

Liikkumalla terveyttä



Suuria tavoitteita ei kannata asettaa, jo pienillä teoilla tekee itselleen valtavasti hyvää, Erika Aalto kannustaa.

Liikkumisesi tueksi:

- tietoa paikallisesta liikunta-tarjonnasta
- yksilöllistä liikuntaneuvontaa asiakastilanteissa
- terveysliikuntamateriaalia, mm. kuntokortti
- tuotteita liikunnan tueksi
- testi- ja teemapäiviä



Apteekki Lohjanharju on Liikkujan apteekki

Liikkujan apteekki on valtakunnallinen terveystoiminnan toimintamalli. Sen taustalla ovat Kunnossa kaiken ikää (KKI-ohjelma), Suomen Apteekkariliitto ja Hengitysliitto sekä liikunnan aluejärjestöt (SLU).

Tuemme ja kannustamme

- Liikkujan apteekki on osa apteekkimme arkea ja asiakasneuvontamme. Tarjoamme perustietoa liikunnan hyödyistä ja ohjaamme asiakkaitamme eteenpäin sopivan liikuntamuodon löytämiseksi. Meiltä saat neuvoja ja materiaalia myös omin päin liikkumisen tueksi. Annamme tietoa Lohjan liikuntatoimen tarjonnasta ja muista paikallisista liikuntaryhmistä sekä järjestämme teemapäiviä, kertoo proviisori Erika Aalto.

Pienet, suuret teot

- Neuvomme myös liikkumisesta lääkähoidon aikana, sillä liikunta on tehokas apu esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen hoidossa sekä hengityssairauksien omahoidossa. Täysin tai hyvin vähän liikkuvan riski sairastua infarktiin puolittuu jo tunnin kevyellä liikkunnalla viikossa, Aalto toteaa.

Aplico ja Apteekki Lohjanharju yhteistyössä!

Apteekki Lohjanharjun ja Aplicon etukuponit sinulle, ole hyvä!

Etukuponki

Minisun mango D-vitamiini
20 µg ja 10 µg
200 kpl

-20%

Etukuponki voimassa Apteekki Lohjanharjussa huhtikuun 2013 ajan.

Etukuponki

Tällä kuponilla
ilmainen tutustumiskerta
liikuntapalveluihin.

Etukuponki voimassa Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplicossa 1.6.2013 saakka.
1 kuponki/asiakas.

apteekki
Lohjanharju

Tervetuloa - meiltä saat enemmän!

Päivi Järvinen, apteekkari

Kohti kokonaisvaltaista keuhonhallintaa

www.aplico.fi



Kunnon kehittäminen on kuin täyttekakun rakentamista: ensin pohja, sitten täytteet ja pinta, kuvailee Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplicon toimitusjohtaja Jutta Österberg.

Peruskuntoon - miten?

Meillä omaohjaaja laatii alkuhaastattelun pohjalta liikuntasuunnitelman, joka tarkistetaan kehittymisen mukaan kahdesti vuodessa. Ensin alkuun pitää avata kireydet, lisätä liikkuvuutta ja vahvistaa heikkouksia. Peruskunnon saavuttamiseksi ja terveyden ylläpitämiseksi hyviä lajeja ovat lempeät liikuntamuodot, kuten kunto- ja vesijumppa, pilates sekä jooga. Säännöllisyys on kaikki kaikessa. Monipuolisuudella säilytät nautinnon ja mielenkiinnon.

Mitä tarkoittaa kestävyyskunto?

Kestävyyskunnolla tarkoitetaan verenkierto- ja hengityselimistöä kuntoa. Hyvä kestävyyskunto auttaa jaksamaan: vireystaso nousee eikä rättyväsymys vaivaa arjessa. Hapenkuljetuselimistöä kunto kehittää, kun sydämen syke kiihtyy ja hengästytt muuttaman kerran viikossa. Kehittävää liikuntaa on, kun liikut 3-4 kertaa viikossa. Tähän sopii mm. zumba, kuntopiiri ja paritanssi.

Ehtiikö kesäksi rantakuusiin?

Kolmessa kuukaudessa ehtii hyvin liikkumalla 2-3 kertaa viikossa ja tarkkailemalla ravinnon laatua eli syömällä kohtuullisesti 5-6 kertaa päivässä. Usein innostuksen vallassa aloitetaan liian rajusti ja kyllästyään veren makuun suussa.

Sopiiko intensiiviliikunta kaikille?

Personal Trainerin kanssa se on ainakin turvallista. On tärkeää löytää oikea rasiustaso, jota muokataan kehityksen mukaan. PT on mukana koko ajan ja harjoittelu on tehokasta asiakkaan ehdoilla.

Onko tärkeämpää harjoitella pinnallisia vai syviä lihaksia?

Kokonaisvaltainen keuhonhallinta ratkaisee. Ensin tulisi oppia aktivoimaan syvät lihakset, jotta saadaan tukea esimerkiksi selälle, ja sitten on pinnallisten lihasten vuoro. Kuten täyttekakun rakentamisessa, pohja tulee rakentaa ensin.

