

Liikuttava Sydänyhdistys

UKK -instituutti julkaisi hiljattain uuden viikoittaisen liikkumisen suosituksen aikuisille (18-64 v,) sekä yli 65 -vuotiaalle. Uutta suosituksessa on, että se on muuttunut liikuntapiirakasta pyramidiksi. Pyramidi perustuu levon ja liikkeen sopivalle suhteelle. Palauttavaa unta suositellaan riittävästi, koska unen aikana aivot puhdistuvat ja jäsentävät ajatuksia, jonka seurauksena palaudutaan päivän rasituksesta. Kun olo on herätessä virkeä, tietää nukkuneensa tarpeeksi.

Pyramidiin on myös lisätty maininta paikallaanolon tauottamisesta. Liikuskelu aktivoi lihaksia, vähentää kehon kuormittumista, parantaa tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia sekä ylläpitää liikkumiskykyä. Paikallaanoloa on hyvä tauottaa aina kun voi ja liittää siihen kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein. Kevyttä liikuskelua on mm. kotiaskareet, kauppareissut sekä muut tavalliset arkipuuhat.

Sydämen sykettä nostavaa ja hengästyttävää (Pitää Pystyä Puhumaan) reipasta liikuntaa tulisi suosituksen mukaan tulla ainakin 2 tuntia 30 min viikossa tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa niin, että puhuminen on hankalaa hengästymisen takia, ainakin 1 tunti 15 min viikossa. Näiden lisäksi lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta kehittävää liikuntaa ainakin 2 kertaa viikossa.



Kuva: Uusi 65+ liikuntapyramidi, UKK-instituutti

Monipuolisella liikkunnalla saa terveyttä ja toimintakykyä. Jos ei ole liikkunut aikaisemmin, liikkeelle kannattaa lähteä oman voinnin mukaan. Aloitus maltilla, lisäten liikuntaa pikkuhiljaa omaa kehoa kuunnellen. Liikunta piristää, virkistää mieltä sekä parantaa unta. Samalla tapaa ystäviä ja turvaa liikkumis- ja toimintakyvyn myös tulevaisuudessa. Säännöllinen liikkuminen auttaa päivittäisissä askareissa, ehkäisee kaatumisia sekä ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia. (Lähde: <https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/4480-65%2Bliikkumisen-suositus-esitetekstit-UKKi.pdf>)

Liikunta on tärkeä osa toimintaa yhä useammassa sydänyhdistyksessä. Vuonna 2017 sydänyhdistyksen säännöllisesti kokoontuviin liikuntaryhmiin osallistui yli 15 000 liikkujaa. **Sydänyhdistyksen liikuntatoiminnan** tulisi innostaa jäseniä ja muita liikkumisesta kiinnostuneita liikkeelle, liikkumaan ja tuntemaan oman liikunnan mahdollisuudet pelon ja

arkuuden sijaan. Liikunnan tulee tuottaa osallistujille hyvää oloa ja mieltä. Vertaisuus ja ryhmä tuovat rohkeutta liikuntaan, kun uimahalliin tai lenkkipolulle ei tarvitse lähteä yksin. Sydänyhdistyksen liikuntaryhmät voivat toimia myös yhtenä tapana hankkia uusia jäseniä.

Yhdistyksen liikunnallinen toiminta voi olla mitä tahansa mikä saa ihmiset lähtemään liikkeelle kotoa. Se voi olla esimerkiksi:

- Miniliikuntatuokiot/taukojumpat jäsentapahtumissa
- Liikuntatapahtumien järjestäminen
- Teatterikäynnit tai muut sosiaaliset tapahtumat, jolloin kotoa lähdetään liikkeelle
- Retket, esim. lähikodalle
- Liikuntaan liittyvien etuuksien järjestäminen yhdistyksen jäsenille (esim. jäsenhinta uimahalliin)
- Mukanaolo kunnan liikuntatoiminnan kehittämisessä
- Teemaillat ja luennot liikunnasta
- Kimppakävelyt, kävelykokoukset
- Tutustumiset eri liikuntapaikkoihin



Kuva: Suomen Sydänliitto / Anna Kara

Sydänyhdistyksen liikuntaryhmä voi kokoontua jumppaamaan yhdessä esim. Sydänliiton jumppavideon ohjeilla. Alla on listattu muutamia paikkoja, joista löytyy ideoita ja ohjeita liikunnan järjestämiseen.

