




# VERENPAINEKOULU

## 2. TAPAAMINEN: LIIKE ON LÄÄKE

ETELÄ-SUOMEN SYDÄNPIIRI

- 
- Millaisia ajatuksia edellinen verenpainekoulun tapaaminen herätti?
  - Video: Liike on lääke, fysioterapeutti Linda Ulenius

- 
- Mitä ajatuksia video herätti?
  - Omien liikuntatottumusten arviointi
  - Verenpaineen mittaaminen

- 
- Oman liikuntasuunnitelman tekeminen
  - Tavotteiden asettaminen

## Tervetuloa Verenpainekouluun!

Tapaamisen tavoitteena on innostaa ihmisiä säännölliseen verenpaineen seurantaan, herättää huomaamaan omien elintapojen vaikutus verenpaineeseen sekä kannustaa verenpaineen hallintaan omilla päivittäisillä valinnoilla. Tapaamisessa on hyvä olla vastuuhenkilö tai ohjaaja, joka huolehtii keskustelun sujuvuudesta, aiheessa pysymisestä ja ajankäytöstä. Ohjaajan ei kuitenkaan tarvitse olla terveysalan ammattilainen, vaan tapaaminen toimii hyvin vertaistuellisena. Tähän ohjeeseen on koottu ohjeellinen tapaamisrunko, tukimateriaalia sekä linkkejä, joiden kautta voi etsiä vastauksia tapaamisessa herääviin kysymyksiin. Kaikkia liitteitä ja linkkejä ei tarvitse käyttää, valitse niistä tarkoituksesi parhaiten sopivat.

Tämä tapaaminen on hyvä aloittaa asiantuntijaluennon tallenteella. Fysioterapeutti Linda Ulenius kertoo Liike on lääke -alustuksessa tärkeimmät faktat verenpaineesta ja liikunnan vaikutuksista siihen. Videon tarkoituksena on antaa ajankohtaista ja tärkeää tietoa liikunnan terveysvaikutuksista ja nykyisistä terveysliikuntasuosituksista. Tallenne tuo mukaan myös terveysalan ammattilaisen asiantuntemuksen. Asiantuntija-alustus kestää 17 minuuttia. Videon pohjalta on hyvä avata keskustelua verenpaineen tärkeydestä ja harjoitella yhdessä myös verenpaineen mittaamista. Jos verenpainekoulua on tarkoitus jatkaa useamman tapaamisen verran, ei tällä kerralla ole tarvetta syventyä tarkemmin ravitsemukseen, lääkitykseen tai stressinhallintaan.

### Alustuksessa sanottua:

Verenpaine on koholla ollessaan jatkuvasti yli 140/90. Verenpainetta kohottavat elintavat, mutta myös perinnölliset tekijät. Pitkään kestänyt korkea verenpaine jäykistää verisuonia, mikä voi johtaa aivohalvauksiin ja sydäninfarkteihin. Korkea verenpaine rasittaa sydäntä, ja pitkään kestäessään sydän paksuntuu ja väsyä, mikä voi johtaa sydämen vajaatoimintaan. Sydämen vajaatoiminnan oireita ovat hengenahdistus, poikkeava väsymys ja suorituskyvyn lasku pitkän ajan aikana asteittain. Äkillinen monen kilon painonnousu ja turvotukset viittaavat vajaatoiminnan aiheuttamaan nesteen kertymiseen.

Liikunta laskee verenpainetta. Liikunta tehostaa verenkiertoa ja keuhkojen toimintaa, parantaa sydämen pumppaustoimintaa, pienentää syketaajuutta ja hidastaa sykkeen nousua rasituksessa, parantaa verisuonten mukautumiskykyä ja verisuonen sisäpinnan toimintaa sekä parantaa lihasten voimaa ja aineenvaihduntaa ja auttaa myös painonhallinnassa. Liikunnan avulla arjessa on helpompi selvitä. Säännöllinen liikunta parantaa rasituksensietoa, vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja unenlaatuun sekä auttaa rytmittämään arkea. Aikamoinen hyvän kierre voi lähteä liikkeelle liikunnan lisäämisestä. Millään lääkkeellä ei saada kaikkia samoja hyötyjä! Tavoite on liikkua 30 minuuttia päivässä useimpina päivinä viikossa, yhteensä 150 minuuttia viikossa. Hyviä liikuntamuotoja ovat mm. reipas kävely, sauvakävely, pyöräily, uinti, hiihto ja erilaiset jumpat, eli lajit, joissa kehon suuret lihakset työskentelevät. Kun löytää itselleen mieluisan liikuntamuodon, niin siihen jaksaa paremmin sitoutua. Aloita lisäämällä arkiliikuntaa, kuten kävelyä.

