

# Keuhkohtaumatautia sairastavan

# liikkumispolku

FARIN VEERA, HAARALA JANNE, PUOLANNE MERVI

HENGITYSLIITTO RY

## Tausta ja toimintaympäristö

Liikunta on lääkettä keuhkohtaumatautia sairastavalle. Liikunta ei paranna sairautta, mutta se vähentää oireita, sairauden pahenemisvaiheita, terveyspalveluiden käytöstä aiheutuvia kustannuksia sekä parantaa elämänlaatua. Uudessa Käypä hoito -suosituksessa liikunta nostetaan jopa lääkehoidon veroiseksi hoitomuodoksi.

## Tavoitteet

Liikkumispolku on suunnitelma siitä, missä keuhkohtaumatautia sairastava voi harrastaa liikuntaa, mistä hän voi saada rohkaisua liikkeelle lähtemiseen, tietoa sairaudesta, sopivista tavoista liikkua ja ohjatusta liikunnasta. Liikkumispolku valmentaa omaehtoiseksi liikkujaksi ja ohjaa liikuntapalveluiden äärelle.

## Liikkumispolku mallia Jorma

- Sektorirajat ylittävä yhteistyö:** Työryhmässä oli edustettuina Tays:in keuhkoklinikka, Kangasalan sosiaali- ja terveyskeskus, Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys, Kangasalan vapaa-aika- ja liikuntapalvelut, paikallinen Liikkujan Apteekki, Kangasalan palvelutalosaatiö ja yksityinen liikuntapalveluiden tuottaja
- Tavoite:** Työryhmän tavoite oli ymmärtää liikunnan tärkeys keuhkohtaumataudin hoidossa, tietää eri liikunta-mahdollisuuksista Kangasalla, sopia työnjako ja roolit sekä suunnitella toteutus

## Tulokset

- Vaikeaa keuhkohtaumatautia (COPD) sairastavan Jorman liikkumispolku on mallinnettu työryhmässä ([www.hengityслиitto.fi/liikunta](http://www.hengityслиitto.fi/liikunta))
- Paikalliseen hengitysyhdistykseen on perustettu kuntosaliryhmä jatkoryhmäksi terveyskeskuksen keuhkohtaumatautipotilaiden (10–12 krt) kuntosaliryhmälle
- Hengityssairaana liikuntamateriaalia on laadittu sairastuneille ja ammattilaisille
- Hengityssairaana liikuntakoulutuksen on saanut 150 terveys- ja liikunta-alan ammattilaista
- Liikkumispolku on liitetty osaksi PSHP:n uudistettua COPD-potilaan hoitoketjua

## Jatkotoimenpiteet

Liikkumispolku toimii mallina muille kunnille PSHP:n alueella. Liikunta- ja vertaispalvelut on liitettävä tiiviiksi osaksi hoitoketjuja. Sairastuneille on annettava tietoa vaihtoehtoisista tavoista edetä liikkumispolulla.

## Jorman (COPD) liikkumispolku Kangasalla

### TAYS / KEUHKOSAIRAUKSIEN POLIKLINIKKA

#### Lääkäri:

liikunnan merkitys, vähintään 6000 askelta/pv 1 min tuolilta ylösnoyutesti

#### Sairaanhoitaja:

arkiaktiivisuus, opas sairaudesta ja ohjaus vertaistoimintaan, NRS-2002 ravitsemustilan arviointi ja ohjaus ravitsemusterapeutille

#### Fysioterapeutti:

6 min kävelytesti, toimintakykytestit, ohjeet limanpoistoon ja liikuntaan, liikuntaoppaat sekä ohjaus terveyskeskuksen COPD-kuntosaliryhmään

#### ERITYISTYÖNTEKIJÄT

#### Ravitsemusterapeutti:

ravitsemus ja liikunta  
**Kuntoutusohjaaja:**  
kotihoito ja liikunta, arjesta selviytyminen



### SUORAMAN APTEEKKI

#### Farmaseutti:

lääkityksen oikea annosteluteknikka, arkiaktiivisuus, yhteystiedot ja ohjaus liikuntaryhmiin, liikuntamateriaalit ja seurantakortit

### KANGASALAN SOSIAALI- JA TERVEYSKESKUS

#### COPD-kuntosaliryhmä:

- 1 min tuolilta ylösnoyutesti
- erityistyöntekijöiden infot
- kotiharjoittelun ohjaus

### KANGASALAN VAPAA-AIKA JA LIIKUNTAPALVELUT

- vertaisohjaajan kävelyryhmä
- ohjaus liikuntaryhmään ja itsenäiseen harjoitteluun

### KANGASALAN SEUDUN HENGITYSYHDISTYS

- Hengitä ja hengästy -kuntosaliryhmä
- 1 min tuolilta ylösnoyutesti
- Happiliikkuja-ryhmä

### ITSENÄINEN HARJOITTELU

- kävely ulkoiluystävän kanssa
- kotivoimisteluohteet: [hengityслиitto.fi/liikunta](http://hengityслиitto.fi/liikunta)

Lisätietoa: [www.hengityслиitto.fi/liikunta](http://www.hengityслиitto.fi/liikunta)