Apteekki Lohjanharju: tietoa, tukea, terveyttä

Tee se itse

Hyvinvointia ja elinvoimaa!



Jukka Pekka Kouri

Fysiatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri

Liikkumattomuus on iso riski terveydelle.

Tee Terveystarkastus ennen uutta elämää!

Tuulia Kärkkäinen

Farmaseutti
Apteekki Lohjanharju



Erika Aalto

Proviisori
Apteekki Lohjanharju



Malton on valttia. Aloita liikkuminen kevyesti.

Hyvää oloa, parempaa elämää • Syö monipuolisesti & liiku oikein

OTA HYVINVOINTILIITE TALTEEN!



Liiku elämäsi kuntoon

D-vitamiinin tärkeyttä terveydelle ei voi kyllin korostaa!

Fysiatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri, Ortonin kipuklinikan ylilääkäri **Jukka Pekka Kourilla** on kivunhoidon ja kuntoutuksen erikoispätevyys.

Onko liikunnasta lääkkeeksi?

On. Potilaille määrätään kipulääkkeitä, jotta hänet saadaan liikkeelle. Liikkuminen taas käynnistää paranemisen ja kipulääkkeiden käyttöä voidaan vähentää. Liikunta on olennainen osa monen sairauden hoidossa muun muassa sydän- ja verisuonitaudeissa. Myös infarkti-, fibromyalgia-, selkä- ja osteoporoosipotilaille liikunta on hyvin tärkeää. Pääsääntöisesti paikallaan oleminen heikentää terveyttä. Liikuntaa harrastamaton ottaa ison riskin sillä liikkumattomuus myös pahentaa mahdollisesti olemassa olevia sairauksia. Lisäksi liikunta ehkäisee sairauksien kuten osteoporoosin syntymistä.

Paljonko on tarpeeksi?

Se, mikä tuottaa hyvinvointia on riittävästi. Kukin liikkuu tavallaan ja liikkumisen on oltava positiivista sinällään. Tärkeintä on, että se tuottaa kokonaisvaltaista mielihyvää. Samalla tavoin kuin liikkumattomuutta, myös terveysfanatismia on syytä varoa. Säännöllinen liikunta hieman hengästyen parantaa oleellisesti hyvinvointia. Osa saavuttaa hyvän peruskunnon liikkumalla 3–4 kertaa viikossa nelisenkymmentä minuuttia, osalle taas lyhytkestoinen intensiiviliikunta eli noin kolmen minuutin spurtit maksimitaholla ovat yllättävän tehokkaita.

Entä jos on nivelvammoja?

Vesijumppa ei rasita niveliä ja Lohjalla siihen on Neidonkeitaassa poikkeuksellisen hyvät mahdollisuudet. Vesiliikuntaa voi tehdä omin päin yön kanssa tai ilman, mutta ohjauksessa siitä saa kai-

ken hyödyn irti. Myös kävely, sauvakävely, hiihtäminen ja kuntosaliharjoittelu ovat hyviä vaihtoehtoja. On liikuttava monipuolisesti omien tunteuksiensa mukaan.

Kauanko menee hyvän peruskunnon saavuttamiseen?

Pysyviä fysiologisia muutoksia liikunnan aloittamisesta saavutetaan noin kuukauden päästä. Elimistö reagoi liikuntaan moni eri tavoin. Esimerkiksi soudettaessa elimistö reagoi valmistamalla käsiin kulutusta kestävä pinnan: känsät. Rakot taas viestivät liian rankasta rasituksesta. Oma elimistöään on siis syytä kuunnella herkällä korvalla. Ylikuormitusta ja ylikuntoa on vältettävä.

Saako terveyttä purkista?

D-vitamiinia saa ja sitä tulee ottaa, sillä auringosta saatu D-vitamiinivarasto kuluu loppuun noin neljässä viikossa. Esimerkiksi vain noin joka viides lukiolaisistamme saa riittävästi D-vitamiinia. Ei siis ole ihme, että tunneilla nukuttaa. Todella pahassa D-vitamiinin puutteessa ovat talvisin liikuntaesteiset vanhukset. Kesäaikaan Suomessa saa auringossa 125 µg jo 15–30 minuutin aikana. Muina vuodenaikoina suositus on keväällä ja syksyllä 20 µg ja synkimmän talven aikana 50 µg. Jos kesällä ei ole auringossa, niin myös silloin sopiva D-vitamiiniannos on 20 µg.

Korvaavatko tehodieetit liikunnan?

