

LIIKKUMISRESEPTI

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

Nykyinen, vähintään 30 minuuttia päivässä toteutuva, säännöllinen liikkuminen:

ei juuri mitään
 kevyttä liikkumista _____ päivänä viikossa
 ripeää liikkumista _____ päivänä viikossa
 rasittavaa liikkumista _____ päivänä viikossa

terveyden kannalta riittävää riittämätöntä

Liikkumisen terveysperusteet tai tavoite: _____

OHJE:

Liikkumuodot ja/tai lajit	Päivänä viikossa	Kesto päivässä minuuttia	Rasittavuus
Esim. kävely töihin tai harrastukseen, nurmikon leikkuu, lumen lauretti, työmääräpöytä, kävely-tennisky, kotivoimistelu, ohjattu liikunta, pallopelit, tanssi, kuntosaliharjoitus			kevyt • ei juuri rasittava ripeä • jossain veran hengästyneistä rasittava voimakasta hengästyneistä

Lisäohjeet:

esite _____
 käynti _____ luona puh. _____
 muu _____

Toteutumisen arviointi ja seuranta:

seuraavalla vastaanottokäynnillä _____
 _____ kk:n kuluttua _____ luona puh. _____

LIIKKUMISRESEPTI

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

Nykyinen, vähintään 30 minuuttia päivässä toteutuva, säännöllinen liikkuminen:

ei juuri mitään
 kevyttä liikkumista _____ päivänä viikossa
 ripeää liikkumista _____ päivänä viikossa
 rasittavaa liikkumista _____ päivänä viikossa

terveyden kannalta riittävää riittämätöntä

Liikkumisen terveysperusteet tai tavoite: _____

OHJE:

Liikkumuodot ja/tai lajit	Päivänä viikossa	Kesto päivässä minuuttia	Rasittavuus
Esim. kävely töihin tai harrastukseen, nurmikon leikkuu, lumen lauretti, työmääräpöytä, kävely-tennisky, kotivoimistelu, ohjattu liikunta, pallopelit, tanssi, kuntosaliharjoitus			kevyt • ei juurikaan hengästyneistä rasittava • jossain veran hengästyneistä rasittava • voimakasta hengästyneistä

Lisäohjeet:

esite _____
 käynti _____ luona puh. _____
 muu _____

Toteutumisen arviointi ja seuranta:

seuraavalla vastaanottokäynnillä _____
 _____ kk:n kuluttua _____ luona puh. _____
 muu _____

Pvm: ____/____/____
 Lääkärin allekirjoitus _____

Reumaliitto • KKI-ohjelma • Lääkäriliitto • Sydänliitto • Terveiden edistämisen tutkimuskeskus/JY • UKK-instituutti

LIIKKUMISRESEPTI

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

Nykyinen, vähintään 30 minuuttia päivässä toteutuva, säännöllinen liikkuminen:

ei juuri mitään
 kevyttä liikkumista _____ päivänä viikossa
 ripeää liikkumista _____ päivänä viikossa
 rasittavaa liikkumista _____ päivänä viikossa

terveyden kannalta riittävää riittämätöntä

Liikkumisen terveysperusteet tai tavoite: _____

OHJE:

Liikkumuodot ja/tai lajit	Päivänä viikossa	Kesto päivässä minuuttia	Rasittavuus
Esim. kävely töihin tai harrastukseen, nurmikon leikkuu, lumen lauretti, työmääräpöytä, kävely-tennisky, kotivoimistelu, ohjattu liikunta, pallopelit, tanssi, kuntosaliharjoitus			kevyt • ei juurikaan hengästyneistä rasittava • jossain veran hengästyneistä rasittava • voimakasta hengästyneistä

Sydänliitto • Terveiden edistämisen tutkimuskeskus/JY • UKK-instituutti

Liikkumisresepti on Suomen Reumaliiton, KKI-ohjelman, Suomen Lääkäriliiton, Suomen Sydänliiton ja UKK-instituutin yhteistyöhanke.

