

## Hematologisen hoitajakson aikainen liikunta

Liikkuminen ja arjen askareista kiinnipitäminen ovat tärkeitä asioita hoitajaksojen aikana. Viikon vuodelepo heikentää kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa n. 20 %. Vuodelepo hidastuttaa verenkiertoa sekä pienentää keuhkojen tilavuutta ja heikentää keuhkotuuletusta. Pystyasento ja kävely pitävät ilmatiehyet paremmin avoinna ennaltaehkäisten mahdollisia hengityselimistön tulehduksia. Oma fyysinen aktiivisuutesi on avainasemassa liikkumis- ja toimintakyökyä ylläpitämiseksi.

- Pidä kiinni päivittäisistä hygieni- ja ruokailurutiineistasi. Siirry ruokailemaan ruokapöydän ääreen.
- Istu tuolissa sängyn sijaan. Istu pallolla tuolin sijaan. Seiso ja liikuskele huoneessasi.
- Käy kävelemässä päivittäin osaston käytävillä sekä mahdollisuuksien mukaan myös osaston ulkopuolella (huomioiden suoja-/kosketuseristys, lääketiputukset sekä lääkärin määräykset). Varmista aina hoitohenkilökunnaltasi, saatko poistua huoneestasi.
- Osaston yhteinen kävelylenkki on joka ilta klo 18:30 – tule liikkumaan yhdessä muiden kanssa!
- Käy päiväsalissa katsomassa televisiota, lukemassa kirjoja/lehtiä sekä tapaamassa muita osastolla olijoita (suoja-/kosketuseristys huomioiden).
- Pyydä vinkkejä ja välineitä harjoitteluun osaston fysioterapeutilta. Käytössäsi on mm. step-lautoja, isoja jumppapalloja, käsipainoja 1-5 kg, keppejä ja kuminauhoja. Lisäksi osastolla on yksi kuntopyörä ja stepperi, joita lainataan asiakkaiden käyttöön.
- Mikäli joudut olemaan pidempiä jaksoja vuodelevossa, muista tehdä sängyssä päivittäin verenkiertoliikkeitä sekä tehostaa hengitystäsi hengittämällä rauhallisesti syvään sisään ja ulos.

### Liikkumisella ja liikunnalla on useita terveyttä edistäviä vaikutuksia:

- Hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta paranee:
  - Liikkuessasi verenkierto vilkastuu ja kudosten hapensaanti paranee. Liikkuminen ehkäisee myös mahdollisia verisuonitukoksia.
  - Liikkuessasi käytät suuremmalla todennäköisyydellä koko keuhkokapasiteettiasi,
- mikä ehkäisee mahdollisia hengityselimistön infektioita.
- Lihasvoimat säilyvät
- Väsymys vähenee

- Immuunijärjestelmän palautuminen nopeutuu
- Stressinhallinta helpottuu ja mieliala kohenee
- Yön laatu paranee

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.