



Liikkeellä Ylöjärvellä

**Ylöjärven kaupungin terveystuennitelmä
2021-2024**

Kaupunginhallitus 11.1.2021



Sisällys

| | |
|--|-----------|
| Johdanto | 3 |
| Suunnitelman laadinta, sisältö ja hyväksyminen | 4 |
| Liikkumisen tila Suomessa ja Ylöjärvellä | 5 |
| Yleistä liikkumisen nykytilasta Suomessa | 5 |
| Ylöjärven kaupungin liikuntaolosuhteet..... | 6 |
| Ylöjärveläisten liikunnanedistämisen toimet ja palvelut | 7 |
| Tavoitteet ja toimenpiteet 2021-2024..... | 7 |
| Liikkumisen suositukset eri kohderyhmille | 12 |
| Lasten ja nuorten liikkumisen suositukset | 12 |
| Aikuisten liikkumisen suositus (18—64 -vuotiaat) | 13 |
| Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille | 14 |
| Soveltavat liikuntasuositukset | 15 |
| Lopuksi | 17 |

Johdanto

Liikuntalain (390/2015) mukaan kunnalla on vastuu paikallistasolla luoda mahdollisuudet liikunnalle. Sen mukaan kunnan tulee luoda yleiset edellytykset kunnan asukkaiden liikunnalle:

- järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen
- tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta sekä
- rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.

Näiden tehtävien toteuttamisen kunnassa tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä sekä huolehtimalla tarvittaessa muista paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivista toimintamuodoista.

Ylöjärven kaupungissa on panostettu liikunnan edistämiseen jo vuosien ajan. Valtuustokausittain laadittavaan terveysliikuntasuunnitelmaan on kirjattu ylös kaupungin merkittävimmät tavoitteet ja toimenpiteet kuntalaisten liikunnan edistämiseksi. Terveysliikuntasuunnitelma pohjautuu kaupunkistrategiaan sekä laajaan hyvinvointikertomukseen.

Ylöjärven kaupunkistrategia 2018-2028 sisältää useita liikunnan kannalta tärkeitä tavoitteita. Pyrkimys laadukkaisiin sivistyspalveluihin, hyviin harrastusmahdollisuuksiin ja ennaltaehkäiseviin hyvinvointipalveluihin antavat tukea liikunnan edistämistyöhön. Strategiasa nostetaan esiin myös arkiliikuntaa suosivien

olosuhteiden ja kuntalaisten harrastusmahdollisuuksien lisääminen. Ylöjärven kaupungin laaja hyvinvointikertomus vuosille 2021-2024 puolestaan painottaa kestävästi liikkumisen edistämistä sekä kaupungin luonto- ja liikunta-alueista huolehtimista.

Tämä Ylöjärven terveysliikuntasuunnitelma vuosille 2021-2024 pohjautuu edellä mainittuihin asiakirjoihin. Se sisältää liikkumisen edistämiseen liittyviä tavoitteita, joilla pyritään kaikenikäisten kuntalaisten hyvinvoinnin lisäämiseen ja ylläpitämiseen. Tavoitteiden toteutumista seurataan vuosittain. Toteutumisen seurannasta ja raportoinnista vastaa kaupungin terveysliikuntatyöryhmä.



Suunnitelman laadinta, sisältö ja hyväksyminen

Terveysliikuntasuunnitelmaa työsti kaupungin terveystyöryhmä, joka on kaupungin sisäinen moniammatillinen työryhmä. Mukana suunnitelman laadinnassa olivat:

Aalto Sini

Alppi Tapio

Ellala Sirpa

Harjula Mirko

Hietikko Merja

Peltomaa Virpi

Peltonen Hanna-Maria

Puttonen Heikki

Tanhuanpää Jyrki

liikuntakoordinaattori, ryhmän pj.

apulaisrehtori

hoito- ja kuntoutumispalvelujen johtaja

suunnitteluinsinööri

varhaiskasvatuksen suunnittelija

terveysliikunnanohjaaja

terveydenhoitaja

lasten ja nuorten liikuntakoordinaattori

työmaapäällikkö

Työryhmä kokoontui vuonna 2020 yhteensä 7 kertaa. Tapaamisissa työstettiin suunnitelman sisältöä. Suunnitelman tavoitteenasetteluvaiheessa järjestettiin lisäksi erillisiä työpajoja, joissa oli mukana laajempi osallistujakunta kaupungin eri osastoilta.

