

# **Fyysisen aktiivisuuden suositukset toimintaesteisille aikuisille -infograafit**

**Fysisk aktivitet**

**Rekommendationer för vuxna med  
funktionsnedsättning -infografer**

Pajulahti 12.4.2019

# Fyysisen aktiivisuuden suositukset toimintaesteisille aikuisille

• **LIIKU JOKAINEN PÄIVÄ** •



Tee voima- ja tasapaino-harjoituksia vähintään kahtena päivänä viikossa

Saadaksesi tuntevia terveyshyötyjä liiku reippaasti joka viikko vähintään 150 minuuttia

Muista puhetesti:

**Reipas liikunta:** Hengästyit hieman, mutta pystyt puhumaan kokonaisia lauseita.

**Raastava liikunta:** Hengästyit selvästi ja pystyt puhumaan vain muutamia sanoja kerrallaan.

Lähde: Brett Smith, UK Chief Medical Officers' Guidelines Start Active, Stay Active. Suomen Vammauskeskuksi ja -liikunta VAKU, Soveltava liikunta Soveli ja Fokkilaan, 2019

# Fysisk aktivitet

Rekommendationer för vuxna med funktionsnedsättning

• **RÖR PÅ DIG VARJE DAG** •



Gör balans- och muskelstärkande övningar minst två dagar i veckan

För att nå betydande hälsoeffekter behöver du minst 150 minuter rask motion varje vecka

Teori:

**Reisk motion:** Du blir lätt andfådd men kan prata hela meningar

**Ansträngande motion:** Du blir ordentligt andfådd och kan bara prata några ord åt gången

Källa: Brett Smith, UK Chief Medical Officers' Guidelines Start Active, Stay Active. Finlands Handikapptrott och -motion VAKU, Anpassad Motion Soveli och Fokkilaan, 2019

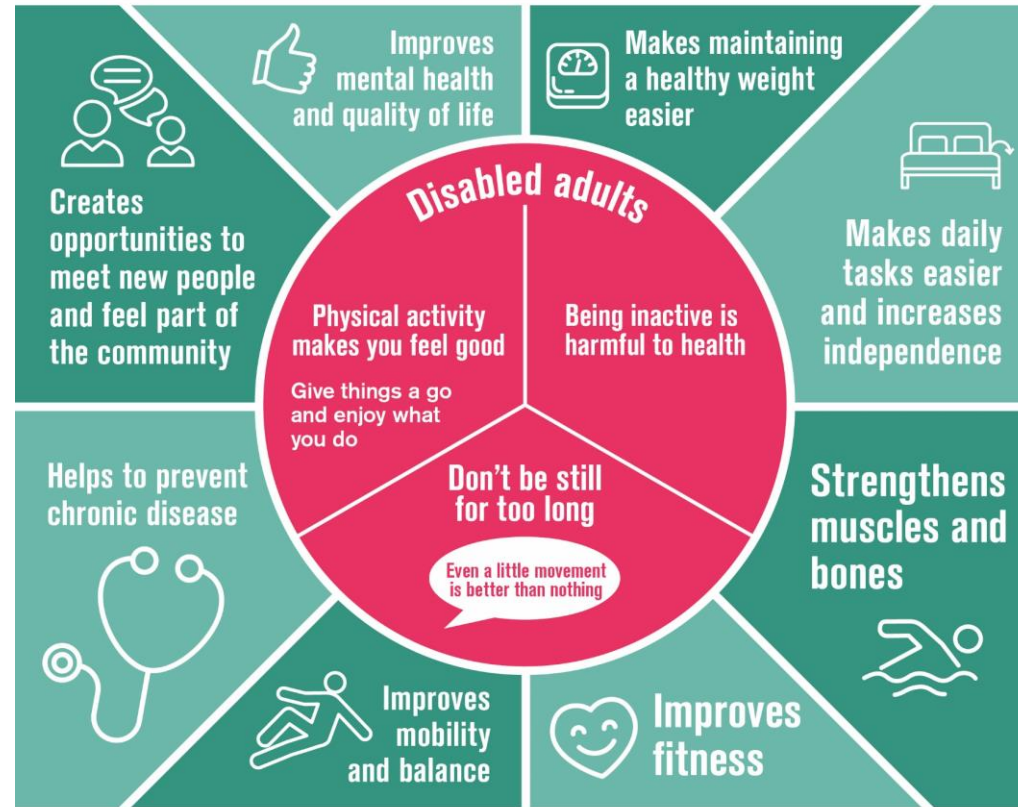
# Infograafien sanastoa

- LIIKUNTA
- LIIKKUMINEN, LIIKE
- FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET
- OLLA LIIKKUMATTA
- REIPAS/RASITTAVA LIIKUNTA
- MOTION
- ATT RÖRA PÅ SIG, RÖRELSE
- REKOMMENDATIONER FÖR FYSISK AKTIVITET
- ATT VARA STILLA
- RASK/ANSTRÄNGANDE MOTION

Urheilu (idrott) tai lajien nimiä/liikuntamuotoja ei ole käytetty.

