**Kuntien on myönnettävä erityisliikuntakortteja pitkäaikaissairaille**

**Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kannattaa – hengityssairaat tarvitsevat tukea omaehtoiseen liikuntaan**

Tilanteessa, jossa elinkustannukset ovat nousseet, ja yhä useammalla pitkäaikaissairaalla on taloudellisia vaikeuksia hankkia tarvitsemiaan lääkkeitä, on pidettävä kiinni yhdenvertaisista mahdollisuuksista harrastaa terveyttä edistävää liikuntaa. Näin vähennetään terveyspalveluiden käyttöä ja tuetaan sote-sektorin kestävyyttä. Tärkeää on tukea myös omaishoitajien omaehtoista liikkumista yhteistyössä sosiaalitoimen kanssa.

Mahdollisuus harrastaa liikuntaa ehkäisee pitkäissairauden pahenemisvaiheita sekä vähentää lääkityksen, vastaanottokäyntien ja sairaalajaksojen tarvetta. Liikuntaa tukemalla voidaan ehkäistä myös sairauspoissaoloja ja työkyvyttömyyttä.

Hengityssairailla on vuodenaikoja, jolloin ulkoliikunta pahentaa hengitysoireita ja lisää sairauden pahenemisvaiheiden riskiä. Hengityssairaalla yleiskuntoa kohottava, riittävän intensiivinen liikunta ei onnistu. Talvella liikunnan esteenä on pakkanen ja keväällä katu- sekä siitepöly. Erityisesti katupöly ja siitepöly lisäävät terveyspalveluiden käyttöä ja sairaspoissaoloja. Lisäksi katupölyä on ilmassa koko ajan ja myös ilmassa olevat pienhiukkaset (puunpoltto, teollisuus, liikenne) ärsyttävä hengityssairaan hengitysteitä. Ilmastonmuutoksen aiheuttaessa pitkiä hellejaksoja ja liukkaiden ja pimeiden talvien todennäköisyyden lisääntyessä, on sisäliikuntamahdollisuuksien turvaaminen entistä tärkeämpää.

Vesiliikunta on hengityssairaalle hyvin siedettyä ja turvallista. Uimahallien kostea ja lämmin ilma on helppo hengittää ja mahdollistaa omatoimisen liikkumisen. Rintakehään kohdistuva veden paine helpottaa uloshengitystä. Liman irtoaminen tehostuu, jolloin riski hengitystieinfektioihin pienenee. Sisäänhengityslihasten voima paranee niiden työskennellessä veden painetta vastaan. Veden noste mahdollistaa liikkumisen monelle pitkäaikaissairaalle, joiden on vaikea liikkua ”kuivalla maalla” esimerkiksi niveloireiden tai ylipainon takia. Vesiliikunta on ensiarvoisen tärkeää monien kansanterveyssairauksien, kuten uniapnean hoidossa, kuntoutuksessa ja ennaltaehkäisyssä. Vedessä on helppo säädellä omaa rasitusta ja pitää taukoja, mikä on monelle pitkäaikaissairaalle liikunnan ehto. Vedessä kaikki lihasryhmät joutuvat työskentelemään aktiivisesti.

Lihasvoimaharjoittelu on suositeltavaa hengityssairaille, koska alentunut reisilihas- ja hengityslihasvoima näyttäisivät olevan yhteydessä alentuneeseen suorituskykyyn. Voimaharjoittelu on usein helpommin siedettyä, kuin kestävyystyyppinen harjoittelu. Mitä vahvemmat lihakset ovat, sen pienempi hapen tarve on rasituksessa.

Kunnissa on käytössä erityisliikuntakortteja, joilla pääsee edullisesti uimahalliin tai kuntosalille. Ajassa, jossa kaikki keinot työ- ja toimintakyvyn edistämisessä tulee ottaa käyttöön, erityisliikuntakorttien myöntämiskriteereitä ei saa tiukentaa.