Suunnitelma perustuu työryhmässä käytyihin keskusteluihin, työpajatyöskentelyyn sekä ryhmän käyttämiin tausta-aineistoihin. Lähtökohtana suunnitelman työstämisessä on ollut sen yhteys kaupunkistrategiaan sekä kaupungin laajaan hyvinvointikertomukseen 2021-2024.

Suunnitelmaan on nostettu niitä toimenpiteitä, joilla lähivuosina ylöjärveläisten liikkumista edistetään. Näitä ovat muun muassa laajassa hyvinvointikertomuksessa esiin nousevat tavoitteet, kuten kestävä liikunnan edistäminen sekä luonto- ja liikunta-alueista huolehtiminen.

Ylöjärven kaupunginhallitus hyväksyi suunnitelman 11.1.2021.



Liikkumisen tila Suomessa ja Ylöjärvellä

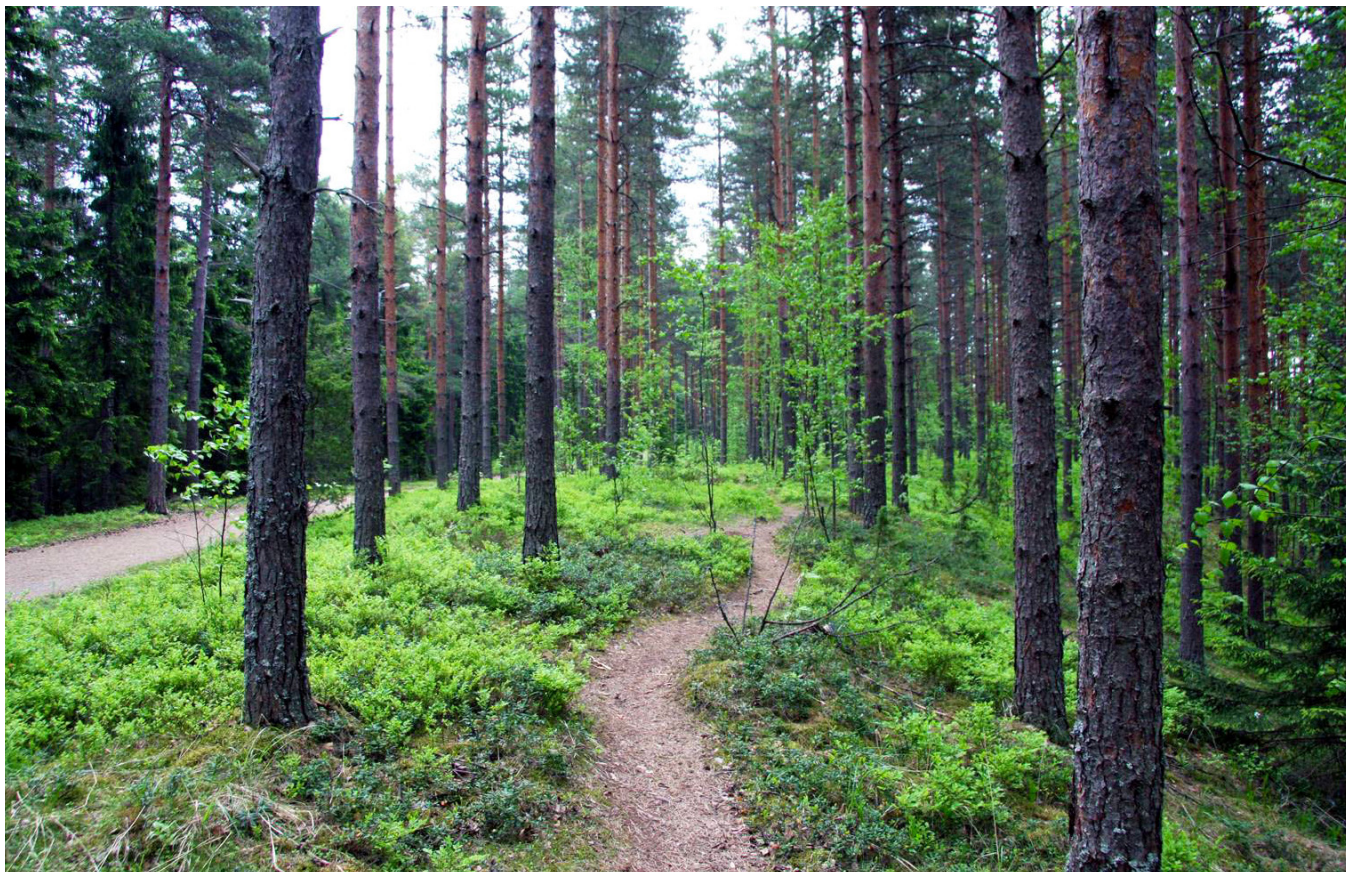
Yleistä liikkumisen nykytilasta Suomessa

