

# Voimasanomat 1/2025

## Vinkkejä hyvinvointiin



Kuva: Sakari Röyskö

## Iloa ja hyvinvointia arkiliikkumisesta

Liikunnasta tulee usein mieleen hikoilu, lihaskivut sekä taitojen tai välineiden puute. Liikettä voi kuitenkin saada aikaan monella tavalla. Mitä jos kerryttäisitkin liikettä arjen askareissa, pienissä pätkissä?

Tuntuuko lenkille tai kuntosalille lähteminen vaikealta? Ei hätää, sillä liikettä voi kerryttää päivän aikana monella tavalla. Kehomme ei erota, olemmeko harrastamassa liikuntaa vai liikkumassa arjen askareiden parissa. Monesti samantapaisia liikkeitä tulee tehtyä molemmissa: siivotessa kyykät, kumartelet ja kurottelet, lumitöissä lihaksesi joutuvat koville ja kauppaan kävellessä sykkee-

si nousee. Pienetkin liikkumishetket edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Niiden avulla on myös helpompi kartuttaa liikkumissuosittelun mukaista liikkumismäärää.

Vaikka arjen liikkumishetket ovat usein lyhyitä, ne voivat olla hyvinkin tehokkaita. Kun liikut portaissa, kävelet paikasta toiseen reippaasti tai kannat ostoskassesi, saatat hengästyä huomaamattasi. Lyhyet liikkumishetket päivän ajalle ripoteltuna eivät vaadi erityisiä liikuntavarusteita tai -välineitä eivätkä vie paljoa aikaa. Ne voi siis olla helpompi ottaa osaksi arkea kuin varsinainen liikuntaharjoittelu.

## Miten sinä voisit lisätä liikettä arkeesi?

- Kun vien roskia tai haen postia, teen ylimääräisen kierroksen talon ympäri.
- Parkkeeraan auton kauemmaksi kaupan ovista.
- Jään bussista pois yhtä pysäkkiä aiemmin.
- Valitsen portaat hissien sijaan.
- Nousen ylös TV-ohjelmien mainoskatkoilla.
- Teen kyykkyjä, kun odotan kahvin tippumista.

- Jokin muu, mikä?

---

---

---

---

# Ryhmässä on mukava liikkua!

lääkäiden liikuntaryhmät tarjoavat paitsi fyysistä aktiivisuutta myös iloa ja yhteisöllisyyttä. Ikäinstituutti kysyi yli 65-vuotiaiden kokemuksia ryhmäliikunnasta. Tulokset vahvistavat, että liikkuminen tekee hyvää paitsi toimintakyvylle myös mielialalle.

Kunnon ja terveyden ylläpito ovat tärkeitä syitä osallistua liikuntaryhmiin, mutta mukava seura ja liikunnan tuoma nautinto kannustavat myös osallistumaan.

## Liikkumalla parempaa oloa ja mieltä

Osallistujien kokemukset puhuvat puolestaan: lähes kaikki liikuntaryhmiin osallistuneista arvioivat mielialansa kohentuneen ja tarmokkuutensa lisääntyneen liikunnan myötä.

Liikkuminen voi myös auttaa vähentämään kaatumisen pelkoa. Kyselyymme osallistuneista joka neljäs oli kokenut kaatumisen edellisen vuoden aikana. Liikuntaryhmiin osallistuminen oli vähentänyt kaatumisen pelkoa enemmän kuin joka toisella vastaajalla.

Iloinen uutinen on, että suurin osa vastaajista koki elämänlaatunsa hyväksi tai erittäin hyväksi, eikä tuntenut yksinäisyyttä. Monille liikunta onkin muuttunut elämäntavaksi, joka tuo arkeen iloa ja energiaa.

## Tule mukaan liikkumaan!

Halusitpa sitten parantaa kuntoasi tai tavata ihmisiä, liikuntaryhmät ovat erinomainen paikka aloittaa. Monet kunnat, järjestöt tai seurat järjestävät ohjattua ryhmäliikuntaa myös iäkkäille. Kun haluat lisää tukea liikkumiseen ja tietoa liikunnasta, ota yhteyttä kuntasi liikuntaneuvontaan!

## Mikä houkuttelisi sinut osallistumaan liikuntaryhmään?

- Kunnon ja terveyden ylläpito
- Mukava seura
- Mielialan kohentuminen
- Mielekäs tekeminen
- Muistin kunnossa pitäminen



# Hyvä uni ei synny itsestään



Hyvä uni tukee sekä aivojen että mielen hyvinvointia. Uni puhdistaa aivoja, auttaa käsittelemään tunteita ja jäsentämään päivän aikana kertyneitä kokemuksia. Hyvin nukuttu yö virkistää ja vahvistaa kykyä selviytyä eteen tulevista haasteista.

Ikääntyessä unen rakenteessa tapahtuu muutoksia. Unen kevyet vaiheet lisääntyvät ja syvä uni vähenee, mikä voi tehdä unesta kevyempää ja katkonaisempaa. Muutoksista huolimatta unentarve pysyy silti lähes samana. Hyvinvoinnin ylläpitämiseksi yössä tarvitaan noin 7–9 tuntia unta. Koska unen tarve on yksilöllistä, on tärkeämpää kuunnella omaa kehoa ja vireystilaa kuin keskittyä tarkkoihin tuntimääriin. Hyvä nyrkkisääntö on, että olet todennäköisesti saanut riittävästi unta, jos heräät aamulla virkeänä.

## Hyvä uni rakennetaan jo päivän aikana

Säännöllinen vuorokausirytmisi luo perustan hyväälle unelle. Vuorokausirytmisi eli kehon ja aivojen sisäinen kello toimii parhaiten silloin, kun herääminen ja nukkumaanmeno tapahtuvat samoihin aikoihin joka päivä.