Sen tavoitteena on lisätä perusterveydenhuollon lääkäreiden vastaanotolla käyvien, nykyisiä suosituksia vähemmän liikkuvien potilaiden fyysistä aktiivisuutta

- tuottamalla lääkäreille liikuntaneuvonnan tueksi liikkumisreseptilomake, joka ohjaa ”hyvään neuvontakäytäntöön”.
- varmistamalla reseptilomakkeen tarkoituksenmukainen käyttö ”käyttäjän oppaan” ja koulutuksen avulla.
- tuottamalla lääkäreille suunnattua neuvonnan tukimateriaalia liikunnan terveysvaikutuksista ja neuvonnan keskeisistä periaatteista.
- vahvistamalla liikuntaneuvontaa ja liikuntapalveluja toteuttavien tahojen välistä yhteistyötä kunnissa.

Liikkumisresepti-lomakkeen suunnittelu perustuu käyttäytymistä koskevaan teoretietoon, katsauksiin liikuntaneuvonnan mahdollisuuksista ja toteuttamisesta sekä tutkimustuloksiin erilaisten liikuntaneuvontatapojen vaikuttavuudesta. Keskeisiä kriteereitä ovat olleet reseptin yksilöllisyys, helppokäyttöisyys, ohjeiden selkeys ja ymmärrettävyys sekä neuvonnan jatkuvuus.

Tämän oppaan avulla pyritään edistämään em. kriteerien täyttymistä ja helpottamaan lomakkeen täyttämistä. Opas sisältää ohjeet ja esimerkkejä Liikkumisreseptin täyttämistä kohta kohdalta. Liikkumisresepti-lomakkeen sisältö voidaan jakaa neljään osaan: 1) taustatiedot, 2) ohje, 3) lisäohjeet sekä 4) toteutumisen arviointi ja seuranta.

Reseptilomaketta, sen käyttöä opastavaa koulutusta ja materiaalia on testattu kaksi-vaiheisessa pilottihankkeessa syksyllä 2001. Lääkäreiden palaute reseptistä ja oppaasta on kuitenkin edelleen tervetullutta. Se pyydetään osoittamaan UKK-instituuttiin osoitteella seppo.miilunpalo@uta.fi. Liikkumisresepti-hanketta koskeviin muihin tiedusteluihin vastaa projekti-päällikkö Timo Ståhl (puh. 050-3286 911, sähköposti: stahl@pallo.jyu.fi).

Tampereella 17.9.2002

Käyttäjän oppaan laatijat:

Seppo Miilunpalo
Dos., LT, vanhempi tutkija
UKK-instituutti

Minna Aittasalo
THM, ft, tutkija
UKK-instituutti

1) TAUSTATIEDOT

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

Kirjoita reseptiin potilaan nimi ja henkilötunnus. Se korostaa reseptin henkilökohtaisuutta ja yhdessä lääkärin allekirjoituksen kanssa reseptistä muodostuu lääkärin ja potilaan välinen yhteinen sopimus.

Nykyinen, vähintään 30 minuuttia päivässä toteutuva, säännöllinen liikkuminen:

ei juuri mitään

kevyttä liikkumista _____ päivänä viikossa

ripeää liikkumista _____ päivänä viikossa

rasittavaa liikkumista _____ päivänä viikossa

Toteuttamiskelpoisen liikkumisohjeen laatiminen edellyttää keskustelua potilaan nykyisistä liikkumistottumuksista.

Esimerkkikysymys:

”Jos ajattelette tavanomaista viikkoanne, kuinka monena päivänä liikutte säännöllisesti vähintään 30 minuuttia?”

- Muistuta potilasta, että puolituntinen voi yhtä hyvin koostua lyhyistä, esimerkiksi 10 minuutin ”pätkistä”, kuin yhdestä liikkumiskerrastakin.
- Tarkenna potilaan ilmoittaman liikkumisen rasittavuutta ja kirjaa liikkumispäivien lukumäärä rasittavuustasojen mukaan.
- Selvitä vielä liikkumismuodot ja kirjaa niistä jo säännöllisesti toteutuvat valmiiksi reseptin ohje-osaan.