Fyysisen aktiivisuuden, eli liikkumisen tiedetään olevan selkeässä yhteydessä moniin yhteiskunnallisiin haasteisiin, jotka liittyvät mm. useiden elintapa-sairauksien sairastumisriskiin, elämänlaatuun, koulu-menestykseen ja vanhusten kotona selviytymiseen.

Suomalaiset aikuiset viettävät valtaosan valveil-laoloajastaan paikallaan, istuen tai makuulla, ja reippaampaan liikkumiseen käytetään alle tunti päivässä. Terveyskuntotestien tulokset osoit-tavat keskimäärin parempia tuloksia miehillä kuin naisilla, samoin nuorilla ikäluokilla verrat-tuna vanhempiin. Aikuisten liikkumisessa ja paikal-laanolossa ei näyttäisi tapahtuneen kovin suuria muutoksia kuuden viimeisen vuoden aikana.

Lapset ja nuoret puolestaan ovat paikallaan istuen tai makuulla keskimäärin puolet valveillaoloajastaan ja liikkuvat vähintään reippaasti vajaat 2 tuntia päivässä. Paikallaanolon aika lisääntyy iän myötä. Arkipäivinä liikutaan enemmän kuin viikonloppuisin. Vähän liik-kuvilla lapsilla merkittävä osa liikkumisesta arkisin tapahtuu koulupäivän aikana.

[Lähde: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2018:30. Suomalaisen objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto.](#)



Ylöjärven kaupungin liikuntaolosuhteet

Ylöjärven kaupunki tarjoaa monipuolisesti erilaisia vaihtoehtoja liikkumisen tukemiseksi. Ohjattua toimintaa on koko Ylöjärven alueella eri toimijoiden järjestämänä ja runsas liikuntapaikkojen valikoima takaa kuntalaiselle mahdollisuuden harrastaa monipuolisesti. Liikkumisen edistämistyötä tehdään poikkihallinnollisesti ja yhteistyöllä pyritään ohjaamaan kuntalaisia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan avulla.

Ohjattua toimintaa kaupungissa järjestää kaupunki, kolmas sektori sekä yksityiset toimijat. Kaupungin liikuntapalveluiden pääpainopiste on ikäihmisten liikunnassa, soveltavassa liikunnassa, lasten uimaopetuksessa ja kaiken ikäisten liikuntaneuvonnassa. Työikäisten suurin liikuttaja on Tampereen seudun työväenopisto, jolla on toimintaa lisäksi lapsille, perheille

ja iäkkäille. Lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunnasta vastaavat pääosin liikuntaseurat. Seurojen lisäksi mm. Ylöjärven seurakunta sekä nuorisjärjestöt järjestävät liikunnallista toimintaa. Koulupäivän aikaisesta liikkumisesta vastaavat varhaiskasvatus ja opetuspalvelut. Vaihtoehtoja eri-ikäisten liikuntaan tuovat myös yksityiset liikuntapalveluiden tuottajat.

