

PAREMPAAN » KUNTOON



**OPAS NÄKÖ-
VAMMAISILLE
AIKUISILLE**



parempaan kuntoon



harjoittelu



ravinto



PAREMPAAN » KUNTOON

Opas aikuisille, joilla on näkövamma

Julkaisija	Suomen Paralympiakomitea ry
Toimitus	Aija Saari ja Lauri Jaakkola
Asiantuntijat	Jaana Argillander, Antti Latikka, Kaisu Mononen, Elisa Montonen, Jarno Saapunki, Vilja Sipilä, Hanna-Mari Sonninen
Kääntäjä	Hannah Lumila
Ulkoasu ja taitto	VirusArt
Kuvat	Mikko Käkelä, Kaisa Siren, Lauri Jaakkola, Heidi Lehtikainen, Harri Kapustamäki
Paino	Suomen Uusiokuori
ISBN	ISBN 978-952-69154-0-1 (nid. 1. painos 2018) ISBN 978-952-7578-02-5 (PDF, 2. painos 2023) ISBN 978-952-69154-2-5 (HTML, 1. painos 2018)

PAREMPAAN » KUNTOON

Tämä opas kannustaa elämään terveellistä, tasapainoista ja aktiivista arkea näkövammaisen kanssa. Näkövammaisen aste voi vaihdella lievästä näkövammasta sokeuteen. Oppaan esikuvana on toiminut brittiläisen Peter Harrison Centren (2014) julkaisema opas *Fit for Life – A Guide for Adults with Visual Impairment*. Se on muokattu suomalaisiin olosuhteisiin sopivaksi yhteistyössä Näkövammaisten liiton asiantuntijoiden Jaana Argillanderin ja Jarno Saapungin kanssa.

Opas koostuu kolmesta osasta:

	PAREMPAAN KUNTOON - MIKSI JA MITEN?	4
	Liiku jokainen päivä	5
	Miten esteet ylitetään ja mistä saa tukea?	8
	FYYSINEN AKTIIVISUUS JA HARJOITTELU	10
	Fyysinen aktiivisuus	11
	Ohjattu liikunta	12
	Kunnon pääelementit	14
	Millaista liikuntaa voin harrastaa?	18
	RUOKAVALIO	
	Terveellisen ruokavalion avainkohdat	20
	Ruokaturvallisuus ja hygienia	27
	Painonhallinta	28
	Muistiinpanoja	31

Opas sisältää kaiken oleellisen tiedon yhdessä paketissa ja auttaa sinua saavuttamaan henkilökohtaiset tavoitteesi riippumatta nykyisestä kuntotasostasi.

ONNEA » MATKAAN!



PAREMPAAN KUNTOON

- MIKSI JA MITEN?



Liiku jokainen päivä

Parempaan kuntoon -opas on tarkoitettu sinulle, joka harrastat tällä hetkellä liian vähän tai ei lainkaan liikuntaa tai haluat päästä parempaan kuntoon, voida paremmin ja olla terveempi, tietää terveellisestä ravinnosta ja oppia tai kerrata liikuntaan liittyvät perusasiat.

Säännöllinen liikunta voi tehdä päivittäisestä elämästä helpompaa ja nautinnollisempaa. Säännöllisen liikunnan muita hyötyjä voivat olla:

- » Parantunut hyvinvointi ja alhaisempi stressitaso
- » Parantunut terveys (kolesteroliarvot paranevat ja verenpaine laskee, ylipainon, diabeteksen ja sydänsairauksien riski pienenee)
- » Painon hallinta
- » Suorituskyky päivittäisistä toiminnoista paranee
- » Parantunut kunto (parempi hapenottokyky, lisääntynyt voima ja kestävyys)
- » Parantunut tasapaino, koordinaatio ja ryhti
- » Parantunut ja laaja-alaisempi liikkuvuus
- » Parempi kunto ja koordinaatio auttavat ennaltaehkäisemään loukkaantumisia.

Jos haluat säilyä terveenä, fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan tulisi olla osa elämäntapaasi.

Fyysinen kunto = Kyky suoriutua fyysisesti kuormittavista tehtävistä.

Fyysinen aktiivisuus = Lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa / liike tai aktiiviteetti, joka vaatii lihasten supistumista.

Liikuntaharjoittelu = Suunniteltua ja tarkoituksenmukaista toimintaa, jolla pyritään parantamaan kuntotasoa ja terveyttä.

Liikunta on hauskaa!

Saatat välillä kohdata liikkumisen esteitä, mutta muista, että monet aktiviteetit ovat sovellettavissa sinun tarpeidesi mukaan. Toimintarajoitteisille henkilöille on olemassa runsaasti sopivia liikuntamuotoja.



JARNO » SAAPUNKI
44, Rovaniemi

Olen ollut vaikeasti heikkonäköinen 22 vuotta, siis puolet elämästäni. Harrastan liikuntaa monipuolisesti, pääajit ovat tällä hetkellä keilailu ja maratonjuoksu. Aiemmin kilpailin maalipallossa ja sen jälkeen alppihiihdossa. Ennen vammautumistani pelasin jääkiekkoa ja tätä ennen pari talvea kisasin alppihiihdossa. Lisäksi suosikkilajeihin on kuulunut koko ikäni hiihto. Liikunta tuo energiaa arkeen ja auttaa jaksamaan vammasta huolimatta. Kunnon kehittyminen motivoi jatkamaan. Nautin erityisesti ulkona liikkumisesta, se on hyvää vastapainoa sisätyölle. Liikuntaa harrastan lähes päivittäin. Motto: Kaikki syyt olla liikkumatta ovat tekosyitä!



ELISA » MONTONEN
29, Helsinki

Olen syntymäsokea, entinen kilpayleisurheilija. Nuorempana olen harrastanut myös uintia ja ratsastusta. Nykyisin pidän työn vastapainoksi hapekkaasta ja vauhdikkaasta liikunnasta. Välillä voi lenkkeillä rauhallisesti metsässä ja välillä taas bodata niin, että tähti näkyy silmissä. Talvella mielelläni myös hiihdän ja luistelen. Treenaan keskimäärin kolme kertaa viikossa. Käyn kuntosalilla, teen hölkkälenkkejä sekä hiit-treenejä työpaikan porukalla. Joskus harvoin käyn vesijuoksemassa tai uimassa. Työmatkoista, portaiden kävelyistä ja kauppareissuista tulee arkiliikuntaa. Siivotesakin tulee hiki välillä. Liikunnan voi ottaa osaksi elämää pienellä muutoksella, itselle mielekkäässä muodossa. Arjen jaksamisessa pienikin liikunta voi olla merkittävää.

Miten esteet ylitetään ja mistä saa tukea?

Liikkuminen tai liikunnan harrastaminen on välttämätöntä, jotta fyysinen kunto paranee. Lisäksi liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus voivat parantaa henkistä hyvinvointia.

Liikunta kohottaa mielialaa sekä vähentää stressiä ja masentuneisuutta. Se voi parantaa kehon hahmotusta ja minäkuvaa ja sitä kautta tuoda

itsevarmuutta muille elämän osa-alueille. Näiden hyötyjen saavuttaminen vaatii säännöllistä liikunnan harrastamista, mikä ei aina ole helppoa. Näkövamman kaltainen liikkumisen tai toiminnan rajoite voi vaikeuttaa liikunnan aloittamista tai säännöllisen liikunnan harrastamista. Tähän on koottu joitakin esteitä ja ratkaisuja esteiden selättämiseksi.



En tiedä mistä aloittaa

Tärkeintä on löytää liikuntamuoto, josta nautit, jotta harrastamisesta tulisi tapa. Lähde kaverin kanssa salille, kokeile ryhmäliikuntatuntia tai suuntaa puistoon perheesi kanssa. Sosiaalinen toiminta tekee liikkumisesta mukavampaa. Älä pelkää kokeilla jotain uutta aktiviteettia tai liikuntamuotoa, voit yllättyä positiivisesti. Yritä löytää joku samanhenkinen treenikaveri, jonka kanssa voitte kannustaa ja motivoida toisianne.