- terveyden kannalta riittävää
 riittämätöntä

Keskustele potilaan kanssa nykyisen liikkumisen riittävydestä:

- Terveiden kannalta on suositeltavaa liikkua riittävästi puoli tuntia päivittäin useimpina ellei kaikkina viikonpäivinä. Kunnan kokenemiseksi puolestaan tarvitaan 2-5 rasittavaa 20-60 minuuttia kestävästä liikuntakertaa viikossa.
- Reseptissä tulkinnan perussääntönä on, että nykyinen liikkuminen on terveyden kannalta riittävää, jos **riittävästi** liikkumista on yhteensä vähintään 4 kertaa viikossa TAI **rasittavaa** kuntoa on vähintään 2 kertaa viikossa.

Huomaa kuitenkin, että liikkumisen riittävyys on potilaskohtaista:

- Liikkumistaan aloittelevalla toipilaalla riittää päivittäin kevytkin liikkuminen, mutta painonhallintaan pyrkivälle voi olla tarpeen minimisuosituksia runsaampi liikkuminen.
- Liikkumisen kokonaismäärä saattaa olla riittävä, mutta esimerkiksi tuki- ja liikuntavaivojen vuoksi liikuntamuotoja voi olla tarpeen muuttaa tai monipuolistaa.

Liikkumisen terveystavoitteet tai tavoite: _____

Keskustele potilaan kanssa

- liikkumisen terveydellisestä merkityksestä
- potilaan omista liikkumisen tavoitteista
- potilaan halukkuudesta ja mahdollisuuksista lisätä liikkumistaan - tue myös potilaan itse esille tuomia mahdollisuuksia liikkua.

Kirjaa reseptiin keskustelun perusteella syntynyt liikkumisen tavoite.

- Lähtökohdaksi voi olla joko terveys, esimerkiksi verenpaineen alentuminen tai painonhallinta, taikka potilaan omat odotukset, esimerkiksi yleinen jaksaminen.
- Tärkeää on, että tavoite on konkreettinen ja sen toteutumista on mahdollista jollakin tavalla arvioida.

2) OHJE

Liikkumismuodot, useus ja kesto:

Liikkumismuodot ja/tai lajit	Päivänä viikossa	Kesto päivässä
esim. kävely töihin tai harrastukseen, nurmikon leikkuu...		minuutit

Kirjaa ensisijaiseksi liikkumismuodoksi ne, jotka taustatietojen perusteella kuuluvat potilaan viikko-ohjelmaan.

Täydennä ohjetta yhdessä potilaan kanssa - ota huomioon asetettu tavoite sekä potilaan mieltymykset ja mahdollisuudet.

Rasittavuus:

Rasittavuus	
kevyt • ei juurikaan hengästymistä ripeä • jonkin verran hengästymistä rasittava • voimakasta hengästymistä	sykealue

Määritä liikkumisen rasittavuus sanallisesti, sykealueen avulla tai molempia käyttäen.

- Sykealuetta kannattaa käyttää varsinkin silloin, kun asiakkaalla on sykemittari käytössään.
- Sykealueen määrittämisessä voit käyttää apuna seuraava taulukkoa. Muista, että luvut ovat vain arvioita ja että syketaso vaihtelee myös eri liikkumismuotojen välillä. Esimerkiksi ripeä pyöräily saattaa nostaa sykkeen korkeammalle kuin ripeä kävely.
- Rasittavuuden ilmaisusta riippumatta tärkeintä on, että potilas tunnistaa ohjeen mukaisen rasitustason.

