittyi 1 136,
heistä 11 % oli alle 50-vuotiaita.

Uusia jäseniä kiinnostavat:

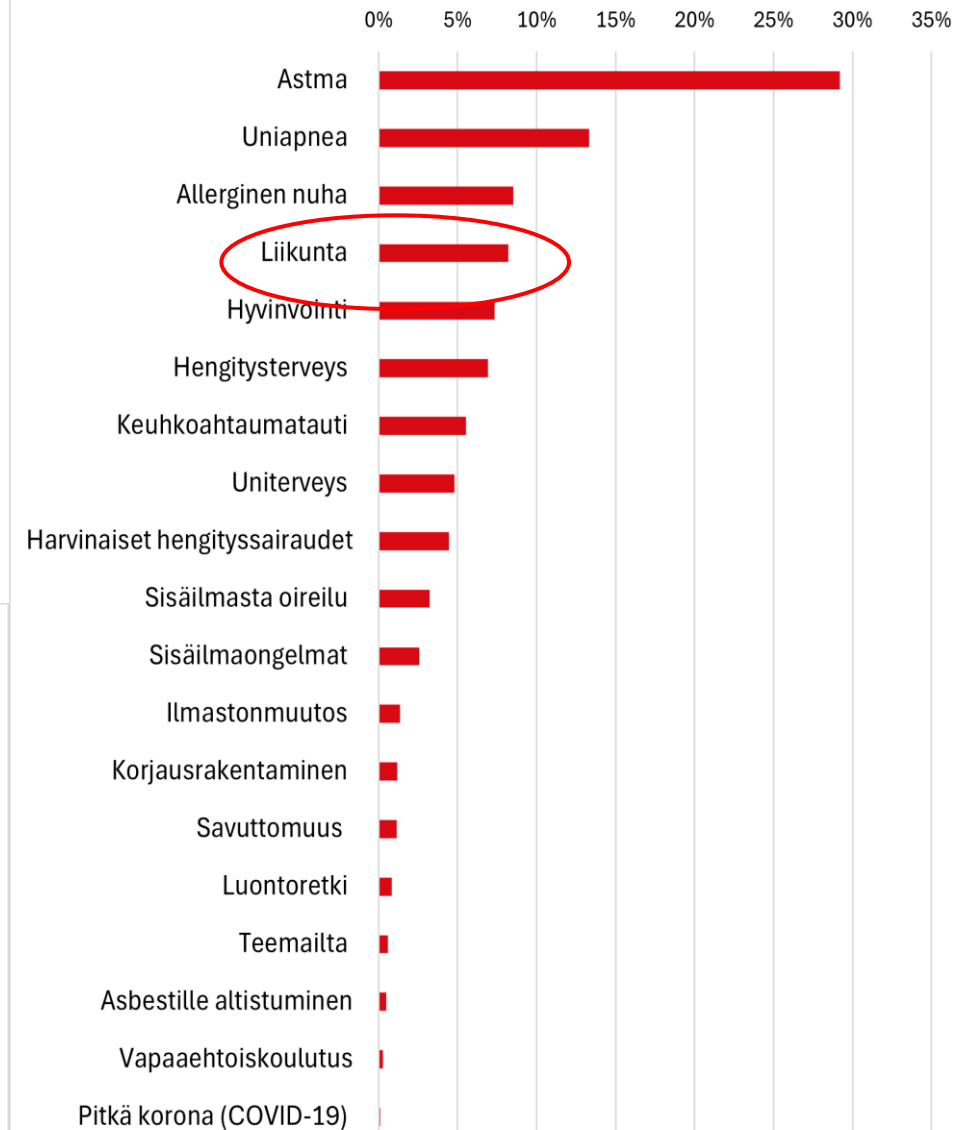
liikunta (13,18 %), hyvinvointi (11,9 %) ja
hengitysterveys (11,65 %)

Jäsenten keski-ikä oli 72 vuotta.
Ikäjakauma:

■ alle 49v ■ 50-64v ■ yli 65v



Kiinnostuksen kohde



Hengitysliitto liikuttaa

- Hengitysliitossa on liikunnan asiantuntija.
- Vuosittain toiminnassamme liikkuu lähes 5000 hengityssairautta sairastavaa läheisineen.
- Kaikille avoimiin Virkeyttä viideltä -etäjumppiin osallistui vuonna 2024 yhteensä 3085 henkilöä.
- Ilman päivän 42 puistojumppaan osallistui viime vuonna 892 henkilöä.
- Säännöllisiä liikuntaryhmiä hengitysyhdistyksissä on valtakunnallisesti 183 ryhmää.
- Koulutettuja vapaaehtoisia vertaisliikunnan ohjaajia 32 henkilöä, ammattiohjaajia 56 henkilöä.



Ohjatkaa asiakkaitanne mukaan järjestöjen ja yhdistysten liikunnan ja vertaistuen pariin

Ohjausmateriaalia

Miten liikun, kun minulla on keuhkohtaumatauti? 7 VINKKIÄ ARKEEN

Liikunta on keskeinen osa keuhkohtaumataudin omahoitoa. Tavoitteena on, että hengästyttävää liikuntaa vahvistaa keuhkoja.