Paralympiakomitean apuvälinetoiminta

Paralympiakomitea vuokraa liikunnan apuvälineitä, tarjoaa välineiden kokeilumahdollisuuksia ja neuvoo välineiden hankintaan ja käyttöön liittyvissä asioissa. Paralympiakomitea vuokraa välineitä ympäri Suomea kuudesta toimintapisteestä (Helsinki, Masku, Kuopio, Seinäjoki, Rovaniemi, Vuokatti) käsin. Tutustu kaikkien Suomessa liikunnan apuvälineitä vuokraavien tahojen toimintaan osoitteessa www.valineet.fi

Paralympiakomiteasta voi vuokrata esimerkiksi tandempolkupyörän.



Asuinalueellani ei ole näkövammaisille soveltuvaa tarjontaa

Jos olemassa olevat liikuntaryhmät eivät sovellu sinulle, voit joko koota itse pienen ryhmän tai liikkua yksin tai kaverin kanssa. Liikuntaa ei ole pakko harrastaa ryhmässä. Yksin liikkumiseen, tietyn kävelyreitit opetteluun ja esimerkiksi valkoisen kepin käyttöön voi hakea liikkumistaidonohjausta hyvinvointialueen vammaispalvelujen kautta.

Liikuntatilat ovat esteellisiä, en pääse liikuntapaikalle

Esteelliset tai hankalan välimatkan päässä sijaitsevat liikuntatilat voivat hankaloittaa liikunnan aloittamista. Kuntosalit tai liikuntakeskukset eivät kuitenkaan ole välttämättömiä liikunnan harrastamiseksi. Liikuntaa voi harrastaa hyvin vähilläkin välineillä ja monissa eri ympäristöissä, kuten sisällä tai ulkona puistossa. Selvitä oletko oikeutettu kuljetuspalveluihin vammaispalveluna. Yhdistä liikuntatuokio muuhun asiointimatkaan.

En tiedä mikä minulle sopii ja mistä se löytyy

Kysy omalta fysioterapeutilta. Suurimmissa kunnissa on omaa liikuntaneuvontaa tai soveltavan liikunnan ohjaaja, jolta voi kysyä neuvoa paikkakunnan liikuntatarjonnasta. Kysy neuvoa Näkövammaisten liitosta tai sen jäsenyhdistyksistä. Suomen Paralympiakomitea ylläpitää Löydä oma seura -palvelua, josta voi etsiä seurojen ja yhdistysten tarjontaa. Tutustu paraurheilulajeihin ja soveltavaan liikuntaan, osallistu kokeilutilaisuuksiin.

Minulla ei ole liikkumiseen sopivaa välinettä

Liikunnan apuvälineen voi myös lainata tai vuokrata Paralympiakomiteasta. Dokumentoi ja kuvaa kokeilu. Kun haet tukea oman välineen hankintaan, liitä raportti ja fysioterapeutin lausunto kuntoutussuunnitelmaan. Tandempyörän hankintaan voi hakea taloudellista tukea hyvinvointialueen vammaispalveluista. Harrastusvälineisiin on mahdollista hakea apurahaa esimerkiksi Sokeain ystäviltä, Tukilinjalta ja Suomen näkövammaisäätiöltä. Ajankohtaisista apurahojen hauista ilmoitetaan Näkövammaisten Airut -lehdessä ja Näkövammaisten liiton verkkopalvelussa.

Opaskoira toimii myös apuna ja tukena sokeille tai vaikeasti heikkonäköisille. Koira on hyvä apuväline liikkumiseen, sillä koira pysyy opitulla reitillä sekä näkee mahdolliset vastaantulevat esteet ja kiertää ne. Opaskoira hakiessa kannattaa olla yhteydessä oman hyvinvointialueen kuntoutusohjaajaan.

Minulla ei ole avustajaa tai saattajaa

Vammaispalveluista voi hakea henkilökohtaista apua päivittäisiin toimiin kodissa ja sen ulkopuolella. Henkilökohtaista apua voi hakea myös asiointiin ja harrastuksiin. Satunnaisesti myös perheenjäsen tai kaveri voi toimia apukäsinä. Sosiaalisen median kautta voi etsiä kaveria lenkille.

Olen liian väsynyt harjoittelemaan

Mieti millaisina hetkinä olet väsynein. Jos olet väsynyt iltapäivällä töiden tai opiskelun jälkeen, yritä harjoitella aikaisin aamulla tai lounastauolla. Jos taas tunnet itsesi väsyneeksi aamulla, harjoittele myöhemmin päivän aikana. On hyvä muistaa, että säännöllinen liikunta vähentää väsymystä ja parantaa unen laatua. Jo muutaman viikon harjoittelun jälkeen olosi saattaa tuntua energisemmältä.

Minulla ei yksinkertaisesti ole aikaa

Arki on usein kiireinen ja aika kuluu sekä töiden että perheen parissa. Ei ole välttämätöntä matkustaa kuntosalille, jos harjoittelun voi tehdä sisällä kotona tai ulkona takapihalla. Monesti yliarvioidaan sitä, miten paljon täytyy harjoitella saadakseen hyötyjä. Myös lyhyet muutaman minuutin harjoitusjaksot ovat hyvä vaihtoehto: voit harjoitella lyhyissä jaksoissa esimerkiksi ennen töitä, lounastauolla ja töiden jälkeen.

Olen aina ollut huono liikunnassa

Epämiellyttävät kokemukset ovat saattaneet aiheuttaa tunteen siitä, ettet pidä liikunnasta. Kannattaa muistaa, että aikuisena voit valita itse mitä liikuntamuotoa harjoittele. Voit päättää itse kenen kanssa harjoittele ja haluatko kilpailla vai harrastaa omaksi huviksi. On todennäköisempää, että harrastuksesi jatkuu, jos löydät mukavan ja juuri sinulle sopivan liikuntamuodon.



FYYSINEN AKTIIVISUUS JA HARJOITTELU

Näkövammaisille henkilöille soveltuvat kunnon kohottamisen ohjeet eivät juurikaan eroa yleisistä liikuntaohjeista. On kuitenkin joitakin poikkeuksia ja erityispiirteitä. Tässä oppaassa tarkastellaan liikuntaa, ravitsemusta ja hyvinvointia juuri näkövammaisten harrastajien näkökulmasta.

Fyysinen aktiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden ja harjoittelun tulisi kuluu päivittäisiin rutiineihin, jotta pysyt kunnossa ja saavutat liikunnasta aiemmin mainittuja hyötyjä. On hyvin vähän sellaisia liikuntamuotoja, joiden harrastaminen ei näkövammaiselta onnistu. Suurin osa liikuntamuodoista on toteutettavissa pienin sovelluksin. Tärkeintä on löytää sellainen liikuntamuoto, jota mielestäsi on mukava harrastaa. Konsultoi lääkärää, fysioterapeuttia tai muuta alan asiantuntijaa, jos olet vasta-alkaja, olet raskaana tai sinulla on muita terveystarpeita.

Tämän oppaan tärkein tavoite on auttaa parantamaan suorituskykyä päivittäisessä elämässä ja karsia aktiivisuutta vähentäviä tekijöitä. Henkilökohtaiset tavoitteesi voivat olla isoja tai pieniä. Tavoitteesi voivat liittyä painonpudotukseen, kävely- tai juoksukunnon kohottamiseen, mahdollisuuksiin leikkiä lasten kanssa tai jonkun uuden harrastuksen aloittamiseen ja uusiin ihmisiin tutustumiseen. Mitä ikinä tavoitteesi onkaan, on hyvä aloittaa perusasioista.

Yleisiä ohjeita

Jos et liiku lainkaan tai harrastat niukasti liikuntaa, sinun kannattaa aloittaa lisäämällä päivittäistä aktiivisuuttasi. Liikunta parantaa terveyttä ja lisää energiankulutusta, joka puolestaan auttaa painonhallinnassa. Harkitse esimerkiksi jotain seuraavista liikuntamuodoista:

- » Puutarha- tai lumityöt
- » Siivous ja muut kodin askareet
- » Tee-se-itse -puuhailu
- » Kävely töihin tai lähikauppaan
- » Lasten kanssa leikkiminen
- » Tanssiminen

Tee mitä pystyt ja pidä taukoja, kun siltä tuntuu. Sitten kun tuntuu sopivalta, voit harkita säännöllisen liikuntaharrastuksen aloittamista tai ryhmäliikuntatunnille osallistumista.