Ohjatun liikunnan lisäksi Ylöjärven kaupungissa on mahdollista harrastaa omatoimisesti sisäliikuntasaleissa, uimahallissa sekä monipuolisissa ulkoliikuntapaikoissa. Uimahalli on yksi kaupungin käytetyimmistä liikuntapaikoista. Kevyen liikenteen väylät sekä Harjun ulkoilualaue ovat myös käytetyimpien liikuntapaikkojen joukossa. Kaupunki on panostanut viime vuosina lähiliikuntapaikkoihin ja niiden kehittäminen on edelleen ajankohtaista.



Ylöjärveläisten liikunnanedistämisen toimet ja palvelut

Työryhmä kokosi suunnitelmakauden tavoitteet kolmen teeman alle.

TEEMA 1
Yhdessä tekeminen

TEEMA 2
Liikkumiseen aktivointi

TEEMA 3
Liikkumista tukevat olosuhteet

Nämä teemat on johdettu kaupungin laajasta hyvinvointikertomuksesta, johon tämä suunnitelma vahvasti linkittyy. Teemat ja suunnitelman tavoitteet pohjautuvat sitä kautta myös kaupunkistrategiaan. Kaupunkistrategia määrittää toimintamme arvot, kärjet ja keinot.

Tämän suunnitelman tavoitteita seurataan vuosittain ja seurannasta vastaa kaupungin terveystuottamisen kehittämissuunnitelman työryhmä. Lisäksi toteuma raportoidaan kaupungin HYTE -työryhmälle ja sitä kautta johtoryhmälle.

Tavoitteet ja toimenpiteet 2021-2024

Teemojen alle on ryhmitelty erilaisia tavoitteita, joihin pyritään monenlaisilla toimenpiteillä. Seuraavassa kuvaamme teemoittain suunnitelmakauden tavoitteet sekä toimenpiteet niiden saavuttamiseksi. Monet toimenpiteet edistävät myös muiden teemojen alla olevia tavoitteita.

TEEMA 1: Yhdessä tekeminen

Tavoitteet



Kannustetaan ylöjärveläisiä yhdessä liikkumiseen



Tiivistetään yhteistyötä kaupungin sisäisesti sekä kolmannen sektorin ja yksityisen sektorin kanssa

Toimenpiteet

Vastuutahot

Mittarit

- Kartoitetaan mahdollisuus lapsiperheiden vapaille liikuntavuoroille. Avataan mahdollisuuksia tarpeen mukaan.

- Liikuntapalvelut

- Perheliikuntavurojen määrä

- Luodaan omaehtoiseen perheliikkumiseen innostavia toimintoja päiväkotien ja koulujen pihoihin sekä leikkipuistoihin (esim. kaikille yhteiset tempausviikot).

- Varhaiskasvatus
- Perusopetus
- Tekniikka/yleiset alueet

- Millaisia toimintoja on järjestetty

- Aloitetaan uudenlainen yhteistyö koulujen liikuntatilojen päiväaikaisen käytön maksimoimiseksi.

- Perusopetus
- Varhaiskasvatus

- Liikuntatilojen päiväsajan käyttömäärät

- Järjestetään teema-tapahtumia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Tapahtumilla kannustetaan kuntalaisia yhdessä liikkeelle eri tavoin (esim. vanhusten viikko, isänpäivä, pyöräilyviikko).

- Koko kaupunki
- Järjestöt
- Yksityiset toimijat

- Järjestetyt tapahtumat
- Osallistujamäärät

- Kaupungin sisäisten toimijoiden yhteistyön tiivistäminen. Suunnittelu-periaatteiden/toimintatapojen laadinta. "Kaavasta kaduksi -toimintaperiaate"

- Koko kaupunki

- Uusien yhteistyömuotojen kirjaaminen
- Onnistuneiden toimien vakiinnuttaminen

TEEMA 2: Liikkumiseen aktivointi

Tavoitteet



Tiedotuksen tehostaminen ja kohdentaminen



Vähän liikkuvien tukeminen



Liikuntaneuvonnan tunnetuksi tekeminen ja asiakasmäärän lisääminen

Toimenpiteet

- Etsivän harrastustyön lisääminen sekä vakiinnuttaminen.

