

Keuhkohtaumatautia sairastavan *liikkumispolku*

FARIN VEERA, HAARALA JANNE, PUOLANNE MERVII

HENGITYSLIIITTO RY

Tausta ja toimintaympäristö

Liikunta on lääke 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 lääkeshoidon 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 Taysin 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)
- Paikalliseen hengitysyhdistykseen on perustettu kuntosaliryhmä jatkoryhmäksi terveyskeskuksen keuhkohtaumatautipotilaiden (10–12 krt) kuntosaliryhmälle
- Hengityssairaan liikuntamateriaalia on laadittu sairastuneille ja ammattilaisille
- Hengityssairaan 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



Lisätietoa: www.hengityслиitto.fi/liikunta