LIIKUNNAN PUUTE

- Toimintakyky heikkenee
- Kunto huononee
- Lääketieteellisiä ongelmia, ylipainoon liittyviä sairauksia



LIIKUNNAN HYÖDYT

- Parantunut toiminta- ja suorituskyky päivittäisissä toiminnoissa
- Parempi vireystila, ja jaksaa paremmin
- Parempi terveydentila ja vähemmän vammaan liittyviä terveyshaittoja

Liikunnan puutteesta seuraa terveysongelmia (vasen palkki). Fyysinen aktiivisuus tuottaa hyvää oloa (oikea palkki).



Ohjattu liikunta

Ohjatut ryhmäliikuntatunnit koostuvat yleensä kolmesta osasta; lämmittelystä, harjoitteluosioista sekä jäähdyttelystä. Jos osallistut yleisiin liikuntatuokioihin, voit toimintakyvystäsi riippuen joutua soveltamaan joitakin liikkeitä, toistojen määriä tai harjoituksen kestoa.

LÄMMITTELY >>

Alkulämmittely valmistaa koko kehosi tulevaa harjoitusta varten ja kuuluu oleellisena osana kaikkeen harjoitteluun.

- » 5–10 minuutin kuormittavuudeltaan (intensiteetiltään) kevyt tai kohtalainen harjoitus nostaa sydämen sykettä sekä lihasten lämpötilaa varsinaista harjoitteluosuutta varten.
- » Kohota alkulämmittelyn intensiteettiä vähitellen kohti lopullista harjoitusintensiteettiä.
- » Yritä sisällyttää alkulämmittelyyn sellaisia liikkeitä, joita tulet tekemään varsinaisessa harjoituksessa.
- » Monipuoliset liikkeet valmistavat kehosi tulevaan harjoitukseen.

HARJOITTELUOSIO >>

Harjoittelun alkuvaiheessa on tärkeää valita sellaisia liikuntamuotoja, joista nautit. Aloita pienestä, siitä mitä pystyt tekemään ja lisää kuormitusta vähitellen, kunnes pystyt tekemään 30 minuutin reippaan harjoituksen (hengästyvät lievästi, mutta pystyt puhumaan kokonaisia lauseita) tai 20 minuutin rasittavan harjoituksen (hengästyvät selvästi ja pystyt puhumaan vain muutaman sanan kerrallaan). Vaikka näkövamma luonne voi vaikuttaa liikuntamuodon ja harjoitustyyppin valintaan, tarkoitus on lisätä harjoittelun intensiteettiä kunnon kohotessa.

JÄÄHDYTTELY >>

Loppuverryttelyn aikana:

- » 5–10 minuutin lempeä loppuverryttely laskee vähitellen suurten lihasryhmien aktiivisuutta ja auttaa poistamaan kehoon kertyneitä kuona-aineita.
- » Muista monipuolinen lihasryhmien ja nivelten liikelaajuuksien läpikäyminen.
- » Miten meni, mikä fiilis? Loppujäähdyttelyn aikana on hyvä pohtia harjoittelua tai suoritusasi.



Eikö aika riitä?

Aerobisen harjoittelun voi jakaa pienempiin esimerkiksi noin 10 minuutin harjoituskertoihin. Tämä helpottaa varsinkin, jos olet aloittamassa liikuntaharjoittelua ensimmäistä kertaa tai jos sinulla ei yksinkertaisesti ole aikaa pidemmille harjoituksille.

Turvallisuus ennen kaikkea

- » Kysy lääkäriltäsi neuvoa, jos olet aloittamassa liikuntaharrastusta ensimmäistä kertaa tai jos harjoittelusta aiheutuu sinulle jotain haittoja.
- » Pyydä liikunta-alan ammattilaiselta tai fysioterapeutilta neuvoa, jos olet epävarma liikuntaharjoittelun tekniikasta, kuormittavuudesta tai kestosta.
- » Lopeta harjoittelu, jos tunnet kipua, epä mukavaa oloa, pahoinvointia, huimausta, rintakipua tai hengenahdistusta.
- » Jos harjoittelet uudessa ympäristössä, pyydä ohjausta laitteiden käyttöön. On tärkeää varmistaa ympäristön turvallisuus tapaturmien ennaltaehkäisemiseksi.
- » Harjoittelun laatu on tärkeämpää kuin määrä! Harjoittele oman jaksamisen mukaan ja vältä harjoittelemasta liian kovaa varsinkin, jos olet vasta aloittanut harjoittelun.





Kunnon pääelementit

Fyysisen kunnon osa-alueita ovat kestävyys, voima, nopeus sekä liikkuvuus. Tässä osiossa keskitytään liikkuvuuteen, voimaan ja aerobiseen kestävyys. Näkövammaisen henkilö voi saavuttaa samat terveydelliset hyödyt ja liikunnan aiheuttamat muutokset kuin vammauton henkilö. Taulukossa 1 on esitetty suosituksia harjoitusten kestosta sekä kuormittavuudesta.



Taulukko 1. Liikkuvuus-, voima- ja aerobisen harjoittelun tavoitteita ja suosituksia.

Liikuntatyyppi	Tavoitteet	Ohjeita
Liikkuvuusharjoittelu » Venyttely	» Valmistaa kehon tulevaa harjoitusta varten » Lisää liikelaaajuutta » Parantaa ryhtiä ja lihastasapainoa » Auttaa palautumaan » Ennaltaehkäisee loukkaantumisia	» Tehdään ennen ja jälkeen muuta harjoittelua tai yksittäisenä harjoituksena 2–3 kertaa viikossa
Voimaharjoittelu » Kehonpainoharjoittelu, kuntosalilaitteet, käsipainot, kuntopallot, vastuskuminauhut, kahvakuulat	» Parantaa voimaa » Parantaa lihastasapainoa	» 2–4 sarjaa 8–12 liiketoistolla » 2–3 kertaa viikossa
Aerobinen harjoittelu » Ryhmäliikuntatunnit » Pyöräily (tandem) » Joukkuepelit » Uinti » Kävely/juoksu » Hiihto » Laskettelu » Luistelu	» Parantaa kestävyyttä » Maksimoi itsenäisyyttä » Lisää tilan/avaruudellista hahmotuskykyä » Vahvistaa kehon hahmotusta ja hallintaa » Parantaa tasapainoa	» 3–5 kertaa viikossa » Vähintään 30 minuuttia reipasta tai 20 minuuttia rasittavaa harjoittelua

Reipas harjoittelu = hengästyt lievästi, mutta pystyt puhumaan kokonaisia lauseita.
Rasittava harjoittelu = hengästyt selvästi ja pystyt puhumaan vain muutaman sanan kerrallaan.





VOIMAHARJOITTELU

Harjoittelun alkuvaiheessa voimaharjoittelua on kaikki sellainen toiminta, missä tuotat voimaa enemmän kuin normaalisti liikkuessasi tai nostaessasi. Voimaharjoittelua voi toteuttaa muuallakin kuin kuntosalilla. Painoina voi käyttää sokeripakettia, vesipulloja, purkkeja tai ostaa käsi-/tarrapainot urheiluvälineikkeestä. Pelkästään oman kehon painolla voi tehdä myös raskasta voimaharjoittelua riippuen painosta, toistojen määrästä sekä liikkeistä.

Voimaharjoittelua voi toteuttaa monella eri tavalla:

- » Joitakin liikkeitä voi toteuttaa pelkästään oman kehon painolla, kuten istumaan nousu, punnerrus, lankkupito ja kyykky.
- » Kevyet nilkka- ja rannepainot lisäävät vastusta harjoituksissa.
- » Vapaapainoja, kuten kahvakuulia, tankoja, kuntopalloja, purkkeja ja pulloja on monen eri painoisia. Niitä voi hyödyntää monenlaisissa harjoituksissa.
- » Vastuskuminauhoja käyttämällä saat enemmän vastusta tai helpotusta harjoitteisiin.