- Jalkautetaan liikuntaneuvontaa kaupungin eri toimipisteisiin ja tapahtumiin. Järjestetään pop-up liikuntaneuvontaa. Painotetaan liikuntaneuvontaa vähän liikkuville ja erityisryhmille.

- Liikuntaneuvontatietouden lisääminen kaupungin eri toimialoilla poikkihallinnollisen yhteistyön avulla, liikuntalähetteen lisääminen terveydenhuollossa.

Vastuutahot

- Liikuntapalvelut
- Nuorisopalvelut
- Kouluterveydenhuolto

- Liikuntapalvelut
- Työväenopisto
- Sosiaali- ja terveystieteiden palvelut
- Perusopetus
- Varhaiskasvatus

- Koko kaupunki

Mittarit

- Etsivän harrastustyön ryhmämäärien kehitys

- Jalkautumisten ja pop-up-liikuntaneuvontakertojen määrä
- Asiakasmäärät

- Liikuntalähetteen määrä

Toimenpiteet

Vastuutahot

Mittarit

- Eri ikäryhmille ja erityisryhmille soveltuvien liikuntamuotojen ja tapahtumien tarjoaminen.

- Liikuntapalvelut
- Työväenopisto
- Tekniikka ja ympäristö
- Yritykset
- Sosiaali- ja terveystalvet

- Raportoidaanko lasten/nuorten liikunta-aktiivisuutta vuosittain kaupungin hyvinvointikertomuksessa (kyllä/ei).
- Järjestetäänkö kunnassa kohdennettuja liikkumisryhmiä liikuntaseuratoiminnan ulkopuolella oleville lapsille ja nuorille (kyllä/ei).
- Järjestetäänkö liikkumisryhmiä erityisryhmille (kyllä/ei).
- Kaupungin järjestämät liikuntaryhmät eri ikäryhmille (lukumäärät).

- Havainnoidaan ja tuetaan motoristen taitojen kehittymistä ja ylläpitoa kaikissa kohderyhmissä (Esim. lasten ja ikäihmisten palveluissa, MOVE-testaus).

- Sosiaali- ja terveystalvet
- Varhaiskasvatus
- Perusopetus

- Keinot, joita on käytetty havainnoimiseen ja tukemiseen.

- Harrastusmahdollisuuksista ja vapaista liikuntavuoroista tiedottamisen tehostaminen ja selkeyttäminen, esim. harrastuskalenterit, kohdennettu markkinointi.

- Koko kaupunki

- Tiedotuksen määrä
- Harrastuskalentereita luotu

- Lisätään etäliikunnanohjauksen ja liikkumiseen kannustamisen palveluita kaikille kohderyhmille (esim. etäliikuntaneuvontaa ja -ohjausta kotihoidon ja omaishoidon asiakkaille).

- Liikuntapalvelut
- Työväenopisto
- Kotihoito
- Omaishoito
- Geriatria

- Digitaalisten palveluiden määrä
- Osallistujamäärät
- Etäliikunnanohjauksen piirissä olevien kotihoidon ja omaishoidon asiakkaiden määrät

- Aktivoidaan vähän liikkuvia väestöryhmiä perustamalla uusia matalan kynnyksen/soveltavan liikunnan ryhmiä ja uusia palveluita.

- Liikuntapalvelut
- Työväenopisto
- Fysioterapia

- Perustetut ryhmät ja palvelut
- Asiakasmäärät

Teema 3: Liikkumista tukevat olosuhteet

Tavoitteet



Kestävän liikkumisen tukeminen



Laatuun panostaminen määrän sijaan



Lähi- ja luontoliikunnan edistäminen



Monipuoliset liikuntamahdollisuudet koko Ylöjärven alueella

Toimenpiteet

Vastuutahot

Mittarit

- Paikkatiedon hyödyntäminen hyvinvointitekijöiden tunnistamisessa

- Tekniikka- ja ympäristöosasto/
Yleiset alueet

- Virkistysalueiden ja lähiliikunta-alueiden saavutettavuus
- Kevyenliikenteenväylien käyttäjämäärät

- Perustetaan laajoja käyttäjäryhmiä palvelevia lähiliikunta-alueita ympäri Ylöjärveä.

