Muistiliikkuja

AKTIIVINEN ARKI TUO VOIMAA JA VIRKEYTTÄ

Miksi aktiivinen arki on tärkeää?

Aktiivinen arki auttaa sinua säilyttämään liikkumiskykyä ja omatoimisuutta. Arkiaktiivisuus on päivittäistä puuhaa kotona ja kodin ulkopuolella. Esimerkiksi pukeutuminen, kotityöt, ulkoilu ja kaupassa käynti ovat arkiaktiivisuutta.

Jatka tuttuja rutiinejasi ja harrastuksiasi. Keskity asioihin, jotka sujuvat hyvin. Tutut ja mukavat asiat tuovat iloa ja virkistävät aivoja. Samalla ne edistävät yleistä terveyttäsi ja mielesi hyvinvointia. Kun voit hyvin, myös unesi on parempaa.

Miten voit lisätä arjen aktiivisuutta?

Kotityöt, pihatyöt ja kävely ovat hyvää arjen liikuntaa.
Pidä taukoja ja vaihda asentoa, kun istut tai olet paikallasi.
Taukojumppa, harrastukset ja liikuntaryhmät lisäävät arjen aktiivisuutta.

Arkiset taidot säilyvät parhaiten, kun käytät taitojasi. Lihakset ja muisti tarvitsevat säännöllistä harjoitusta. Siksi on tärkeää, että löydät itsellesi sopivan ja turvallisen tavan liikkua. Kokeile rohkeasti jotain uutta. Lisää pieniä aktiivisia hetkiä jokaiseen päivään ja iltaan.

Mitä hyötyä arkiaktiivisuudesta on?

Aktiivisuus tuo arkeen iloa, onnistumisia ja hyviä hetkiä.
Kun liikut yhdessä muiden kanssa, saat samalla seuraa.

Kaikki liike tekee hyvää. Toimintakykysi säilyy kuitenkin parhaiten, kun liikut säännöllisesti ja monipuolisesti. Vahvista lihasvoimaasi ja harjoittele tasapainoa. Riittävä lihasvoima ja hyvä tasapaino ehkäisevät myös kaatumisia.

muisti. Muistiliitto Minnesförbundet

Mikä kannustaa sinua?

Mieti, mitä itsellesi tärkeää saat, kun olet aktiivinen. Sinulle tärkeät asiat kannustavat sinua liikkumaan. Liikkuminen pitää yllä toimintakykyäsi, ja jaksat tehdä paremmin itsellesi tärkeitä asioita.
Kun liikut, luotat myös paremmin omiin kykyihisi.

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä? Mitkä ovat omat tavoitteesi?
Pienikin tavoite on tärkeä.

Liikun säännöllisesti, koska nämä asiat ovat minulle tärkeitä:

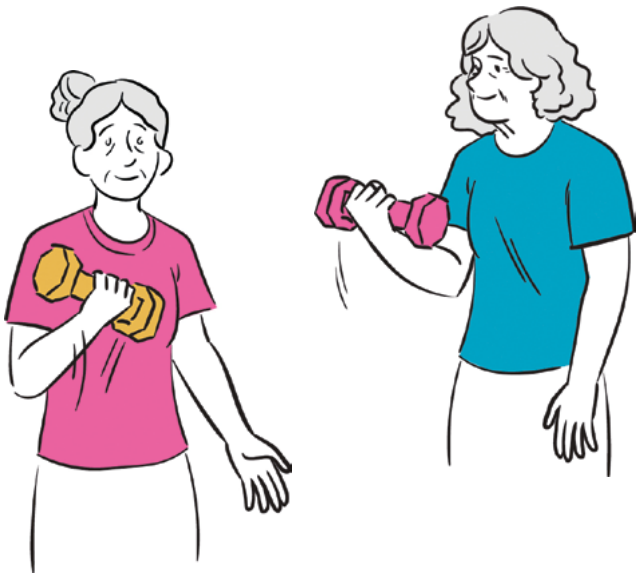
- ☐ Voin jatkaa omatoimisesti arjen askareita ja harrastuksia.
- ☐ Huolehdin omasta terveydestäni, hyvinvoinnistani ja hyvästä unesta.
- ☐ Rentoudun ja pidän huolta mieleni hyvinvoinnista.
- ☐ Päivissäni on tapahtumia. Aivoni virkistyvät ja aikani kuluu paremmin.
- ☐ Pääsen käymään kaupassa, kahvilassa, mökillä tai ystävien luona.
- ☐ Tapaan muita ihmisiä ja saan joukossa mukavia hetkiä.
- ☐ Onnistun arjen asioissa ja harrastuksissa. Luotan omiin kykyihini.
- ☐ Pysyn paremmin pystyssä. Ehkäisen kaatumisia ja vammoja.
- ☐ Jaksan leikkiä ja retkeillä lastenlasten kanssa.
- ☐ Pääsen alas lattialle ja sieltä ylös.
- ☐ Jokin muu itselleni tärkeä asia. Mikä?