Niillä on mahdollista tehdä samanlaisia harjoituksia kuin kuntosalilla ja vastusta voi lisätä tai liikettä voi keventää vaihtamalla otetta kuminauhasta kapeammaksi tai leveämmäksi. Vastuskuminauha on turvallinen tapa harjoitella.

- » Hyvän otteen säilyttämiseksi voit käyttää erilaisia otehanskoja, koukkuja tai hihnoja.

Kun teet liikettä ensimmäistä kertaa tai harjoittelet tekniikkaa, tee harjoitukset pienillä painoilla tai ilman painoja. Oman kehon painoa voi hyödyntää istumaan nousussa ja punnerruksissa. Kun olet oppinut tekniikan, valitse liikkeeseen sellainen paino, joka saa aikaan lihaksissa kohtalaisen väsymyksen tunteen, mutta jolla pystyt tekemään sarjan loppuun asti ja ylläpitämään hyvän tekniikan. Aloittelijalle kuntosalilaitteiden käyttö on turvallisempaa, koska laite ohjaa oikeaan liikesuuntaan. Jos raajojen yhdenaikaiset liikkeet tuntuvat vaikeilta, voit kokeilla harjoittaa kehon yhtä puolta tai raajaa kerrallaan. Liikunta-alan ammattilainen, kuten henkilökohtainen valmentaja tai kuntosalin työntekijä, voi antaa palautetta tekniikasta ja auttaa valitsemaan harjoitteisiin sopivat painot.

LIKKUVUUS

Liikkuvuus eli notkeus on yksilöllinen ominaisuus, joka muodostuu nivelten liikelajuudesta, lihasten ja niveliä ympäröivien kudosten venyvyydestä ja hallitusta liikesuorituksesta. Esimerkiksi voimistelijoilla on hyvä liikkuvuus, koska he pystyvät saamaan kehonsa asentoihin, joita moni meistä ei edes viitsi yrittää. Tämä on kuitenkin yleensä pitkän ja säännöllisen liikkuvuusharjoittelun tulosta, eikä tavallisessa arkielämässä tarvita vastaavaa liikkuvuutta. Kun tavoitteena on liikkuvuuden parantaminen, tulisi suositusten mukaan liikkuvuusharjoittelua tehdä kahdesta kolmeen kertaan viikossa.

- » Venyttely on tehokkainta silloin, kun lihakset ovat lämpiminä. Tee siis aina kevyt aerobinen lämmittely ennen venyttelyä.
- » Venytys on sopiva, kun tunnet venytettävässä lihaksessa kireyttä tai kun tunnet hieman epämiellyttävää tunnetta.
- » Venytykset voidaan tehdä staattisina tai dynaamisina. Staattinen venytys tehdään paikallaan samassa asennossa ja dynaamisissa venytyksissä tehdään liikkeissä, jotka ovat usein samankaltaisia kuin varsinaisessa harjoituksessa tehtävät liikkeet. Alkulämmittelyn aikana voit valmistaa kehoasi tulevaan harjoitukseen muutaman sekunnin kestäville dynaamisilla, pumppaavilla venytyksillä. Harjoittelun jälkeen venyttelyn tulee olla kevyttä ja palauttavaa. Tällöin voit pysyä venytysasennossa 10–30 sekuntia.
- » Staattisia venytyksiä tehdessä siirry venytysasentoon mahdollisimman rauhallisesti ja

pehmeästi. Jos yrität siirtyä venytykseen liian nopeasti, lihas saattaa reagoida supistamalla rentoutumisen sijaan.

- » Venytä loppuverryttelyssä kaikkia lihasryhmiä, joita käytit varsinaisessa harjoituksessa.
- » Staattiset pitkäkestoiset venytykset ovat hyviä liikelajuuuden parantamiseksi. Liikkuvuuden lisäämiseksi yhden venytyksen keston tulisi olla vähintään 60 sekuntia tai vaihtoehtoisesti lyhyemmissä osissa yhteensä 60 sekunnin ajan.
- » Jos sinulla on hankaluuksia tasapainon kanssa, voit ottaa tukea seinästä tai jostain muusta tukevasta esineestä. Vaihtoehtoisesti voit venytellä myös istualtaan tai makuultaan.
- » Voit kokeilla venyttelyä myös lämpimässä uima-altaassa, jossa lämmin vesi rentouttaa lihaksia.
- » Tee rentoutumisharjoituksia osana liikkuvuusharjoittelua.
- » Venyttelyä tulisi tehdä myös sellaisina päivinä, kun et ole liikkunut. Tämä auttaa pitämään yllä hyvää liikkuvuutta.
- » Huomioi, että rangan liikkuvuutta ja hyvää ryhtiä ylläpitävät liikkeet ovat oleellinen osa liikkuvuusharjoittelua.
- » Jos olet epävarma tietyn venytyksen tekniikasta, kysy neuvoa liikunta-alan ammattilaiselta. Jos mahdollista, pyydä heitä ohjaamaan kehosi oikeaan venytysasentoon ”kädestä pitäen” suullisen neuvonnan lisäksi.

KESTÄVYYSHARJOITTELU

Kestävyysharjoittelu (aerobinen harjoittelu) on sellaista liikuntaa, joka kohottaa sydämen sykettä ja saa sinut hengästymään. Se kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä vastustamaan väsymystä. Lisäksi se parantaa kestävyyttä lii-

kunnassa sekä päivittäisessä elämässä. Kestävyysharjoittelua on esimerkiksi kävely, juoksu, ryhmäliikuntatunnit, pyöräily, hiihto tai lajit ja liikuntamuodot, joita voi toteuttaa yksin tai avustajan kanssa.



MILLAISTA LIIKUNTAA VOIN HARRASTAA?

Lisää tietoa näkövammaisten liikunnan harrastamisesta:

> www.paralympia.fi

> www.nkl.fi

Taulukko 2. Näkövammaisille soveltuvia liikuntamuotoja

Liikuntamuoto	Edut	Huomioitavaa	Vinkit
Ryhmäliikuntatunnit	Edullinen ja toteutetaan ammattilaisen ohjaamana.	Kokemattomilla liikkujilla kannattaa olla henkilökohtainen avustaja, joka neuvoo liikkeiden suorittamistekniikassa sekä auttaa etsimään/hakemaan tarvittavat välineet.	Vastuskuminauhoja, kuntopalloja, steppilautoja ja painokeppejä voidaan hyödyntää liikkeissä haastavuuden lisäämiseksi. Kysy yleisistä ryhmäliikuntatunneista, jotka sopivat sinun tarpeisiisi ja käy muistuttamassa ohjaajaa sanallisen ohjeistuksen tärkeydestä.
Kuntosalin laitteilla toteutettava aerobinen harjoittelu esim. kuntopyörä, cross-trainer, stepperi, juoksumatto tai soutulaite	Laitteet löytyvät useimmista kuntosaleista. Ei ole ympäristön häiriötekijöitä. Kuntosalilaitteet eivät vaadi kovin paljon tasapainoa.	Saatat tarvita jonkun säätämään laitteet sinulle sopiviin säätöihin ja asetuksiin.	Jos sinulla on kotona tilaa, voit harkita oman laitteen hankkimista. Käytetyn laitteen voi saada sopuhintaan.
Kuntopiiri	Voidaan jaotella perinteiseen kuntopiiriin tai painoilla tehtävään kuntopiiriin. Voidaan toteuttaa lähes missä tahansa. Voit harjoitella parin kanssa ja kysyä ohjeita suoritustekniikoihin.	Tee monipuolisesti liikkeitä eri lihasryhmille. Tee tietyn verran toistoja tai tee toistoja ajan mukaan. Pidä tauko jokaisen liikesarjan jälkeen tai kierroksen päätyttyä.	Pyydä tarvittaessa neuvoja liikkeisiin ohjaajalta.
Soutu ja melonta	Hyvä monipuolinen laji ja erinomainen Suomen kesään.	Selkä voi rasittaa väärästä tekniikasta. Pyydä ammattilaiselta neuvoa oikeaan tekniikkaan ja korjaa tekniikkaa neuvojen mukaan.	Veneitä, kajakkeja ja kanootteja on myös 2 hengelle, jolloin näkövammaisen voi liikkua vesillä oppaan kanssa.
Tandempyöräily, sisäpyöräily, kuntopyöräily	Turvallinen ja vauhdikas tapa liikkua, parantaa keskiväsymystä.	Valitse oikean kokoinen pyörä. Käy etukäteen läpi pyörän säädöt. Sovi toimintatavat esim. pyörän selästä laskeutuminen tandemilla.	Ohjatulla sisäpyöräilytunnilla selkeä sanallinen ohjeistus on tärkeää.