Ideita ja ohjeita:

- Sydänliitto: [Liikkuva yhdistys](#), [Helppoja jumppaliikevideoita](#) sekä [Kivoja liikuntavinkkejä](#)
- Ikäinstituutti: [Liikunta ja ulkoilu](#) sekä [Voimaa vanhuuteen – liikuntaharjoittelu](#)
- Kunnossa kaiken ikää (KKI): [Materiaalit](#) sekä [Virikkeitä vertaisohjaajalle -sarja](#)



Kuva: Suomen Sydänliitto/ Anna Kara

Liikkuva yhdistys (Aivoliitto, Diabetesliitto, Hengitysliitto, Sydänliitto ja Syöpäjärjestöt) panostuksen tuloksena syntyi yhdistysten käyttöön helppo ja selkeä liikuntatoiminnan kehittämistyön itsearviointimalli, jossa on keskeistä yhdistyksen omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen. Sydänyhteisön **Liikkuva yhdistys -valmentajat** tukevat yhdistysten hallitusta ja liikuntatoiminnan aktiiveja edistämään oman yhdistyksensä liikuntatoimintaa. Valmentaja on perehtynyt liikuntatoiminnan itsearviointimalliin ja perehdyttää yhdistyksen arviointimenetelmän käyttöön, opastaa tarvittaessa arviointityökalujen käytössä sekä arvioinnissa saatujen tulosten kokoamisessa. Hän opastaa, ohjaa ja tukee yhdistystä liikuntatoiminnan arviointiprosessin eri vaiheissa sen mukaan, mitä yhdistyksen kanssa on sovittu.

Liikuntatoiminnan itsearviointi helpottaa liikuntaan liittyvää päätöksentekoa yhdistyksissä sekä tarjoaa avaimia pitkäjänteiseen liikuntatyöhön. Itsearviointi tuo näkyville pieniäkin kehittämisideoita, joita voi toteuttaa helpostikin. Itsearvioinnin tuloksena työnjako yhdistyksissä selkiytyy ja yhdistyksen osaaminen vahvistuu. Yhdistys voi ottaa yhteyttä valmentajaverkoston valmentajaan tai toteuttaa itsearvioinnin mallin mukaisesti itsenäisesti Yhdistysnetistä löytyvien ohjeiden avulla. Yhdistysnetistä löytyy kaikki [liikuntatoiminnan itsearviointiin tarvittavat lomakkeet sekä tukimateriaalit](#).

Jokaisessa yhdistyksessä olisi hyvä olla **nimetty liikuntavastaava**, joka koordinoi oman sydänyhdistyksensä liikuntatoimintaa ja edistää sen elinvoimaisuutta osana yhdistyksen toimintaa (mm. ideointia, suunnittelua, toiminnan toteuttamista, tiedottamista). Liikuntavastaavan tehtävää voi hoitaa myös työparina. Liikuntavastaavan ydintehtävä ei ole liikuntaryhmien ohjaaminen, mutta niitäkin voi ohjata, mikäli intoa ja taitoa löytyy. Liikunnan ja terveyden ammattilaiset sekä liikunnan vertaisohjaajat ovat voimavara yhdistyksen liikunnalle. [Liikuntavastaavan tehtävänkuvaan](#) voi tutustua Yhdistysnetissä.

Sydänyhdistyksen hallitus nimeää liikuntavastaavan ja huolehtii perehdyttämisestä yhdistyksen toimintaan sekä toimintatapoihin. Hallituksessa tulee olla myös liikuntayhteys-henkilö, joka toimii työparina liikuntavastaavalle (jos tämä ei ole hallituksen jäsen). Yhdistyksen on hyvä varata liikuntatoimintaan riittävästi resursseja (henkilö, talous), jotta asetetut tavoitteet voidaan saavuttaa. Hallitus huolehtii myös, että liikuntavastaavan ja mahdollisen palkatun henkilöstön välinen työn- ja vastuunjako on selkeä sekä tukee liikuntavastaavan koulutuksiin osallistumista ja huolehtii liikuntavastaavan jaksamisesta.



Kuva: Suomen Sydänliitto/ Anna Kara

Kirsi Kauko (TtM, sh)