Alkulämmittelyn merkitys korostuu sydän- ja verisuonisairauden myötä. Riittävän pitkä ja maltillinen liikunnan aloittaminen eli alkuverryttely sekä keventäminen asteittain loppuverryttelyllä on tärkeää. Verryttelyn tarkoitus on valmistaa elimistöä tulevaan rasitukseen, minkä ansiosta jaksetaan paremmin ja palaudutaan nopeammin. Tärkeintä liikunnassa on säännöllisyys, liikunnan tulisi olla lähes päivittäinen osa arkea. Lihassoimaa tulisi harjoittaa kahdesti viikossa. Liikkumiskyvyn kannalta tärkeimpiä lihaksia ovat alaraajojen isot lihakset reisissä ja pohkeissa sekä keskivartalon vatsa- ja selkälihakset. Lihassoimaliikkeitä tehdään 1–3 sarjaa, 10–15 toistoa kerrallaan. Lihassoimaa katoaa iän myötä, joten lihasvoiman harjoittaminen on entistä tärkeämpää. Portaiden nousu, tuoilta nouseminen ja liukas tai epätasainen maasto vaativat huomattavasti alaraajojen lihasvoimaa. Jo muutaman kuukauden säännöllinen harjoittelu lisää lihasvoimaa huomattavasti. Mitä huonommasta kunnosta lähtee, sitä enemmän aloittamisesta hyötyy. Lisäksi notkeutta ja tasapainoa tulee harjoittaa viikoittain.

Liikunnan määrää ja kuormittavuutta lisätään asteittain kunnan kohentuessa. Liikunnan rasittavuutta voi arvioida Borgin-asteikolla eli RPE-asteikolla (liitteenä). Sama suoritus tuntuu eri ihmisistä erilaiselta, joten asteikon avulla voi arvioida liikunnan rasittavuutta omalla kohdalla. Suositeltava rasituksen taso pysyy ”pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta” ja voimakkaan hengästymisen välillä. Kovempaa tehoa voi kokeilla intervalli-tyylisesti. Jos kunto on hyvä ja liikkuminen oireetonta, voi liikkua rasittavalla tasolla. Hengästyminen on täysin normaali ja tarvittava mekanismi, jotta lihakset saavat riittävästi happea rasituksessa. Hengästyminen on suhteessa liikunnan rasittavuuteen ja väistyy levossa. Hengenahdistus voi iskeä milloin vain, hengitys on työlästä eikä helpota levossa. Hengenahdistuksenkin kanssa voi liikkua oireisiin asti, kunhan hengenahdistuksen alkuperäinen syy on tiedossa ja hoidossa. Palauttava uni ja tauot liikuntaan ovat nykyisen liikuntasuosituksen perusta. Arkiliikunta on tärkeä perusta, mutta ei pelkästään riitä. Jos omat keinot ei riitä laskemaan verenpainetta tarpeeksi, niin silloin aloitetaan verenpainelääkitys omahoidon tueksi. Lääkityksen tarkoitus on mahdollistaa liikunta, ja liikunta on tärkeä lisä lääkehoidon rinnalle. Tärkeintä on lähteä liikkeelle, jokainen askel kannattaa, eikä koskaan ole liian myöhäistä aloittaa!

## Omien liikuntatottumusten arviointi

Verenpaineeseen vaikuttavat ravitsemus, liikunta, lepo sekä päihteiden käyttö, kuten tupakointi ja alkoholin käyttö. Elintavat vaikuttavat myös painoon, ja ylipaino altistaa verenpaineen kohoamiselle. Verenpaineen alentamisessa ovat avuksi: painonhallinta, tupakoinnin lopettaminen, liikunnan lisääminen, suolan käytön vähentäminen, täysjyvätuotteiden suosiminen, runsas hedelmien ja vihannesten käyttö, lakritsituotteiden käytön rajoittaminen, alkoholinkäytön vähentäminen sekä lääkärin määräämien lääkitysten noudattaminen. Jos omat keinot eivät riitä alentamaan verenpainetta, on lääkitys suositeltavaa. Säännöllinen liikunta auttaa alentamaan kohonnutta verenpainetta. Terveysliikuntasuosituksen mukainen liikunta vähentää systolista lepoverenpainetta keskimäärin 7 mmHg ja diastolista verenpainetta 2 mmHg henkilöllä, jolla on kohonnut verenpaine. Muutos on lähes yhtä suuri kuin yhdellä verenpainelääkkeellä aikaan saatu.

Sähköinen lomake liikuntatottumusten arviointiin löytyy osoitteesta [www.sydan.fi/testi/testaa-liikuntatottumuksesi/](http://www.sydan.fi/testi/testaa-liikuntatottumuksesi/) tai tulostettava versio liitetiedostoista. Muutostarvetta voi herätellä tutkimalla kuvia ”Liikunnan positiiviset vaikutukset” ja ”Mitä hyötyä saan liikunnasta?”. Arvioinnin apuna voi käyttää myös liitteenä olevia liikuntapäiväkirjaa sekä päivittäisen istumisen ja askelmäärän arviointia.