- Tekniikka- ja ympäristö-osasto/
Yleiset alueet

- Lähiliikunta-alueiden lukumäärän kehitys

- Toimintaympäristöt muokataan liikkumiseen kannustaviksi sekä mahdollistaviksi, poistetaan liikkumisen esteet, kannustetaan liikuntaan myös epätyypillisissä ympäristöissä.

- Koko kaupunki

- Tehdyt ja tapahtuneet muutokset

- Kävelyn ja pyöräilyn olosuhteiden kehittäminen (esim.kevyenliikenteenväylien verkoston kasvattaminen, pyöräparkit, levähdyspenkit)

- Tekniikka- ja ympäristöosasto/
Yleiset alueet
- Kaavoitus

- Kevyenliikenteenväylien km-määrä
- Muu tehty kehittämistyö

Liikkumisen suositukset eri kohderyhmille

Liikkuminen on tärkeää kaikissa elämänvaiheissa. Fyysisen aktiivisuuden ylläpito varhaislapsuudesta eläkeikään saakka ylläpitää toimintakykyä, ehkäisee sairauksia ja lisää hyvinvointia. Liikkumisen suositukset ovat erilaisia eri-ikäisille ja eri kohderyhmille. Suosituksilla pyritään opastamaan terveyden kannalta oikeanlaiseen liikkumiseen. Seuraavassa esittelemme voimassa olevia liikkumisen suosituksia.

Lasten ja nuorten liikkumisen suositukset

Eri ikäisille lapsille ja nuorille on laadittu omia fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on päivitetty vuonna 2016 ja suositus 7-18 -vuotiaille on puolestaan jo vuodelta 2008. Suositus 7-18 -vuotiaille onkin tämän suunnitelman työstöhetkellä päivityksen kohteena.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset antavat ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnitte-

lusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on tarkoitettu lasten vanhempien, varhaiskasvatus-, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä muiden alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan, terveyden tai hyvinvoinnin edistämiseen osallistuvien yhteisöjen ja yksilöiden käyttöön.

Lähde: OKM julkaisuja 2016:16. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.



Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7–18-vuotiaille on parhaillaan uudistuksen kohteena ja ne julkaitaan vuoden 2021 aikana. Uusissa suosituksissa tultaneen painottamaan aikuisten uusien suositusten tapaan paikallaanolon tauottamista, kevyttä liikkumista ja tuomaan esille myös unen vaikutuksen kokonaisuuteen.

Myös päivittäisen liikkumisen aikaa tullaan tarkistamaan. Uudet suositukset julkaistaan UKK –instituutin sivuilla, josta ne voi aikanaan tarkistaa. Voimassa olevat suositukset voi tarkistaa [UKK-instituutin verkkosivuilta](#).