Liikuntamuoto	Edut	Huomioitavaa	Vinkit
Juoksu	Voidaan toteuttaa kuntosalilla, radalla tai ulkona.	Opettele opastustekniikka, jos juokset opasjuoksijan kanssa. Käytä huomioliivejä, jotta kanssaliikkuajat pystyvät huomioimaan teidät. Oppaan huomioliivi helpottaa heikönäköistä seuraamaan opasta.	Kiinnitä juoksumatolla eteesi pitkän ohjausnaru tai pidä kaiteista kiinni, jotta voit kontrolloida liiallista eteen tai taakse ajautumista. Jos olet heikönäköinen, käytä hämärässä otsalampua ja varusta opas heijastinliivillä. Opaskoiran voi kouluttaa opastamaan myös juoksussa.
Joukkuepelit esim. maalipallo, jalkapallo, salibandy, näkövammaiskiekko	Voi harrastella tai edetä kilpaurheilijaksi. Edistää yhteenkuuluvuutta ja on hyvää vertaistoimintaa.	Ryhmässä tai joukkueessa mukana olo kehittää sosiaalisia taitoja.	Kysele eri liikunta- ja näkövammaisjärjestöiltä ryhmiä, joihin voisit osallistua. Pelaajia otetaan mielusti vastaan.
Uinti, vesijumppa ja -juoksu	Hyvää koko kehon harjoittelua. Vesi kannattelee kehon painoa.	Seuraa katseella/kosketa ohimennen rataköyttä tai pohjassa kulkevaa mustaa keskiviivaa, jotta uit mahdollisimman suoraan etkä häiritse kanssaiimareita.	Kysy uimahallistasi ”Näkövammaisen radalla” -kylttiä. Näin voit olla jännittämättä yhteentörmäyksiä muiden uimareiden kanssa. Kokeile rohkeasti myös vesijuoksua.
Jooga / Tai chi	Kehittää tasapainoa, ryhtiä, liikkuvuutta ja hengitystä. Harrastus on edullinen.	Katso kohta ryhmäliikuntatunnit.	Katso kohta ryhmäliikuntatunnit. Joogaa voi harrastaa myös kotona esimerkiksi verkosta löytyvien ohjeiden ja videoiden avulla.
Hiihto, laskettelu, luistelu	Kehittää tasapainoa ja kehon hallintaa, parantaa kestävyyttä, saat raitista ulkoilmaa.	Sovi oppaasi kanssa opastamisessa tarvittavat käskyt/ohjeistukset. Käytä huomioliivejä.	Käytä kypäräpuhelimia laskettelurinteessä oppaan kanssa keskustelun helpottamiseksi, tai kaiutinta, joka on oppaan selässä ja jonka kautta oppaan mikrofonin antamat ohjeet kuuluvat. Maastohiihdossa alamäissä parannat tasapainoasi, kun siirät toisen suksen pois ladulta, jolloin tukipinta on laajempi. Voit laskea rinnakkain pitämällä oppaasi kanssa kiinni sauvoista, jotka ovat vartalon edessä poikittain.
Sauvakävely	Sauvakävelyä on helppo toteuttaa ulkona melkein koko vuoden. Kehittää sydän- ja verenkiertoelimistöä, kestävyyskuntoa.	Jalkojen ja käsien liikkuvuus voi vaikuttaa suoritukseen, mutta voi toisaalta myös kehittää liikkuvuutta.	Pyydä ammattilaiselta neuvoa oikeaan tekniikkaan.



RUOKAVALIO

- TERVEELLISEN RUOKAVALION AVAINKOHDAT

Ruokavalio luo pohjan hyvälle kunnolle ja hyvinvoinnille. On tärkeä tietää, miten syödä terveellisesti ja toteuttaa tasapainoista ruokavaliota.

Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarytmi takaavat tasaisen energian saannin pitkin päivää sekä tarvittavien ravintoaineiden saannin, joita tarvitaan vahvan vastustuskyvyn rakentamiseksi muun muassa infektioita ja muita sairauksia vastaan. Monipuolinen

ruokavalio pitää yllä päivittäistä jaksamista ja terveyttä sekä antaa energiaa aktiiviseen elämäntyyliin. On hyvä muistaa, että kaikkea saa syödä, mutta määrä ja käyttötiheys ratkaisevat. Normaaliin syömiseen kuuluvat myös herkut pienissä määrin.

Kivennäis- ja hivenaineita sekä vitamiineja monipuolisesti päivittäin. Suositusten mukainen päivittäinen tarve täyttyy, kun noudattaa terveellistä ja monipuolista ruokavaliota.



Tasapainoisen ruokavalion olisi hyvä sisältää:

Hyviä kuidun ja hiilihydraattien lähteitä, kuten perunaa, täysjyväpastaa, -riisiä, -ohraa, -leipää, -muroja tai muita täysjyvätuotteita jokaisella aterialla.



Nesteet, kuten vesi, maito ja mehu pitävät huolta elimistön nestetasapainosta. Nestettä tulisi juoda sekä aterian yhteydessä että pitkin päivää. Vesipulloa on aina hyvä kantaa mukana.

Hedelmiä, marjoja, juureksia ja vihanneksia mahdollisimman paljon eri värejä ja lajeja jokaisella aterialla.

Proteiinia, kuten lihaa, kalaa, kananmunia, maitotuotteita tai muita kasviperäisiä proteiinin lähteitä jokaisella tai lähes jokaisella aterialla.

Tyydyttymättömät rasvat, kuten kasviöljyt ja pähkinät kuuluvat terveelliseen ruokavalioon. Vältä suurissa määrin tyydyttynyttä rasvaa, jota on paljon kakuissa, leivonnaisissa ja prosessoiduissa elintarvikkeissa.



HEDELMÄT, MARJAT, JUUREKSET JA VIHANNEKSET

sisältävät monipuolisesti vitamiineja ja ovat hyviä kuidun sekä kivennäis- ja hivenaineiden lähteitä. Ne sisältävät myös antioksidantteja, kemikaaleja, jotka parantavat vastustuskykyä. Niitä pitäisi syödä päivittäin vähintään 500 g eli noin 5–6 annosta. Annokseksi lasketaan 1 hedelmä, 1 dl marjoja tai 1,5 dl salaattia tai raastetta. Puolet määrästä olisi hyvä tulla marjoista ja hedelmistä ja toinen puoli juureksista ja vihanneksista. Se kerääntyy helposti, kun jokaisella aterialla on jotakin kasvista, hedelmää ja/tai marjaa. Osa olisi hyvä nauttia kypsentämättöminä ja osa olisi hyvä käyttää ruokien raaka-aineina. Valitsemalla monipuolisesti värejä, pidät ruoat kauniin näköisinä ja varmistat monien vitamiinien ja antioksidanttien saannin. Keittämällä hedelmiä tai kasviksia mahdollisimman lyhyen ajan tai käyttämällä höyrykattilaa varmistat, että vitamiinit eivät ehdi tuhoutua tai liueta keitinveteen.