_____

Muista myös nämä!

Vahvista lihasvoimiasi

Jalkojen lihasvoima on tärkeää. Vahvat reidet ja pakarat auttavat sinut ylös sängystä ja tuolista. Lihasvoimasta on hyötyä, kun kuljet portaissa ja kodin ulkopuolella. Vahvista lihaksia ainakin kaksi kertaa viikossa. Tee kotijumppaa, käy kuntosalilla tai ryhmäliikunnassa.



Haasta tasapainoasi

Kun tasapainosi on hyvä, pysyt paremmin pystyssä kotona ja ulkona myös talvella. Harjoittele tasapainoa ainakin kaksi kertaa viikossa. Kun teet arkiaskareita, seiso välillä yhdellä jalalla. Myös tanssi, ryhmäliikunta ja kävely epätasaisessa maastossa ovat hyvää harjoitusta.

Lähde liikkeelle

Nouse ylös tuolista tai sängystä mahdollisimman usein. Jokainen nousu edistää toimintakykyäsi. Tee askareita kotona ja pihalla. Nouse portaita. Kävele asioille ja lähipuistoon. Pyri liikkumaan joka viikko myös niin, että hengästyt ja sydämesi syke nousee. Voit esimerkiksi sauvakävellä, tanssia tai harrastaa vesijumppaa.

Nämä lisäävät virkeyttä ja aivoterveyttä:

- säännöllinen ja terveellinen ruokailu (kalat, kasvikset, hedelmät, marjat, pehmeät rasvat)
- muistia haastavat tehtävät (lukeminen, ristikot, pelit, musiikki, tanssi)
- riittävä uni ja rentoutuminen (rentoutusharjoitteet)
- sosiaaliset suhteet (harrastukset, kerhot, ystävät)
- päihteettömyys (vältä alkoholia ja tupakkaa)

Mitä jos liikkuminen ei maistu?

Kun sairaus etenee, oma-aloitteisuus voi vähentyä. Liikkuminen ei aina tunnu mukavalta. Paikoilleen jääminen heikentää liikkumiskykyä ja omatoimisuutta kuitenkin nopeasti. Siksi kannattaa liikkua.

Voit jatkaa liikkumista kaiken ikäisenä. Voit myös aloittaa liikkumisen milloin vain. Ei haittaa, jos olet liikkunut aiemmin vain vähän.
Liiku silloin, kun tunnet itsesi virkeäksi. Liikkuminen on iloinen asia.

Ota yhteyttä ammattilaiseen, jos pelkäät kaatumista tai eksymistä. Ammattilainen neuvoo sopivat apuvälineet. Ota yhteyttä myös, jos liikkuminen tuntuu vaikealta. Saat apua oman alueesi liikuntaneuvojalta.

MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE

Miten voin olla mukana aktiivisessa arjessa?

Kannusta

Arkiaktiivisuus ja liikkuminen ovat tärkeitä kaikissa muistisairauden vaiheissa.
Jos sairastuneen on vaikea lähteä liikkeelle, läheisen tuki ja kannustus innostavat.
Yhteinen liikuntahetki edistää myös omaa terveyttäsi ja toimintakykyäsi.
Käykää yhdessä uimahallissa tai kuntosalilla.
Auta sairastunutta osallistumaan liikuntaryhmään tai päivätoimintaan.

Kehu

Anna positiivista palautetta ja keskity siihen, mikä sujuu hyvin.
Onnistuminen vahvistaa itseluottamusta ja tuo arkeen liikkumisen iloa.
Pienikin kehusi voi olla tärkeä. Arjessa huomaat, milloin on hyvä hetki kannustaa ja kehua.

Sovita

Liikkumisesta kieltäytyminen voi turhauttaa. Sovita liikkuminen arjen virkeisiin hetkiin. Myös muistisairaan omat toiveet ovat tärkeitä.
Juttele sairastuneen kanssa siitä, millaisesta liikkumisesta hän pitää.
Pienikin aktiivisuus ja osallistuminen on hyväksi.