# Physical Activity for Disabled Adults

• Make it a daily habit •



Do strength and balance activities on at least two days per week

For substantial health gains aim for at least 150 minutes each week of moderate intensity activity

Remember the talk test:



Can talk, but not sing = moderate intensity activity

Difficulty talking without pausing = vigorous intensity activity



## **Britti-infograafi**

- Taustalla professori Brett Smith (University of Birmingham) & tutkijatiimi
- ”co-production” 10 vammaisjärjestöä, 350 toimintaesteistä henkilöä ja 30 ammattilaista
- Tavoitteena helppo, yksinkertainen, toimii kaikille ”vamman”ryhmille, helppo levittää, motivoi liikkumaan, ei leimaa eikä stigmatisoi (vrt. istumissuosituksia)
- julkaistu lokakuussa 2018 <https://www.gov.uk/government/publications/start-active-stay-active-infographics-on-physical-activity>

## **Infograafit Suomi & Ruotsi käännetty Brett Smithin luvalla**

- Yhdistysten ja vertaisohjaajien käyttöön, yksittäisten jäsenten motivoimiseen.
- Lisäkalvojen kautta mahdollisuus kohdentaa viestiä eri kohderyhmille.
- Infograafien julkaisu huhtikuussa 2019 VAU:n ja SoveLi:n verkkosivuilla.
- Työryhmä miettimään infograafeja tukevia koulutusmateriaaleja, mallit valmiit elokuussa, julkaisu syyskuussa → syksyllä vapaasti käyttöön kaikille kiinnostuneille.

## **Toteutus**

- Aija Saari & Tiina Siivonen VAU, Lotta Nylund SoveLi ja Malin Grönros Folkhälsan.

# **Fyysisen aktiivisuuden suositukset toimintaesteisille aikuisille**

Esimerkki



# Liikkuminen antaa mahdollisuuden tavata uusia ihmisiä ja olla osa yhteisöä

Voisiko tässä olla malleja  
matalan kynnyksen  
ryhmäliikunnasta?



**Liikkuminen parantaa  
elämänlaatua ja  
mielenterveyttä**





# Liikkuminen helpottaa terveellisen painon hallinnassa

Faktoja painon hallintaa  
liittyen,  
aineenvaihdunnasta,  
ruokavalioasiaa, ym



# Liikkuminen helpottaa arjen toimintoja ja lisää itsenäisyyttä

Tässä voi selvittää omalle kohderyhmälle millaisissa arjen toiminnoissa lisääntynyt voima tai liikkuvuus helpottavat. Siirtymiset, pukeutuminen jne



# **Liikkuminen vahvistaa lihaksia ja luita**



# **Liikkuminen parantaa kuntoa**



# **Liikkuminen parantaa tasapainoa ja liikkuvuutta**



# **Liikkuminen auttaa ehkäisemään kroonisia sairauksia**

Pienikin liike on  
parempi kuin  
ei mitään

# Aikuinen, jos sinulla on toimimisen esteitä tai rajoitteita (kuten vamma tai pitkäaikaissairaus)

**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!**

**Saadaksesi tuntevia terveyshyötyjä liiku reippaasti joka viikko vähintään 150 minuuttia.**

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



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

**Rasittavassa liikunnassa hengästyit selvästi ja pystyt puhumaan vain muutamien 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**

## Miten tästä eteenpäin?

- Infograafien julkaisu 16.4. klo 12 VAU:n ja SoveLi:n verkkosivuilla.
- Ilmoittaudu työryhmään, ensimmäinen kokoontuminen 28.5. klo 14.
- Tavoitteena tuottaa 1-3 kalvosarjaa, joita voi käyttää apuna/mallina esimerkiksi oman järjestön liikunnanedistämistyössä
- Kalvosarjat/esimerkit valmiina 19.8., julkaistaan syyskuussa.
- Infograafit + koulutusohjelmat ovat vapaasti kaikkien kiinnostuneiden käytössä. Sisällöt muokattavissa tarpeen mukaan.

## Lähteet:

Physical activity for disabled adults: infographic

<https://www.gov.uk/government/publications/start-active-stay-active-infographics-on-physical-activity>

Brett Smith, Nathalie Kirby, Bethany Skinner, Leanne Wightman, Rebekah Lucas and Charlie Foster (2018): Infographic: Physical Activity for Disabled Adults. British Journal of Sports Medicine.

**PARIPORINA, 5 min**

- Mikä fiilis, voisitko ottaa infograafin käyttöön?
- Missä tilanteessa ja minkä ryhmän kanssa voisit hyödyntää
  - a) infograafeja b) kalvosarjaa?
- Muuta palautetta

**Lisätietoja & ilmoittaudu työryhmään (24.5. mennessä):**

- VAU/ Aija Saari tai Tiina Siivonen [tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi](mailto:tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi))
- SoveLi/ Lotta Nylund [lotta.nylund@soveli.fi](mailto:lotta.nylund@soveli.fi)