PROTEIINIA tarvitaan kehon kasvua sekä lihasten ylläpitoa ja kehitystä/korjausta varten. Valitse mahdollisuuksien mukaan vähärasvaisia vaihtoehtoja ja pyri valmistamaan elintarvikkeet kasviöljyssä. Hyviä valmistustapoja ovat esimerkiksi grillaaminen, hauduttaminen, keittäminen ja höyryttäminen. Hyviä proteiinin lähteitä ovat punainen ja valkoinen liha, kala, kananmunat ja maitotuotteet. Kasvisvaihtoehtoisia proteiinin lähteitä ovat palkokasvit, pavut, linssit, soija ja tofu. Suositusten mukaan kalaa olisi hyvä syödä lajeja vaihdellen 2–4 kertaa viikossa yhteensä 200–300 g kypsää kalaa. Punaista lihaa ei suositella syötävän 500 g enempää viikossa. Liha- valmistusteissakin olisi hyvä etsiä mahdollisimman vähäsuolaiset ja -rasvaiset vaihtoehdot. Punainen liha on myös hyvä raudan lähde. Jos et syö lihaa, pidä huoli, että syöt tarpeeksi muita rautapitoisia ruokia.

KUITU JA HIILIHYDRAATIT kuuluvat oleellisesti terveelliseen ruokavalioon, koska ne ovat tärkeitä energian, vitamiinien sekä kivennäis- ja hivenaineiden lähteitä. Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan miehen tulisi syödä 9 annosta ja naisen 6 annosta viljavalmisteita päivässä. Hiilihydraattien määrää tulee kuitenkin säädellä oman aktiivisuuden ja harjoittelumäärän mukaan. Lautanen puuroa lasketaan kahdeksi annokseksi, leipäviipale ja 1 dl täysjyvälisäkettä, kuten riisiä tai pastaa, ovat yksi annos.

Suosituksen mukaan tulisi suosia täysjyvätuotteita, eli viljaa johon on käytetty kaikki jyvän osat. Täysjyvävilja sisältää enemmän kuituja. Kuidut parantavat suolen toimintaa ja estävät ummetusta ja ne toimivat suoliston bakteerien ruokana. Suomessa on tarjolla paljon runsaskuituisia tuotteita (kuitua >6g/100g). Muita hyviä kuidun lähteitä ovat esimerkiksi kasvikset, hedelmät, pavut ja pähkinät.

RAUTAA on tärkeää saada, koska keho tarvitsee sitä hemoglobiinin muodostamiseen. Hemoglobiinia on veressä ja sen tehtävä on kuljettaa happea ympäri kehoa. Kasvisyöjät, kestävyysurheilijat, teini-ikäiset ja naiset kärsivät herkemmin alhaisesta hemoglobiinista eli anemiasta. Naisille suositellaankin 15 mg rautaa vuorokaudessa. Suomalaisten miesten rautasuositus on 9 mg vuorokaudessa. Hyviä raudan lähteitä ovat esimerkiksi sisäelimet, verivalmisteet, kala, kananmuna, vihreät lehtikasvikset, pähkinät, palkokasvit sekä täysjyväviljat. Raudan imeytymistä voidaan tehostaa syömällä C-vitamiinia sisältäviä ruokia, kuten tomaattia, vihreitä lehtikasviksia, paprikaa ja sitrushedelmiä samaan aikaan rautapitoisen ruoan kanssa. Kofeiinipitoiset juomat, kuten kahvi ja tee, voivat estää raudan imeytymistä, joten niitä kannattaa juoda vasta ruokailun jälkeen. Samoin kalsiumpitoiset maitotuotteet kannattaa pyrkiä syömään eri aterioilla rautapitoisten ruokien kanssa, jos raudanpuutos on todettu.

KIVENNÄIS- JA HIVENAINHEET ovat ihmiselle välttämättömiä luonnossa esiintyviä mineraaleja ja muita orgaanisia alkuaineita. Ne vaikuttavat moniin elintoimintoihin ja niiden saanti kannattaa myös huomioida. Pitkälle prosessoitu ruoka, kuten valkoinen sokeri ja vaalea leipä, sisältää huomattavasti vähemmän kivennäisaineita kuin täysjyvävilja. Siksi valkoista sokeria ja vaaleaa leipää tulisi välttää. Liikunnan myötä saattaa kivennäisaineiden tarve jopa 2–3-kertaistua.

KALSIUM on tärkeää luiden vahvistamiseksi etenkin kasvuikäisillä ja ikääntyneillä. Voimaharjoittelu, tupakoimattomuus ja alkoholin kohtuukäyttö sekä riittävä kalsiumin saanti vähentävät osteoporoosiin sairastumisen riskiä. Tarpeellinen päivittäinen määrä kalsiumia on 800–1000 mg, joka täyttyy esimerkiksi juomalla kolme lasillista maitoa. Jos ei käytä maitotuotteita, riittävän kalsiumin saannin voi turvata korvaamalla maitotuotteet kalsiumilla täydennetyillä kasvimaidoilla, kuten soija- tai kaurajuomalla. Jos suvussasi on osteoporoosia, kiinnitä erityisesti huomiota siihen, että saat riittävästi kalsiumia. Tällaisessa tapauksessa voi harkita kalsiumlisän käyttöä.



Taulukko 3. Kalsiumin määrä elintarvikkeissa.

Elintarvike	Määrä (yksi annos)	Kalsiumin määrä (mg)
Kevyt maito	200 ml	237
Rasvaton maito	200 ml	249
Soijamaito	200 ml	25
Kalsiumilla vahvistettu soijamaito	200 ml	230
Jogurtti	1 purkki / 125 g	225
Edamjuusto	30 g / 1 iso viipale	216
Sulatejuusto	25 g	105
Raejuusto	1 purkki / 110 g	82
Lohisäilyke	100 g	95
Vaalea tai tumma leipä	kaksi viipaletta / 72 g	72
Tofu (höyrytetty)	100 g	500



SUOLAN eli natriumin päivittäiseen saantiin tulisi myös kiinnittää huomiota. Liika suolan käyttö voi nostaa mm. verenpainetta ja lisätä osteoporoosin riskiä. Suositus on enintään 5 g, joka vastaa alle 1 tl suolaa päivässä. Erityisesti valmiit liharuoat, leivät, erilaiset mausteseokset sekä välipalat sisältävät usein runsaasti suolaa. Tarkkaile ruokavalmisteiden pakkausmerkintöjä ja suosi tuotteita, joissa on suolaa alle 0,8g/100g.

RASVA on erittäin tärkeää, koska siitä saa elimistölle välttämättömiä rasvahappoja sekä rasvaliukoisia vitamiineja, kuten A-, D-, E- ja K-vitamiineja. Pyri kuitenkin välttämään runsasta tyydyttyneen rasvan eli kovan rasvan saantia ja lisäämään ruokavalioon tyydyttymättömien eli pehmeiden rasvojen lähteitä. Kannattaa kuitenkin muistaa, että rasva sisältää runsaasti energiaa, joten liiallisuusiin ei kannata mennä. Suosi maitotuotteissa rasvattomia tai vähärasvaisia vaihtoehtoja. Nestemäisiä vähärasvaisia (korkeintaan 1% rasvaa) maitovalmisteita suositellaan nautittavan 5–6 dl päivässä ja 2–3 juustoviipaletta täyttämään päivän kalsiumtarpeen. Juustoissa suositellaan alle 17% rasvaa sisältäviä vaihtoehtoja. Nestemäisiä maitovalmisteita voi halutessaan korvata kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennetyillä soija- ja kauravalmisteilla.

Eläinperäiset elintarvikkeet, kuten voi, silava, täysmaito, kerma ja lihassa näkyvä rasva sisältävät tyydyttynyttä rasvaa. Se voi ajan myötä saada aikaan rasvakertymiä valtimoihin, jotka aiheuttavat aikanaan veritulpan. Tyydyttymättömiä, hyviä rasvoja sisältävät rasvaiset kalat, kasviöljyt (esimerkiksi rypsi-, rapsi-, pellavansiemen-, camelina-, soija-, saksanpähkinä- ja hampunsiemenöljy), pähkinät, siemenet, avokadot ja kasviöljypohjaiset margariinit. Kalaa suositellaan syömään 2–4 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen.