Ikä	Maksimisyke 205-1/2 x ikä	Prosenttia maksimisykkeestä		
		Kevyt 50-60%	Ripeä 60-70%	Rasittava 70-85%
20	195	98 - 117	117 - 137	137 - 166
30	190	95 - 114	114 - 133	133 - 162
40	185	93 - 111	111- 130	130 - 157
50	180	90 - 108	108 - 126	126 - 153
60	175	88 - 105	105 - 123	123 - 149
70	170	85 - 102	102 - 119	119 - 145

(Howley 2001)

Sykealueet ja rasittavuuden sanallinen ilmaisu (esimerkiksi ripeä ja kohtalainen, rasittava ja kova) vaihtelevat eri kirjallisuuslähteissä. Tämän taulukon laatimisesa on käytetty seuraavia lähteitä:

Maksimisykkeen laskukaava:

- KELA. 1984. Suositus kliinisen rasituskokeen suorittamisesta ja tulkinnasta. Kelan julkaisu ML:39. Turku.
- Siltanen, P. 1984. Rasitus-ekg sepelvaltimotaudin diagnostiikassa. Duodecim 100:1360-1382.

Sykealueet:

- Howley, E.T. 2001. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. Med Sci Sports Exerc 33:364-369.

Esimerkkejä ohjeosan täyttämisestä:

ESIMERKKI 1

Liikkumismuodot ja/tai lajit	Päivänä viikossa	Kesto päivässä	Rasittavuus	
Esim. kävely töihin tai harrastukseen, nurmikon leikkuu, lumen luonti, työmatkapyöräily, kävelylenkkeily, kotivoimistelu, ohjattu liikunta, pallopelit, tanssi, kuntosaliharjoittelu		minuuttia	kevyt • ei juurikaan hengästymistä ripeä • jonkin verran hengästymistä rasittava • voimakasta hengästymistä	sykealue
Työmatkakävely	4	30 – 60	ripeä	
Kävelylenkki				
Kävely kielikurssille	1	2 x 15	ripeä	

Yhdistä kaksi tai useampia vaihtoehtoisia liikkumismuotoja aaltosuluilla ja määrittele niille yhteinen useus, kesto ja rasittavuus. Huomaa, että vaihtoehtoisten liikkumismuotojen tulee olla sellaisia, että niille on mahdollista määrittellä samanlainen kesto ja rasittavuus.

ESIMERKKI 2

Liikkumismuodot ja/tai lajit	Päivänä viikossa	Kesto päivässä	Rasittavuus	
Esim. kävely töihin tai harrastukseen, nurmikon leikkuu, lumen luonti, työmatkapyöräily, kävelylenkkeily, kotivoimistelu, ohjattu liikunta, pallopelit, tanssi, kuntosaliharjoittelu		minuuttia	kevyt • ei juurikaan hengästymistä ripeä • jonkin verran hengästymistä rasittava • voimakasta hengästymistä	sykealue
Nurmikon leikkuu/ raskaat kotityöt	1	30	ripeä	
Kävelylenkki/ pyöräily lasten kanssa	2	30 – 45	ripeä	
Kotijumppa	1	30 – 40	ripeä	

Anna joillekin liikkumismuodoille rasittavuudeltaan ja kestoltaan samantyyppinen vaihtoehto ja osoita vaihtoehtoisuus kauttaviivalla. Määrittele vaihtoehtoisille liikkumismuodoille yhteinen useus, kesto ja rasittavuus.

ESIMERKKI 3

Liikkumismuodot ja/tai lajit	Päivinä viikossa	Kesto päivässä	Rasittavuus	
Esim. kävely töihin tai harrastukseen, nurmikon leikkuu, lumen luonti, työmatkapyöräily, kävelylenkkeily, kotivoimistelu, ohjattu liikunta, pallopelit, tanssi, kuntosaliharjoittelu		minuuttia	kevyt • ei juurikaan hengästymistä ripeä • jonkin verran hengästymistä rasittava • voimakasta hengästymistä	sykealue
Työmatkapyöräily	2	2 x 20	ripeä	120–130
Sulkapallo	1	60	rasittava	145–155
Kuntosali	1	60	ripeä	115–125

Merkitse vain yksi liikkumismuoto kullekin riville ja määrittele jokaiselle niistä oma viikottainen useus, kesto ja rasittavuus. Jos liikkumismuoto toistuu päivän mittaan useampia kertoja, kuten tässä työmatkapyöräily, voit merkitä kunkin kerran keston myös erikseen.

3) LISÄOHJEET

Lisäohjeet:

- esite _____
- käynti _____ luona puh. _____
- muu _____

Käytä lisäohjeena terveysasemalla jo olemassa olevaa esite- ja ohjemateriaalia.

