

”Liike on lääke” - mitä tämä sananlasku tarkoittaa? Sanonta korostaa fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitystä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Sanonta viittaa siihen, että liikkuminen ja aktiivinen elämäntapa voivat toimia parantavana voimana keholle ja mielelle. Se kannustaa ihmisiä olemaan aktiivisia ja liikkumaan säännöllisesti, sillä liikunnan avulla voidaan välttää monia terveysongelmia ja sairauksia.

Tämä sananlasku on nyt ajankohtaisempi kuin koskaan. Kaikkien hyvinvointialueiden talous on heikossa kunnossa. Ihmisten liikkumattomuus ja paikallaanolo lisäävät hyvinvointialueiden kustannuksia.

Suositusta vähäisempi reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä sekä liiallinen paikallaanolo lisäävät väestötasolla useiden kansansairauksien kuten mm. diabeteksen, sepelvaltimotaudin ja masennuksen määriä. Lisäksi liikkumattomuus lisää esimerkiksi Alzheimerin taudin ja lonkka – ja rannemurtumien riskiä ja saattaa heikentää ikääntyneen väestön toimintakykyä, mikä on edellytys itsenäiseen arjessa selviytymiseen.

Liikkumattomuus aiheuttaa vuosittain 1,4 miljardin euron suuruiset kansansairauksien hoitokustannukset Suomessa. Vastaavasti paikallaanolosta aiheutuu 1,6 miljardin euron hoitokustannukset.

Hyvinvointialueellamme Keski-Uudellamaalla jopa 76% 20-84 vuotiaista henkilöistä liikkuu suosituksia vähemmän ja 83% on liikaa paikallaan. Näistä syntyy vuosittain n. 100 miljoonan euron kokonaiskustannukset, joista suorien kustannuksien osuus on noin 40 miljoonaa euroa.

Olisiko liike myös lääke hyvinvointialueellamme? Mielestäni kyllä. Esitänkin, että selvitämme liikkumisreseptin käyttöönoton mahdollisuutta alueellemme. Mikä sitten on tämä liikkumisresepti?

Liikkumisresepti on esimerkki neuvonnasta, jossa sovelletaan viiden A:n periaatetta: 1) Arvioi potilaan nykyiset liikkumistottumukset ja muutosvalmius. 2) Anna potilaalle tietoa liikkumisesta ja paikallaanolosta terveyden kannalta. 3) Aseta potilaan kanssa konkreettiset tavoitteet. 4) Laadi suunnitelma niiden toteuttamiseksi. 5) Auta potilasta tunnistamaan liikkumisen esteet ja keinot niiden ylittämiseksi ja aikatauluta potilaan kanssa seuranta-ajat ja sovi seurantatavoista.

Liikkumisresepti on tarkoitettu liikunnan puheeksi ottamisen työvälineeksi kaikille terveydenhuollon ammattilaisille. Liikkumisreseptin käynnistävä ammattilainen voi käyttää sitä lähetteenä muille terveydenhuollon tai liikunta-alan ammattilaisten vastaanotoille lisäohjausta varten. Se on siis liikuntaneuvonnan yhteinen työväline sekä terveydenhuollon sisällä että sen ulkopuolelle.

Liikkumisreseptistä on saatavilla sähköinen versio, joka voidaan liittää mihin tahansa potilastietojärjestelmään. Sähköinen liikkumisresepti on tuotettu yhteistyössä Terveyden – ja hyvinvoinnin laitoksen koodistopalveluryhmän kanssa osana valtakunnallisen KANTA-potilastietojärjestelmän kehittämistä.