VITAMIINIT ovat elimistölle tärkeitä orgaanisia yhdisteitä, joita ei ihmiskeho pysty itse tuottamaan. Näiden saantiin on hyvä kiinnittää huomiota, sillä monen vitamiinin tehtävänä on auttaa joitain kivennäisaineita imeytymään. Monipuolisella ja terveellisellä

ruokavaliolla on mahdollista saada kaikki päivän vitamiinit, mutta raskaana olevilla ja aktiivisilla liikkujilla saattaa ilmetä tarvetta vitamiinilisään. Kuitenkin liikasaannilla on myös todettu olevan haitallisia vaikutuksia, joten tarvetta tulisi arvioida.

D-vitamiini on tärkeä vitamiini, koska se edistää luuston terveyden kannalta tärkeän kalsiumin imeytymistä. D-vitamiini poikkeaa muista vitamiineista, sillä iho pystyy kehittämään sitä myös auringon valosta. Hyviä D-vitamiinin lähteitä ruoassa ovat kananmunat, sisäelimet, rasvaiset kalat sekä osa maitotuotteista ja viljoista. Suomessa vähäisen auringon valon määrän vuoksi suositellaan etenkin talvella D- tai monivitamiinilisää.

NESTEET ovat elintärkeitä terveydelle. Hyvä nesteytys on lähtökohta kaikkeen terveen kehon toimintaan, aivojen toiminnasta hyvään ihoon. Juo päivän aikana monipuolisesti nesteitä, kuten vettä, maitoa tai täysmehua. Muista kuitenkin valita janojuomaksi vesi ja aterian yhteydessä rasvaton/vähärasvainen maito tai lasillinen täysmehua. Suositusten mukaan ihmiset tarvitsevat vähintään 1,5–2 litraa nestettä päivässä ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Liikunnan tai kuumuuden aikana nesteen tarve kasvaa huomattavasti. Silloin tulisikin juoda reilusti enemmän, vaikka ei olisikaan jano.



Vinkkejä

Harjoitellessasi uutta ruokavaliota voit kokeilla mahdollisuuksien mukaan ruoan valmistamista myös itse. Kun teet itse ruoan, tiedät tarkalleen mitä se sisältää ja voit helposti säädellä koostumusta omien tarpeiden mukaan. Näkövammaiselle henkilölle ruoanlaitto voi kuitenkin olla haastavampaa. Ruoanvalmistusta voi harjoitella myös näkövammaisten kuntoutusjaksoilla, joista saa lisätietoja kuntoutusohjaajalta. Tässä muutamia vinkkejä miten voit tehdä ruoanlaitosta turvallisempaa, yksinkertaisempaa, terveellisempää ja mukavampaa:

- » Käytä puhuvia laitteita, kuten ajastimia ja vaakoja.
- » Harkitse kuumien juomien kaatamisessa nestepinnan ilmaisimen käyttöä.
- » Purkeissa ja laitteissa olevat pistekirjoitusmerkinnät tai kosketeltavat asiat (teipin palaset, kuumaliimapisarat tai askartelutarvikkeet) voivat olla hyödyllisiä.
- » Hyvin järjestelty ja siisti keittiö ennaltaehkäisee tapaturmia ja nopeuttaa ruoan valmistusta, koska ruoka-aineet ja laitteet löytyvät tutulta paikalta ja etsimiseen ei mene aikaa.
- » Varmista hyvällä kattovalolla tai kohdevalaistuksella, että työtasot ovat hyvin valaistut ja työskentely on jäljellä olevan näön varassa mahdollisimman helppoa.
- » Säilytä veitsiä laatikon sijaan veitsitelineessä tai seinälle kiinnitettävällä magneettilevyllä. Näin käyttöönotto on turvallisempaa. Myös käyttämällä saksia tai yleiskonetta voi veitsien käyttöä pelkäävä saada ruoka-aineensa pilkkottua.
- » Imukupeilla tai liukuasteilla varustetut leikkuulaudat, kulhot tai muut ruoanvalmis-

tusastiat voivat tehdä valmistuksesta helpompaa ja turvallisempaa.

- » Ruoanvalmistusta helpottavat korkearonaiset leivonta- ja ruuanlaittoastiat, kuten esimerkiksi pystyreunaiset paistokasarit.
- » Värikontrastien käyttö helpottaa myös jäljellä olevan näön hyödyntämistä. Kahvikupiksi valkoinen, puurolautaseksi tai leivontakulhoksi sininen tai muu tumma väri ovat hyviä esimerkkejä.
- » Valitse nopeita ja helppoja reseptejä, joista pidät, kuten erilaiset salaattit, keitot, uuniruokat, pastaruokat ja wokit. Ruoanlaiton ei tulisi tuntua vaikealta.
- » Tee ruokaa isoja määriä ja pakasta annoksia valmiiksi pakkaseen, jotta voit syödä niitä kiireisinä päivinä esimerkiksi mikroaaltouunilla lämmittäen.
- » Käytä harkiten käyttövalmiita elintarvikkeita, kuten paloitettuja kasviksia/hedelmiä ja valmiita kastikkeita tai valmisruokia. Tarkista aina (pyydä apua tarvittaessa) kuitenkin ravintosisältö, koska monet valmisruokat saattavat sisältää paljon rasvaa, sokeria ja/ tai suolaa. Monesti maustamaton on paras vaihtoehto, koska sen voi maustaa oman makunsa mukaan.

Reseptien lukeminen ja ravintoainekoostumusten selvittäminen saattavat olla vaikeampaa näönvaraisesti, mutta suurentavia tai puhuvia apuvälineitä on puhelimelle, tietokoneelle ja laitteina useita. Kysy näkövammaisyhdistyksiltä tai muilta apuvälineisiin perehtyneiltä, mikä on sinun näöllesi ja tarpeellesi paras apuväline. Ruokaostosten tekeminen verkossa voi myös olla hyvä vaihtoehto, koska siellä voit vertailla ja valita tuotteita helposti napin painalluksella sekä tarkastella ravintosisältöjä.



Ruokaturvallisuus ja hygienia

Jos matkustat paljon, työskentelet ulkomailla tai käyt lomalla, kohtaat todennäköisesti paljon asioita, joiden seurauksena voit sairastua. Niitä ovat esimerkiksi huono elintarvikehygienia, viemäri-ongelmat, huono vedenlaatu tai muiden ihmisten puutteellinen hygienia- taso. Kukaan ei halua menettää lomaansa tai työtään olemalla sairaana. Siksi on tärkeää pitää riskit mielessä ja tehdä tarpeellisia varotoimia ongelmien ehkäisemiseksi, kuten:

Puhdas vesi

- » Osta pulloittua vettä, jos hanavesi on epäpuhdasta. Käytä sitä hedelmien ja kasvien puhdistamiseen sekä hampaiden pesemiseen. Vältä jääpaloja, koska ne on useimmiten tehty vesijohtovedestä.
- » Pidä huoli, ettei vettä mene suihkun aikana suuhun. Ole tarkkana myös uima-altaissa.
- » Muista huuhdella hedelmät ja vihannekset huolellisesti vedellä tai mahdollisuuksien mukaan kuori hedelmät ennen syömistä. Varmuuden vuoksi, suosi matkoilla syödesäsi hyvin kypsennettyä lihaa ja jätä raat tai puoliksi kypsennetyt ruokalajit väliin.

Elintarvikehygienia

- » Pese kätesi ennen ruoan käsittelyä ja aina niistäminen, aivastamisen tai vessassa käynnin jälkeen. Käytä käsidesiä.
- » Pyyhi tasot ja lattiat säännöllisesti; ruoka houkuttelee hyönteisiä ja tuholaisia.
- » Suojaa käsissä olevat haavat vedenpitävällä laastarilla ennen ruoan käsittelyä.
- » Pidä ruokatarvikkeet omissa pakkauksissa, jotta ne säilyvät hyvinä pitempään. Homeinen ruoka on vastenmielistä ja voi saastuttaa muita ruokia.
- » Pidä raaka liha alimpana jääkaapissa, jottei siitä putoa verta muiden ruokien päälle.
- » Tarkista aina "parasta ennen" -päiväys sekä "viimeinen käyttöpäivä". Älä syö ruokaa viimeisen käyttöpäiväyksen jälkeen.
- » Säilytä ylijääneet ruoat kannellisissa purkeissa.