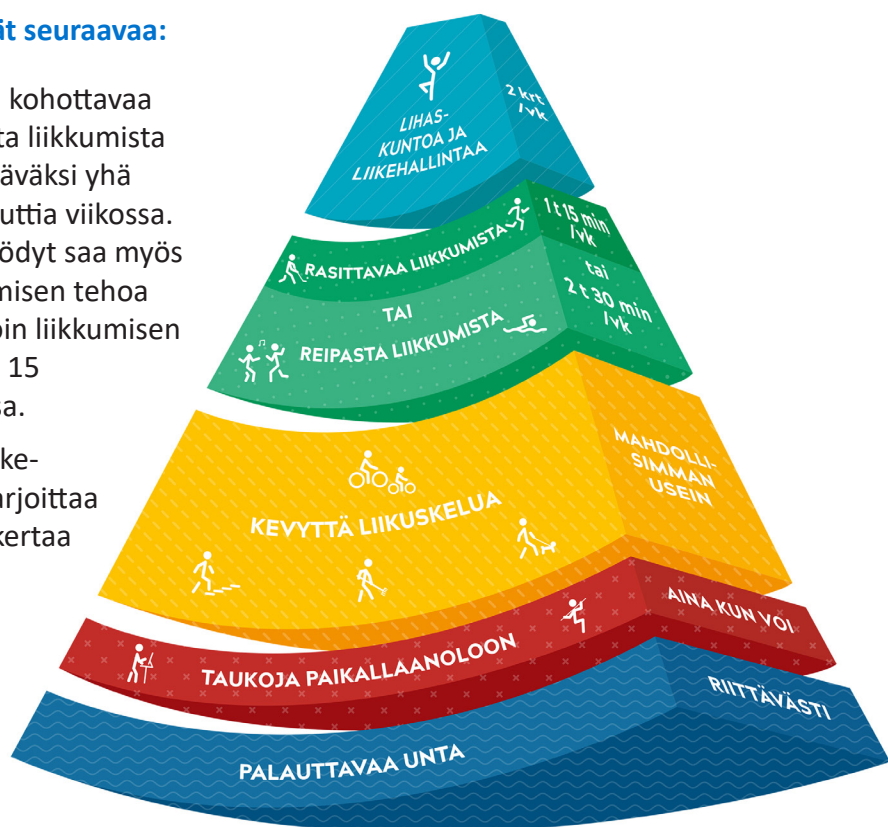
Aikuisten liikkumisen suositus (18–64 -vuotiaat)

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa.

Suositukset sisältävät seuraavaa:

- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi yhä 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

UKK-instituutin
viikoittainen
liikkumisen suositus
18-64-vuotiaille



Uudistetusta liikkumisen suosituksesta on poistunut vaatimus vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkistä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan. Onkin tärkeää tauottaa paikallaanoloa, sillä kevyelläkin liikuskelulla on tutkitusti terveyshyötyjä. Liikkumisen suosituksessa on myös unen tärkeys nostettu esille. Riittävällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus palautumisessa on suuri.

Mistä tietää, milloin liikkuminen on reipasta tai rasittavaa? Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta ja rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

[Lähde: UKK-instituutti](#)

Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

Ikäihmisten suosituksessa painotetaan 18–64-vuotiaiden suosituksia enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn. Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen.

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus sisältää seuraavaa:

- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



UKK-instituutin viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille.

Uudistetusta 65+ liikkumisen suosituksesta on poistunut vaatimus vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkistä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan.

[Lähde: UKK-instituutti](#)

Soveltavat liikuntasuositukset

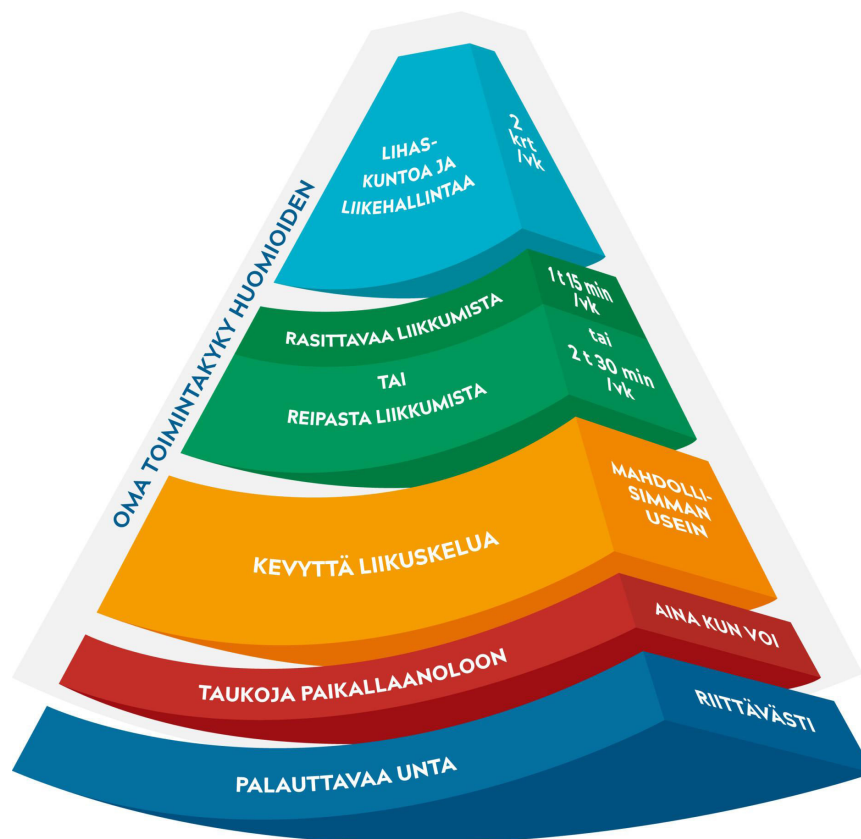
Soveltavat viikoittaiset liikkumisen suositukset on tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman vuoksi tai jotka käyttävät liikkumisessa apuvälineitä, kuten kävelykeppiä, rollaattoria tai pyörätuolia

