

Helsinki

# Liikkumis- sopimus

Parempaa arkea aktiivisesti

[www.hel.fi/sote](http://www.hel.fi/sote)

Helsinki

# Mikä Liikkumissopimus on?

Liikkumissopimuksen tavoitteena on, että pystyt elämään oman näköistä ja sujuvaa arkea nyt ja tulevaisuudessa.

## Liikkumissopimuksessa

- sovitaan toiminnalliseen arkeen tähtäävät tavoitteet
- tehdään yhdessä konkreettinen suunnitelma tavoitteiden saavuttamiseksi ja seurataan tavoitteiden toteutumista



## On tärkeää saada tietää,

- Mitä olet aiemmin harrastanut?
- Mitä arkiaskareita haluaisit tehdä?
- Minkä tekeminen on sinulle vaikeaa?
- Minkä tekeminen saa sinut innostumaan?
- Liikutko kodin ulkopuolella?
- Mikä kodissasi on sinulle tärkeää?

## Ketkä osallistuvat Liikkumissopimukseen?

- Sovittuja asioita voi tehdä
- itsenäisesti
  - läheisten ja omaisten kanssa
  - kotihoitokäyntien aikana

## Mitä Liikkumissopimus on käytännössä?

Liikkumissopimuksen toteuttaminen tarkoittaa arkiliikkumiseen kannustamista tavoitteena lihasvoiman, tasapainon ja toimintakyvyn parantuminen.

Käytännössä sopimus voi sisältää esimerkiksi:

- arkiaskareiden tekemistä
- kodin ulkopuolella asiointia ja harrastamista
- tasapainoa ja lihasvoimaa vahvistavaa harjoittelua
- vanhojen taitojen uudelleen opettelua



Liikkumissopimus kirjataan osaksi hoitotyön suunnitelmaa.