1 Ota päivittäin läske nimeitä liikunta
Säännöllinen ja mieluista liikunta vähentää oireita ja auttaa jaksamaan.

2 Kerää askeleita päivän mittaan
Mitä enemmän askeleita, sen parempi. Jo 20 minuuttia kävelyä päivässä kannattaa.

3 Hengästyttävää liikunta on paras liman irrottaja
Keuhkohtaumatauti sairastava voi harrastaa liikuntaa turvallisesti ja monipuolisesti.

4 Lisää voimaa
Tee lihasvoimaharjoituksia ainakin 2 kertaa viikossa. Tee yhtä liikettä noin 10 kertaa. Pidä taukoja toista liikettä 1-2 kertaa.

5 Kierrä ja ojentele kepillä tai harjanvarrella
Hyvä rintarangan liikkuvuus helpottaa hengitystä.

6 Miten liikun pahenemisvaiheen eli oireisemman vaiheen jälkeen?
Liikunta on turvallista aloittaa rauhallisella kävelyllä ja arjen askareilla. Lisää liikunnan tehoa vähitellen.

7 Mitä teen, jos henkeä ahdistaa liikkuaessa?
Pysähdy ja pidä tauko. Hengitä ulos pienen huiliraon kautta. Ota tarvittaessa oireenmukaista lääkettä. Kun hengitys on tasanutunut, voit jatkaa harjoitusta.

Lisää vinkkejä liikuntaan löydät:
www.hengitysliitto.fi/liikunta

 Hengitysliitto



Yhteistyössä:



Liikuntaneuvojan muistilista

asiakas, jolla on keuhkohtaumatauti (COPD)

Liikunta on keskeinen osa keuhkohtaumataudin (COPD) omahoitoa. Keuhkohtaumatauti sairastavalla liikunta vähentää hengenahdistusta ja limaisuutta sekä parantaa mielialaa, fyysistä kuntoa ja jaksamista.

Käytä keuhkohtaumatauti sairastavan asiakkaan liikuntaneuvonassa tukena:

- Keuhkohtaumatauti sairastavan liikuntaneuvonta -infopaperia (Liite)
- Hengitä ja hengästy -liikuntaopasta
- Hengenahdistus hafluu - liikkeen kuntoon, liikunta-opas keuhkohtaumatauti sairastavalle -opasta

Hengitä ja hengästy -liikuntaopas ovat ladattavissa verkkosivuilta www.hengitysliitto.fi/liikunta.

Asiakkaan nykytilanne

Asiakkaan henkilö- ja taustatiedot

- Nimi, syntymäaika, sairaudet, COPD-diagnoosivuos
- Ammatti ja työtilanne/eläke
- Elämäntilanne
 - Asumismuoto (esim. kerrostalo, omakotitalo, palvelutalo)
 - Asutko yksin vai toisen henkilön kanssa?
 - Elinympäristö ja arjen sujuvuus
 - Liikuminen kotona ja kodin ulkopuolella
 - Arjen tarve liikkua, apuvälineet
 - Lisäläpän tarve (tarkemmin kohdassa Terveystiedot ja ympäristön vaikutukset siihen seur. sivulla)

Kunto ja liikkumiskyky

- Mitä ajattele omasta liikkumiskyvystä?
- Miten sairaus on vaikuttanut siihen?
- Asiakkaan oma kuntoarvio. Keskustellaan ensin terveyskunnan kokonaisluodesta.

Kestävyyksikunto

- Minkä pituisen matkan jaksat kävellä tasamaalla pysähtymättä? Entä juosta?
- Kuinka monta kerrosvälillä jaksat nousta pysähtymättä?

Lihasikunto, tasapaino, liikkuvuus

- Millaiseksi koet lihasikuntonsa?
- Onnistuuko tuolilta seisomaan nousu ilman käden apua?
- Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana? Pitkäätkö kaatumista?
- Pystytkö kuortelemaan tavaroita ylähyyllyltä?
- Pystytkö nostamaan esineen lattialta?

Yleinen hyvinvointi ja toimintakyky

Tarkastelkaa asiakkaan täyttämää hyvinvointijanaa.

- Mihin olet tällä hetkellä tyytyväinen omassa elämässäsi?
- Miten nuku? ja koet palautuviasi?
- Miten sevirätyt arkielämäsi (esim. peseytyminen ja pukeutuminen, kodin hoito ym.) ja työn vaatimuksista? Miten jaksat?

Vinkkejä uniapneaa sairastavan liikuntaneuvontaan

Olen tarkastanut asiakkaalta asiat, jotka voivat vaikuttaa liikkumiseen

Terveystiedot

Unenakaiset oireet, kuten toistuva herääminen ja hengityskatkot, vaikuttavat erityisesti unen laatuun. Tällöin esiintyy usein päiväväsymystä ja huonoa palautumista, jotka heijastuvat jaksamiseen.

- Nukkuminen: miten nuku?
- Onko sinulla käytössä CPAP-laitte?
- Miten uniapneahoito (CPAP-laitte tai joku muu hoitomuoto) vaikuttaa jaksamiseen?