## Verenpaineen mittaaminen

Ohjevideo verenpaineen mittaamisesta löytyy uudelleen täältä: [www.sydan.fi/etelasuomi/verenpaine](http://www.sydan.fi/etelasuomi/verenpaine). Myös sivulta [www.sydan.fi/verenpaine](http://www.sydan.fi/verenpaine) löytyy ohjevideoita verenpaineen mittaamisesta, mutta myös paljon muuta tietoa tapaamisen tueksi. Kysy osallistujilta, milloin he ovat viimeksi mitanneet verenpaineensa? Millaisia lukemia silloin tuli? Mikä mittauksessa jäi mietityttämään?

Mitatkaa verenpaine nyt yhdessä. Millaisia lukemia tuli? Mitä ajatuksia se herätti? Kotona mitattuna saadaan usein parhaat tulokset. On täysin luonnollista, että vieraassa ympäristössä ja muiden ihmisten ympäröimänä kehossa on pieni jännitystila, joka nostaa verenpainetta. Lääkärin vastaanotolla ilmiötä kutsuttaisiin valkotakkiverenpaineeksi! Tämän ilmiön vuoksi terveydenhuollon ammattilaisetkin ohjeistavat jokaista tekemään 4–7 vuorokauden ajan verenpaineen seuranta kotona. Näin saadaan vakioitu ja totuudenmukainen mittaustulos. Liitteenä on omaseurantataulukko, jonka voi tulostaa ja käsin täyttää. Sydänliiton sivuilta [www.sydan.fi/verenpaine](http://www.sydan.fi/verenpaine) löytyy myös digitaalinen taulukko, joka myös automaattisesti laskee verenpaineiden keskiarvon.

Verenpaineen mittaamisen yhteydessä on hyvä harjoitella myös pulssin tunnustelua. Pulssin tunnustelu saisi olla yhtä vakiintunut arkirutiini kuin hampaiden pesu. Se on nimittäin monesti nopein tapa huomata sydämen rytmihäiriö, joka voi muuten olla yhtä oireeton kuin kohonnut verenpainekin. Näin tunnustelet pulssin: Ota rento ote ranteestasi ja tunnustele, mistä kohtaa pulssi tuntuu helpoiten. Paina valittua kohtaa kevyesti kahdella sormella. Laske pulssin säännöllisyys. Laske sekuntikelloa apuna käyttäen seuraavaksi pulssin tiheys. Jos havaitset epäsäännöllisen sykkeen, ota yhteys terveydenhuoltoon. Tee säännöllisestä pulssin mittaamisesta tapa mittaamalla pulssia aamuin illoin.

## Oman liikuntasuunnitelman tekeminen ja tavoitteiden asettaminen

Tapaamisen tässä vaiheessa osallistujilla on toivottavasti herännyt jokin ajatus siitä, miten omaan elämään voisi lisätä liikuntaa saavuttaakseen sen tuomat terveyshyödyt. Pelkkä ajatus ei kuitenkaan riitä saamaan aikaan liikunnan terveysvaikutuksia, vaan tässäkin tapaamisessa saatu tieto pitäisi vielä muuttaa toiminnaksi. Voitte yhdessä vielä pohtia seuraavia kysymyksiä: Millaisesta liikunnasta sinä pidät? Millaisia liikuntamahdollisuuksia sinun lähiympäristössäsi on? Kuka lähtisi seuraksi, turvaksi? Liikuntasuosittelun mukaista paikallaolon vähentämistä ja kevyttä liikuskelua voi lähteä lisäämään esimerkiksi liitteenä olevan ”Miten vähennän istumista?” -kuvan avulla. Vaikka arkinen hyötyliikunta ei yksistään riitä terveysliikuntasuosituksen mukaiseksi viikoittaiseksi liikunnaksi, on se kenties helpoin tapa lähteä kulkemaan kohti liikunnallisempaa elämäntapaa.

Aikominen ei useinkaan vielä riitä tekemään uudesta tavasta tottumusta. Aikatauluta siis liikuntasuunnitelmasi, se on yhtä tärkeää kuin syöminen ja nukkuminen! Liitteenä olevat OTA-liikunta tai Liikuntasuunnitelma-lomakkeet auttavat tekemään käytännönläheisen suunnitelman liikunnan lisäämiseksi. Muutoksen ei tarvitse tällä kertaa olla iso, sillä pieneen osatavoitteeseen on helpompi sitoutua ja sen toteuttaminen ei tunnu niin raskaalta, kun kertarysäyksellä lopputavoitteesta aloittaminen. Pää tavoitteena voi siis olla liikuntasuosittelun mukainen määrä liikuntaa, mutta sitä kohti lähdetään useilla pienillä välitavoitteilla. Tavoitteille asetetaan selkeä aikataulu, jotta edistymistä voi seurata ja suunnitelmaa muokata sen mukaan. Suunnitelmaa tehdessä on hyvä myös tutustua UKK-instituutin kuvaan terveysliikunnan vaikutusajasta (liitteenä). Sen katsominen ja siihen palaaminen voi pitää yllä motivaatiota, kun näkee liikunnan välittömät hyödyt sekä pitkän aikavälin hyödyt.