Vain pysyvillä muutoksilla saadaan pysyvä tulos: se mikä häviää nopeasti, tulee takaisin nopeasti. Hyvinvointia ja elinvoimaa saadaan liikunnan, monipuolisen ravinnon ja D-vitamiinin yhdistelmällä. Tehodieettejä en suosittele, jotkut ovat jopa terveydelle vaarallisia. Superruoan ja funktionaalisten elintarvikkeiden sijaan kalaa ja vihanneksia sisältävä ruokavalio riittää. Ja pian Suomen metsissä on taas yllin kyllin marjoja ja sienä haettavaksi.

Yksi hyvä liike työpaikalle?

Nousta ylös tuolista. Ergonomisen työasennon lisäksi kaikki työasennolle vastakkaiset liikkeet ovat hyviä, kuten selän taaksetaivutus seisotaan kymmenen kertaa. On myös muistettava hyvä ryhti, johon vaikuttavat poikittaiset vatsalihakset enkä tarkoita niillä "sixpäckkiä". Näitä selkä- ja lannerankaa tukevia, syviä vatsalihaksia on vaikea löytää, joten suosittelen kysymään asiantuntijalta ohjeita niiden vahvistamiseksi.

Säännöllinen liikunta

- Parantaa luuntiheyttä
- Voimistaa lihaksia
- Suojelee niveliä
- Voimistaa sydäntä, keuhkoja ja verenkiertoa
- Lisää vastustuskykyä
- Lievittää stressiä
- Tuottaa mielihyvää
- Auttaa painonhallinnassa
- Laskee kolesterolitasoa

Lähde Jukka Pekka Kouri: Elinvoimainen vartalo – aktiivinen elämä

apteekki
Lohjanharju

Haluamme tukea hyvinvointiasi

Meille Apteekki Lohjanharjun ammattilaisille

asiakkaidemme hyvinvointi ja terveyden edistäminen on tärkeää. Perusajatuksemme on toimia muun terveydenhuollon tukena. Meiltä saat tietoa ja tukea läikehoitosi onnistumiseksi. Meille voit tulla Terveyskontrolliin ja saat asiantuntevaa tietoa liikunnasta. Seuraavat jutut kertovat lisää palveluistamme.



Asiantuntijat palveluksessasi - tule ja kysy!

tietoa, tukea, terveyttä

Kuvassa: Päivi Järvinen, apteekkar

Apteekissamme
Terveyskontrolli

Tunne terveytesi, tiedosta riskit

Apteekki Lohjanharjun uusi palvelu on Terveyskontrolli, joka on Suomen Apteekkariliiton kehittämä. Se sopii kaikille, jotka haluavat selvittää oman terveydentilansa, kartoittaa sairastumisriskiään ja saada tukea elämäntapamuutokseen.

Henkilökohtainen palvelu

- Meiltä saat koulutetulta henkilökunnalta henkilökohtaista palvelua kasvokain. Oman ajan voit varata paikan päällä tai puhelimitse. Kontrolli kestää noin puoli tuntia ja perimme siitä nimellisen maksun, kertoo farmaseutti Tuulia Kärkkäinen.

Luotettava kartoitus

- Terveyskontrollissa mitataan verenpaine, paino, vyötärönympäry, kehonkoostumus, painoindeksi ja tehdään diabeteksenriskitesti. Tulokset auttavat tiedostamaan ja ennaltaehkäisemään riskit sairastua muun muassa sydäninfarktiin, aivohalvaukseen ja diabetekseen. Lisäksi kontrolli antaa ennusteen eliniästä ja sen laadusta, listaa Kärkkäinen.

Asiantuntevat neuvot

- Monet terveysriskit pienenevät elämäntapamuutoksilla. Terveyskontrollissa mietimme asiakkaan kanssa hänelle sopivimmat keinot niiden vähentämiseen. Teemme myös yhteistyötä Män-

tynummen terveyskeskuksen kanssa. Jos suurentuneita riskitekijöitä löytyy, ohjaamme asiakkaan terveyskeskukseen, lupaa Kärkkäinen.

Kannustava tuki

- Kontrolli on hyvä lähtökohta aloitettaessa terveellisempää elämää. Se auttaa asettamaan tavoitteet ja on kannustava mittari, Kärkkäinen toteaa.

Sähköinen valmennus

- Terveyskontrollipalvelussa käytetään Duodecimin sähköistä terveystarkastusta, johon asiakkaalle luodaan omat tunnukset ja pääsy omaan terveysraporttiin. Mukaan kuuluu myös sähköinen valmennusohjelma asiakkaan käyttöön, kertoo Kärkkäinen.

Lahjaksi terveystarkastusasiakkaalle:

- Aplicon etukortti
- Lohjan liikuntakeskuksen uimalippu



Terveyskontrollille on apteekissa oma rauhallinen tila. **Tuulia Kärkkäinen** mittaamassa verenpainetta.

Terveystarkastuksen hyödyt:

- nopea arvio omasta terveydentilasta
- nopeat ja edulliset mittaus tulokset
- terveydenhuollon ammattilaisen ohjeet ja mahdollisuus esittää kysymyksiä
- mahdollisuus sähköiseen terveysvalmennukseen