Jos leikkien käytössä on ongelmia, niin ohjaa asiakas olemaan yhteydessä palikkaan, mistä hän on saanut laitteen.

- Energisyys
- Päivävyäsymys: halitako liikuntaa tai sen aloittamista/isaamista?
- Muut päivävaikaiset oireet (aamupäänsärky, nukahteluapumys, muistihäiriöt, keskittymisvaikeudet, mielialamuutokset)
- Stress, arjen kuormitus

Unenapnean taustalla voi olla erilaisia syitä, kuten ylipaino tai hengitysteiden rakenteelliset tekijät. Ylipaino on merkittävin yksittäinen riskitekijä uniapnealle. Noin 50-70 % uniapneaa sairastavista ovat ylipainoisia. Jos uniapnean pääasialliseksi syyksi on ylipaino, jo 5-10 kg:n painonpudotus voi lievittää hengityskatkoksia ja pahentaa uniapnean oireita.

Lue lisää uniapneasta:
www.hengitysliitto.fi/uniapnea



Tämän materiaalin luoti hankke:

UNILUKKARIT VINKISTYNEEN RATTIN

Liikkumiseen vaikuttavat liitännäissairaudet ja muut sairaudet sekä elintaparikit

Uniapneaan liittyy merkittävä riski saada muita liitännäissairauksia. Myös elintavat voivat lisätä sairastumisen riskiä ja pahentaa oireita.

- tyypin 2 diabetes
- sydän- ja verisuonisairaudet
- tuki- ja liikuntaelsairaudet
- masennus ja mielenterveyden häiriöt
- kognitiivisen toiminnan ja muistin häiriöt
- ylipaino
- tupakki- ja nikotiinituotteiden käyttö (tupakointi ärsyttää hengitysteiden limakalvoja ja voi pahentaa uniapnean oireita sekä haitata liikkumista)
- alkoholin käyttö (alkoholin käyttö ennen nukkumaan menoa voi lisätä hengityskatkoksia ja pahentaa uniapnean oireita)

Unenapnean taustalla voi olla erilaisia syitä, kuten ylipaino tai hengitysteiden rakenteelliset tekijät. Ylipaino on merkittävin yksittäinen riskitekijä uniapnealle. Noin 50-70 % uniapneaa sairastavista ovat ylipainoisia. Jos uniapnean pääasialliseksi syyksi on ylipaino, jo 5-10 kg:n painonpudotus voi lievittää hengityskatkoksia ja pahentaa uniapnean oireita.

Lue lisää uniapnean omahoidosta:
www.hengitysliitto.fi/uniapnea/ uniapnean-omahoito



Tämän materiaalin luoti hankke:

UNILUKKARIT VINKISTYNEEN RATTIN

Virkeyttä viideltä – etäjumppatuokio joka keskiviikko

Hengitysliitto järjestää kaikille avoimia, maksuttomia etäjumppatuokioita. Tule mukaan jumppaamaan!



Hyödyntäkää järjestöjen ja yhdistysten
asiantuntijuutta ja materiaaleja

Lisää liikettä kuntaan – 10 vinkkiä!

- 1) Liikuntaneuvonnan palveluketjut kuntoon, liikunta osaksi elintapaohjausta.
- 2) Liikunta ja vertaistuki osaksi hoitoketjuja.
- 3) Yhdistysten toiminnan avustaminen, tilat, ohjaajat ja välineet.
- 4) Kaikille soveltuvien liikuntaryhmien ja omaehtoisen liikkumisen etuuksien tarjoaminen.
- 5) Kohderyhmien kuuleminen liikuntapalveluiden kehittämiseksi.



Lisää liikettä kuntaan – 10 vinkkiä!

- 6) Soveltavan liikunnan osaamisen ja ymmärryksen lisääminen.
- 7) Ulko- ja sisäliikuntapaikkojen esteettömyyden ja saavutettavuuden lisääminen.
- 8) Kevyenliikenteen väylien lisääminen ja ylläpitäminen.
- 9) Luontokosketuksen mahdollistaminen.
- 10) Viisaasti kaavoittaminen.



Edistetään kuntalaisten liikuntaa yhdessä!

Lähteitä ja lisää aiheesta

Järjestöjen kannustus kunnille soveltavan liikunnan edellytysten ja palveluiden ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi 2024

Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa - UKK-instituutti. Päivitetty: 13.1.2023.

Liikuntalaki 390/2015. Liikuntalaki 390/2015 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®.

Liikkuva aikuinen. Sivulla vierailtu 2.3.2025. <https://liikuntaneuvonta.fi/ammattilaisille/liikuntaneuvonnan-palveluketju/>.

Nurmi-Koikkalainen, P. (ym.) 2017. Tietoa ja tietotarpeita vammaisuudesta. Analyysia THL:n tietotuotannosta. Työpaperi 38/2017.

Timo Ala-Vähälä. 2024. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2024:2.

Veera Farin
Hengityслиitto
veera.farin@hengityслиitto.fi

KIITOS!