Soveltavia liikkumisen suosituksia on yhteensä kolme:

- aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut
- aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen ja
- aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla

Tässä esittelemme niistä yhden. Lisäksi on suosituksia mm. raskauden ajalle ja synnytyksen jälkeen sekä luuliikuntasuositukset. Soveltavat liikkumisen suositukset kertovat terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa oma toimintakyky huomioiden.

SOVELTAEN LIKKUMALLA HYVINVOINTIA



UKK-instituutin Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on vaikeutunut



Toimintakyky on yksilöllinen ja siihen vaikuttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Sopivan liikkumismuodon ja apuvälineen löytämiseen on hyvä pyytää apua terveyden ja liikunnan ammattilaisilta. Ylöjärvellä voi mm. hakeutua liikuntaneuvontaan. Soveltavat liikkumisen suositukset onkin suunniteltu käytettäväksi liikuntaneuvonnassa, jolloin ammattilainen voi ottaa huomioon kunkin asiakkaan yksilölliset toimintakyvyn rajoitukset.

Soveltavissa liikkumisen suosituksissa on sama ydin kuin muissakin uudistetuissa suosituksissa:

- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Näiden lisäksi on mahdollisimman usein kevyttä liikuskelua ja taukoja paikallaan-oloon aina kun se on mahdollista. Tärkeää on muistaa myös riittävä lepo.

Lisää soveltavia liikuntasuosituksia voit etsiä [UKK-instituutin verkkosivuilta](#).

Lopuksi

Ylöjärven kaupunki panostaa laadukkaisiin vapaa-ajanviettomahdollisuuksiin, joihin olennaisena osana kuuluvat liikkumista edistävät olosuhteet ja palvelut. Laadukkaiden palveluiden avulla edistämme kuntalaisten mahdollisuuksia harrastaa oman terveytensä kannalta riittävästi liikuntaa, niin ohjatusti kuin omaehtoisestikin. Terveyslääkintäsuunnitelman 2021-2024 toimenpiteiden avulla on pyrkimys edelleen kehittää liikkumisen edistämisen olosuhteita ja toimintoja, jotta yhä useampi ylöjärveläinen löytäisi liikkumisen ilon.

Ylöjärven kaupungin tarjoamiin ajantasaisiin liikuntamahdollisuuksiin ja palveluihin on hyvä tutustua kaupungin verkkosivujen kautta. Kaupungin verkkosivut tarjoavat muutoinkin monipuolisesti tietoa Ylöjärvellä tehtävästä hyvinvoinnin edistämisestä. Tärkeässä roolissa liikkumisen edistämässä ovat myös kolmannen sektorin toimijat sekä paikalliset yritykset. Järjestötoimijoiden listaa päivitetään kaupungin sivuilla, joiden kautta pääsee tarkastelemaan heidän tarjontaansa.

Ylöjärvi liikkeelle!