Valo on tärkeä vuorokausirytmisi säätelijä. Ulkoilu valoisaan aikaan on yksi helpoimmista ja tehokkaimmista tavoista tukea vuorokausirytmisi. Jo 20–30 minuutin viettäminen päivänvalossa auttaa säätämään sisäistä kelloa ja tekee illalla nukahtamisesta helpompaa.

Kun päivissä on riittävästi itselle mieluisaa tekemistä, uni tulee illalla helpommin. Sopivasti kuormittava liikunta, mielekkäät harrastukset, tapaamiset ystävien kanssa ja arjen puuhat pitävät kehon liikkeessä ja mielen virkeänä sekä luovat rytmiä päivään.

## Lepoa ja iltarutiineja

Aivot tarvitsevat taukoja myös päivällä. Rauhoittuminen ja rentoutuminen palauttaa aivoja ja auttaa pitämään vireystilaa yllä iltaan saakka. Joskus pienet päiväunet voivat tehdä hyvää, mutta liiallista nukkumista päivällä kannattaa välttää, jotta seuraavan yön unet eivät häiriinny.

Illalla hyvä sänky, sopiva lämpötila ja hiljaisuus luovat nukkumiselle hyvän ympäristön. Myös itselle tutut iltarutiinit, kuten hetki kirjan parissa, iltapalan tai lämpimän kofeiinittoman teen nauttaminen, voivat auttaa kehoa ja mieltä laskeutumaan levolle.

## Unettomat hetket

Jos uni ei tule tai se katkeaa yöllä, tilanteeseen on hyvä suhtautua rauhallisesti ja lempeästi. Valvomisen aiheuttamaa stressiä voi lievittää ajattelemalla rentouttavia asioita tai hengittelemällä syvään. Jos uni ei tästä huolimatta palaa, voi nousta ylös ja tehdä jotain rauhoittavaa, kuten lukea tai kuunnella äänikirjaa. Kehon ja mielen pakottaminen uneen harvoin onnistuu, mutta asian hyväksyminen edistää rentoutumista ja voi helpottaa nukahtamista.

Hyvä uni luo perustan hyvinvoinnille – sille kannattaa antaa aikaa ja huomiota. Omilla valinnoilla unta voi tukea, mutta jos uniongelmia ovat jatkuvia, kannattaa niistä keskustella lääkärin kanssa.



# Kysy asiantuntijalta

## KYSYMYS:

**Haluan asua omassa kodissani mahdollisimman pitkään. Mitä minun kannattaa ottaa huomioon?**

## VASTAUS:

Omaa asumista ja arjen sujumista kannattaa tosiaan pohtia jo ajoissa.

- Miltä asiat näyttävät, kun ikää tulee lisää?
- Mahdollistaako nykyinen asunto ja asuinympäristö sujuvan arjen silloinkin, kun liikkuminen on vaikeampaa tai näkö ja kuulo heikenevät?
- Millaista apua on saatavissa, kun sitä tarvitaan?
- Jos nykyinen asuinalue on mieleinen, onko siellä mahdollista muuttaa sopivampaan asuntoon?

Tarkasteluun kannattaa ottaa sekä oma asunto että lähiympäristö. Asunnon osalta on hyödyllistä miettiä, miten siellä pystyy liikkumaan ja tekemään arjen askareita.

- Onko valaistus riittävä?
- Onko korkeita kynnyksiä ja voiko niitä poistaa? Voiko seiniin asentaa tukikaiteita?
- Onko asunnossa ja wc-tiloissa mahdollista liikkua rollaattorilla?
- Joutuuko kaappeihin kurkottelemaan?
- Onko asunto turvallinen?

Tärkeää on tarkastella myös lähiympäristön ikäystävällisyyttä eli sen soveltuvuutta iäkkäiden asukkaiden tarpeisiin. Pääsetkö asunnosta helposti ja turvallisesti ulos? Onko talossa hissiä? Ovatko palvelut lähellä ja liikenneyhteydet esteettömiä? Onko lähiympäristössä viihtyisiä ja turvallisia kävelyreittejä?

Koska väestö ikääntyy, näitä asioita pohditaan onneksi yhä enemmän, ja apua ja tietoa on saatavilla. Asumisen ennakoinnista ja varautumisesta löytyy paljon tietoa verkosta. Kannattaa tutustua esimerkiksi Ikäinstituutin (ikainstituutti.fi) ja Vanhustyön keskusliiton (vtkl.fi) verkkosivuilta sekä Suomi.fi -palvelusta tai oman kunnan verkkosivuilta löytyviin tietoihin ikääntyneiden asumisesta.

Asumisen tarpeista kannattaa aktiivisesti keskustella myös omassa taloyhtiössä sekä naapureiden ja tuttujen kesken. Vanhustyön keskusliiton korjausneuvot auttavat asunnon korjaustarpeisiin liittyvissä asioissa. Kun lähtee rohkeasti keräämään tietoa aiheesta, oma ymmärrys ja kiinnostus karttuvat ja turvallinen asuminen on mahdollista jatkosakin.

Ikäystävällisen asuin ympäristön tutkija  
Jere Rajaniemi, Ikäinstituutti

## Voimasanomakirje

Ikäinstituutin asiantuntijoiden tuottama maksuton Voimasanomakirje tarjoaa sinulle vinkkejä liikkumiseen, mielen hyvinvointiin, asumiseen ja osallisuuteen. Ikäinstituutti on valtakunnallinen asiantuntijaorganisaatio, joka edistää hyvää vanhenemista.

## Tilaa kirje itsellesi

p. 09 6122 160, [info@ikainstituutti.fi](mailto:info@ikainstituutti.fi) tai  
[www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet](http://www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet)