Ohjaa potilas terveysaseman terveydenhoitajan tai fysioterapeutin vastaanotolle tai kunnan liikuntatoimen liikunnanohjaajan luo, mikäli reseptin tueksi tarvitaan yksityiskohtaisempaa tietoa ruokavaliosta, kotivoimisteluliikkeistä, sopivista ohjatuista ryhmistä tms.

Kohtaan ”muu” voit kirjata esimerkiksi kunnan liikuntatoimen, urheiluseuran tai yksityisen liikuntapalvelujen tuottajan nimen ja puhelinnumeron, johon potilassi voi ottaa yhteyttä lisäohjeita saadakseen.

4) TOTEUTUMISEN ARVIOINTI JA SEURANTA:

Toteutumisen arviointi ja seuranta:

- seuraavalla vastaanottokäynnillä _____
- ____ kk:n kuluttua _____ luona puh. _____
- muu _____

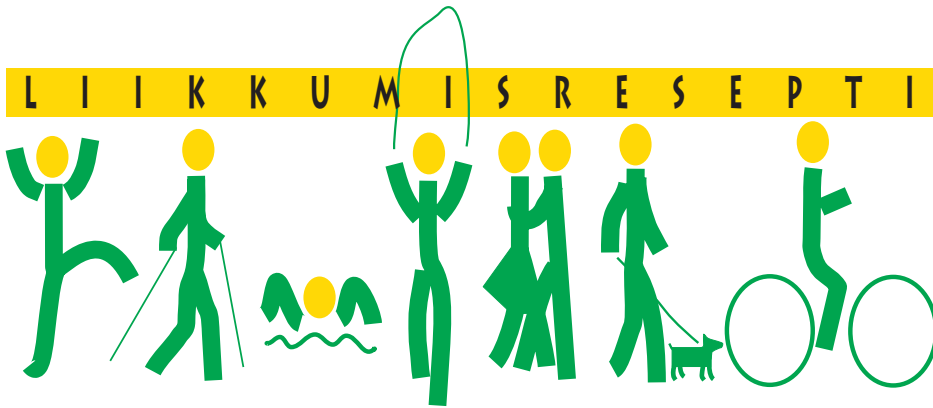
Kertaluontoinen, hyvin toteutettukaan lääkärin neuvonta ei riitä muuttamaan potilaan liikuntakäyttäytymistä pitkällä aikavälillä (Lawlor & Hanratty 2001, Petrella & Lattanzio 2002). Se edellyttää pitkäjänteisempää toimintaa, johon kuuluu suunnitelmallinen potilaan liikkumisen tukeminen ja seuranta (Epel & Regev 2000, Pinto ym. 1998, Simons-Morton 1998).

On siis tärkeää, että sovit potilaasi kanssa konkreettisesti siitä, kuinka ohjeen toteutumista, sen vaikutuksia ja siihen mahdollisesti liittyviä ongelmia seurataan:

- Sovi ensimmäinen seurantakäynti mieluiten omalle vastaanotollesi. Näin ilmaiset potilaalle, että olet kiinnostunut ohjeiden noudattamisesta. Voit myös sopia puhelinajan tai pyytää potilasta kertomaan toteutumisesta sähköpostitse.
- Tämän jälkeen voit siirtää seurantavastuun esimerkiksi fysioterapeutille tai terveydenhoitajalle, joka tekee potilaalle myös seurantaan koskevan jatkosuunnitelman.
- Niille potilaille, jotka ovat kiinnostuneita seuraamaan ohjeen toteutumista tarkemmin, voit antaa apuvälineeksi seurantakortin (toimitetaan reseptin ja käyttäjän oppaan liitteenä vuoden 2003 alusta). Merkitse tällöin kohtaan ”muu”: ”käytä seurantakorttia”.



Reumaliitto • KKI-ohjelma • Lääkäriliitto • Sydänliitto • Terveystieteiden tutkimuskeskus/JY • UKK-instituutti



KÄYTTÄJÄN OPAS