## Tukimateriaalia ja kotiläksyjä

Liitteenä olevat kuvat ja materiaalit liikuntaohjauksen tueksi löytyvät myös osoitteesta: [www.sydan.fi/ammattilaispalvelu/artikkeli/liikuntakuvat-ohjauksen-tukena/](http://www.sydan.fi/ammattilaispalvelu/artikkeli/liikuntakuvat-ohjauksen-tukena/)

Omaa käyttäytymistään voi olla helpompi ymmärtää, jos ymmärtää ensin oman liikkujatyypinsä. Kaikkien lähtökohdat eivät ole samat, elämä on kohdellut meitä kaikkia eri tavalla ja vaikuttanut siihen, miten koemme liikunnan. Tunnista liikkujatyypisi osoitteessa [www.neuvokasperhe.fi/liikkuminen/liikunnan-ilo/liikkujatyypit/](http://www.neuvokasperhe.fi/liikkuminen/liikunnan-ilo/liikkujatyypit/)

Hyviä ohjeita sydänterveelliseen liikuntaan löytyy liitteenä olevasta Sepelvaltimotauti – liikkujan muistilista -tiedostosta.

Lisätietoa liikuntasuosituksista UKK-instituutin sivuilla:

[www.ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/](http://www.ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/). Yli 65-vuotaiden liikuntasuositus ei poikkea paljonkaan työikäisen väestön liikuntasuosituksesta, mutta voit perehtyä siihen täällä:

[www.ukkinstituutti.fi/aineistot/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus-kuva/](http://www.ukkinstituutti.fi/aineistot/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus-kuva/).

Artikkelin liikuntatottumusten muuttamisesta löydät täältä:

[www.sydan.fi/fakta/liikuntatottumuksien-muuttaminen/](http://www.sydan.fi/fakta/liikuntatottumuksien-muuttaminen/)

Valmiit ohjelmat lihasvoimaharjoitteluun kuntosalilla löydät osoitteesta

[www.omahoito.duodecim.fi/artikkeli/dlk01079](http://www.omahoito.duodecim.fi/artikkeli/dlk01079)

Linkkivinkit:

Liikunnalla terveyttä -verkkokurssi:

[www.terveysportti.fi/xmedia/ohk/Duodecim\\_Omahoito\\_Liikunnalla\\_terveytta/index.html](http://www.terveysportti.fi/xmedia/ohk/Duodecim_Omahoito_Liikunnalla_terveytta/index.html)

Energiankulutuslaskuri liikuntamuodoille:

[www.omahoito.duodecim.fi/artikkeli/pgt00003?aiheNimi=laskurit-ja-lomakkeet](http://www.omahoito.duodecim.fi/artikkeli/pgt00003?aiheNimi=laskurit-ja-lomakkeet)

Terveyskylän omahoito-ohjelma liikkumisen aloittamisesta. Pääsy vahvalla tunnistautumisella. Vapaa pääsy kaikilla:

[www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/palvelut/tietoa-kuntoutumistalosta/omahoito-ohjelmat/liikkumisen-aloittaminen](http://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/palvelut/tietoa-kuntoutumistalosta/omahoito-ohjelmat/liikkumisen-aloittaminen)

Tarkempaa tietoa liikunnasta sepelvaltimotaudin tai sydämen vajaatoiminnan kanssa tai sydäninfarktin, ohitusleikkauksen tai pallolaajennuksen jälkeen löytyy osoitteesta

<https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/sydantietoa/liikunta/>

Omaolossa liikuntaohjelma terveysliikkujille. Vapaa pääsy kaikilla:

[www.omaolo.fi/palvelut/valmennukset/askel1](http://www.omaolo.fi/palvelut/valmennukset/askel1)

Verkkoluennot:

Sohvaperunasta peruskuntoon – lempeästi liikkuen

[www.youtube.com/watch?v=asRJ6MmvJTY](http://www.youtube.com/watch?v=asRJ6MmvJTY)

Luonnon liikuttava voima – kokeillaan uutta

[www.youtube.com/watch?v=iL86GUxJmqk&t=1014s](http://www.youtube.com/watch?v=iL86GUxJmqk&t=1014s)