Ripuli ja pahoinvointi

Ruokamyrkytyksestä tai julkisista tiloista saatavista bakteereista voi seurata ripulia tai pahoinvointia. Pese aina kädet, kun käyt vessassa. Olethan huolellinen käsihygienian kanssa ennen ruokailua ja vältä silmiin tai kasvoihin koskemista. Voit myös käyttää käsidesiä käsien pesun sijaan vähentääksesi riskiä sairastua. Jos sairastat ripulia tai pahoinvointia, pidä erityisesti huolta nesteytyksestä.

Näkövammaisuus ja diabetes

Diabeetikoita kannustetaan noudattamaan terveellistä ja monipuolista ruokavaliota. Liikunta on myös tärkeää hyvinvoinnille. On tärkeää varmistaa, että hiilihydraattien ja insuliinin saanti ovat tasapainossa jokaista harjoitusta varten. Korkeasykkeiset harjoitukset nostavat verensokeria ja matalasykkeiset harjoitukset laskevat verensokeria. Pyydä apua harjoittelun ja diabeteksen yhdistämisestä lääketieteen ammattilaiselta. Urheilujuomia käytettäessä kannattaa selvittää onko tuote sopiva diabeetikolle.

Seuraa proteiinin saantia ja konsultoi lääkäriä jos sinulla on munuaisen vajaatoiminta.



PAINONHALLINTA

Painonhallinta tarkoittaa kehon luonnollisen ja terveellisen painon ylläpitämistä ja hallintaa. Liikalihavuus lisää riskiä muihin haitallisiin terveysvaikutuksiin, kun taas rasvattoman massan määrä vähentää riskiä kuolla sairauksiin. Vähä-

nen liikunnan harrastaminen sekä säännöllinen pika- ja einesruokien syöminen lisää liikalihavuuden riskiä. Sopivan painon ylläpitäminen on terveyden kannalta tärkeää. Painon ei tulisi olla liian korkea tai liian matala.

Kuinka toimia käytännössä?

TOIMI NÄIN

Ole kärsivällinen. Toteuta painonpudotusta suunnitelmallisesti ja järkevässä aikataulussa.

TOIMI NÄIN

Seuraa tasapainoista ruokavaliota. Ensimmäinen askel kohti terveellistä ruokavaliota on tarkkailla annoskokoja ja ateriarytmiä. Ole realistinen energian tarpeestasi. Se määräytyy sen mukaan, kuinka aktiivinen olet päivän aikana ja harrastatko päivän aikana liikuntaa. Jotta paino laskisi, täytyy energiavajetta tulla. Sopiva painonlaskuvauhti on noin 0,5–1 kg viikossa.

TOIMI NÄIN

Yhdistä tasapainoinen ruokavalio ja riittävä harjoittelu. Se auttaa sinua pääsemään tavoitteeseesi painonpudotuksessa. Samalla se parantaa terveyttäsi sekä vähentää riskiä altistua sairauksille.

ÄLÄ

...yritä saada aikaan nopeasti muutoksia. Painon nopea putoaminen voi aluksi olla rohkaisevaa, mutta ei ole kokonaisvaltaiselle terveydelle hyväksi. Kun paino putoaa nopeasti, massaa lähtee usein lihaksista eikä rasvasta. Lisäksi nopea painonpudotus johtaa usein kilojen takaisin tulemiseen, koska ruokavalio oli liian vaativa pitkäaikaiseen käyttöön.

- Painonnousu = kun ENERGIAA SAADAAN enemmän kuin ENERGIAA KULUTETAAN**
- Painon tasapaino = kun ENERGIAA SAADAAN saman verran kuin ENERGIAA KULUTETAAN**
- Painonpudotus = kun ENERGIAA SAADAAN vähemmän kuin ENERGIAA KULUTETAAN**

TOIMI NÄIN

Kiinnitä huomiota ruoka-annosten kokoon. Kokkaa tai pyydä vain tarvitsemasi määrä ruokaa lautasellesi. Huolehdi, että ainakin puolet annoksestasi on tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia. Niitä täytyy pureskella, jolloin ei tule ahmittua, ja kylläisyys ehtii kehittyä ruokailun aikana. Syö hitaasti ja opettele kiinnittämään huomiota tuntemuksiisi, jotta huomaat, milloin olet täynnä.

ÄLÄ

...anna periksi kohdatessasi haasteita. Kohtaat varmasti haasteita liittyen terveelliseen syömiseen sekä liikunnan harrastamiseen.

TOIMI NÄIN

Käännä ystävän tai läheisen puoleen ongelmatilanteissa. Ota selvää, onko paikakunnallasi tukea antavia luentoja tai liity johonkin painonhallintaryhmään. Varmista tällöin, että sen toiminnassa kehoitetaan terveelliseen ruokavalioon. Pyydä apua laillistetulta ravitsemusterapeutilta, jos koet sen tarpeelliseksi.

ÄLÄ

...sorru ryhmäpaineen alla. Mennessäsi ulos syömään tai juhliessasi kotona perheen tai ystävien kanssa sinulla on mahdollista tehdä viisaita ruokavaihtoja. Vastusta kiusausta valita liian usein muiden mukana epäterveellisempi vaihtoehto.

Mikä muu voisi auttaa?

- » Syö päivän aikana säännöllisesti. 2–3 kunnan aterioita ja sen lisäksi 1–2 pienempää välipalaa. Vältä aterioiden väliin jättämistä, sillä se yleensä johtaa liialliseen syömiseen päivän päätteeksi tai seuraavana päivänä. Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena koko päivän ja tukee näin painonhallintaa.
- » Välipalat ovat hyvä tapa pitää huolta verensokerin tasaisuudesta pääaterioiden välissä. Vältä kuitenkin epäterveellistä napostelua, joka voi lisätä yllättävän paljon kaloreita päivän kokonaismäärään. Lisäksi liika napostelu tekee haittaa hampaille. Hyviä välipaloja ovat esim. vähärasvainen jogurtti, pari ruokaluskallista pähkinöitä tai hedelmä.
- » Ole realistinen, kun arvioit harjoituksessa kulutettua energiaa.

- » Suosi lautasmallia: ½ kasviksia, ¼ lihaa, kalaa tai papuja, ¼ riisiä, perunaa tai pastaa. Ole realistinen sen suhteen, kuinka paljon ruokaa tarvitset. Ole maltillinen annoskoon kanssa. Valitsemalla pienemmän lautasen syöt monesti huomaamatta vähemmän.
- » Ruokapäiväkirja voi auttaa sinua tarkkailemaan syömistäsi sekä löytämään niin ruokavalioksi hyvät asiat kuin kehittämistarpeetkin.
- » Aseta tavoitteita ja palkitse itsesi saavuttaessasi ne. Palkitse itseäsi mieluummin hieronnalla tai uudella vaatteella, kuin energiapitoisilla herkuilla.
- » Käy säännöllisesti puntarilla (noin kerran kuussa tai korkeintaan kerran viikossa), jotta voit seurata kehitystäsi. Liian tiheää painon tarkkailua ei suositella päivittäisen painonvaihtelun vuoksi.





PAREMPAAN » KUNTOON

Opas aikuisille, joilla on näkövamma

Tämä opas toimii apuna parempaan fyysiseen kuntoon ja kannustaa elämään terveellistä, tasapainoista ja aktiivista arkea näkövammaisen kanssa. Oppaan esikuva on Peter Harrison Centren (2014) julkaisema *Fit for Life – A Guide for Adults with Visual Impairment*. Suomen Paralympiakomitea ry on muokannut oppaan suomalaisiin olosuhteisiin sopivaksi yhteistyössä Näkövammaisten liiton asiantuntijoiden kanssa. Parempaan kuntoon -opassarja sisältää neljä erillistä teosta, joista kolme muuta on suunnattu aikuisille, joilla on selkäydinvamma, amputaatio tai dysmelia ja CP-vamma.