

Terveysliikunnan tutkimusuutiset

2007

TUTKIMUSTIETO rohkaisee liikkumaan



TERVEYSLIIKUNNAN TUTKIMUSUUTISET 2007

Tutkimustieto rohkaisee liikkumaan

Terveysliikunnan tutkimusuutisiin kootaan uusia julkaisuja ja terveysliikunnan eri osa-alueilta ja uutisten tarkoituksena on välittää uutta tutkimustietoa terveydenhuollon käyttöön.

UKK-instituutin toimittamaa Terveysliikunnan tutkimusuu-tisia postitetaan veloitusetta terveyskeskuksiin ja voit myös tilata tutkimusuutiset itsellesi. Lisäksi uutiset ovat luettavissa kotisivuillamme – myös aikaisemmat teema-numerot löytyvät sieltä.

Halutessasi kopioita esitellyistä alkuperäisjulkaisuista, voit kääntyä lähimmän kirjaston puoleen.

Otamme mielellämme palautetta palvelustamme!

UKK-instituutin kirjasto
PL 30, 33501 Tampere
puh. (03) 2829 227
faksi (03) 2829 200
informaatikko: Birgitta Järvinen
sähköposti: ukkirjasto@uta.fi
www.ukkinstituutti.fi

Sisällys

Alkusanat Terveysliikunta – monen politiikan tulos	3
I Terveysliikunnan edistäminen	4
1. Tuloksellinen terveysliikunnan edistäminen	4
2. Tervettä liikettä työterveyshuollon tueksi	5
II Liikuntaa eri elämäntilanteissa	7
3. Vaikuttaako kouluikäisten kunto aikuisiän terveyteen?.....	7
4. Millaista liikuntaharjoittelua ikääntyneille naisille fyysisen toimintakyvyn ja luuston heikkenemisen ehkäisemiseksi?	8
5. Liikunta fibromyalgian hoidossa.....	8
6. Liikunnalla keskeinen rooli polvi- ja lonkkanivelrikon oireiden hoidossa.....	9
7. Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy – lääkkeillä vai elintavoilla?	9
III Aineistoa liikunnan aloittamisen tueksi	11
8. Uudet liikuntasuosittukset eri sydänpotilasryhmille	11
9. TerveysInfo -tietokanta suomalaisesta terveydenedistämisaineistosta: uutta liikuntamateriaalia	12
UKK-instituutin tuoteuutuudet.....	18
XVII Valtakunnalliset terveysliikuntapäivät	19

Alkusanat

TERVEYSLIIKUNTA – MONEN POLITIIKAN TULOS

*Mikael Fogelholm, ETT, dosentti
UKK-instituutin johtaja*

Tutkimusuutiset kertoo jälleen terveysliikunnan monitahoisuudesta ja -tieteisyydestä. Tutkimuksen ja edistämistoimien kohteena voivat olla yhtä hyvin nuoret, lapset tai vanhukset. Tietoa tuotetaan lähtien liikunnan solutason vaikutuksista ja geenien merkityksestä; liikunnan ja terveyden yhteyksistä ja yhdyskuntarakenteen merkityksestä liikunnan harrastamiselle.

Jos on terveysliikunnan tutkiminen monitieteistä, niin yhtä moniulotteista on myös terveysliikunnan edistäminen. Tätä asiaa on juuri nyt kiinnostava pohtia tarkastelemalla tuoretta hallitusohjelmaa. Siihen on kirjattu terveyden edistämisen politiikkaohjelma, jonka toteutumista kaikki terveyden edistäjät tietenkin odottavat innolla. Mutta miten muuten tässä seuraavan neljän vuoden tärkeimmässä poliittisessa ohjelmajulkistuksessa on huomioitu terveysliikunta?

Liikunnasta kunnallinen peruspalvelu

Liikunnasta ei hallitusohjelmassa sinänsä esitetä mitään uutta ja mulistavaa. Kuitenkin on miellyttävää lukea, että liikuntapoliittinen painopiste on ohjelman mukaan ”väestön hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen elämänkaaren eri vaiheissa”. Liikunnan asemaa kunnallisena peruspalveluna halutaan myös vahvistaa ja arkiliikunnan edellytyksiä parantaa.

Näitä asioita on terveysliikunnan edistäjien syytä tarkkailla ja jopa vaatia. Jos liikunnan rooli kunnallisena peruspalveluna todellakin vahvistuu, tämän pitäisi tasoittaa kuntien välisiä eroja liikuntapalvelujen tuottajina ja

liikuntapaikkojen ylläpitäjinä. Toivotavasti tämä näkyy esimerkiksi kuntien liikuntatoimelle myönnettävän valtionosuuden suurenemisena.

Arkiliikunnan edistäminen on erityisen kiinnostavaa ja haastavaa. Siihen ei riitä se, että rakennetaan kevyenliikenteen väyliä, vaan myös liikenne- ja kaavoituspolitiikkaan on puututtava. Hallitusohjelman mukaan on ”kiinnitettävä huomiota yhdyskuntarakenteen eheytymiseen” sekä ”parannettava kevyen liikenteen olosuhteita”. Keskeinen kysymys on, voivatko tulevat ratkaisut vähentää pakkoa liikkua autolla? Jos uusia asuinalueita kaavoitetaan usean kilometrin päähän palveluista ja nopeista joukkoliikenneyhteyksistä, ei edes hyvä pyörätie saa ilman autoa liikkeelle kuin paatuneimman intoilijat.

Kehittykö koululiikunta?

Monet ovat huolissaan lasten lihomisesta ja fyysisen kunnon heikkeneemisestä. Kouluilla on periaatteessa uskomattoman hyvä mahdollisuus tavoittaa myös ne lapset, joita urheiluseuratoiminta ei innosta. Mutta onko koululiikuntaa riittävästi ja onko sen sisältö sellaista, että se innostaa myös sellaisia, joita liikunta ei luonnostaan kiinnosta?

Odotin kovasti hallitusohjelmaan kannanottoa liikunta- ja taideaineiden määrän lisäämisestä. Ikävä kyllä näin ei käynyt. Ohjelmassa on epäselvä kannanotto siitä, että ”taito- ja taideaineiden asemaa vahvistetaan lisäämällä valinnaisuutta”. Mitähän sekin tarkoittaa? Samassa yhteydessä nostetaan esille koululaisten iltapäivätoiminta ja siinä erityisesti yksityisen ja järjestösektorin mahdollisuus tuottaa palveluja. Tämä on hyvä asia. Tosin tutkimusten mukaan lasten liikunta alkaa jyrkästi vähentyä noin 12 vuoden iässä, jolloin näitä innostavia iltapäiväkerhoja tarvittaisiin harvinaisen paljon. Tällaista ei ole luvattu.

Panostusta vanhuksiin ja väestöryhmien terveyserojen kaventamiseen

lääkkäiden toimintakyvyn, omatoimisuuden ja itsenäisen suoriutumisen vahvistaminen on kirjattu hallitusohjelmaan. Samalla on ohjelman mukaan vahvistettava kuntouttavaa työtettä. Nämä ovat aika kovia, mutta samalla huipputärkeitä lupauksia. Osa näistä voi toteutua työtapoja muuttamalla, mutta terveyttä ja terveysliikuntaa edistävät kunnalliset vanhuspalvelut edellyttävät myös lisää resursseja. Näin terveysliikunta kytkeytyy vahvasti myös kuntien palvelu- ja rahoitusrakenteen uudistamiseen.

Lopuksi on hyvä nostaa esille hallitusohjelman peruslinjaus sosiaali- ja terveyspolitiikasta: ”Terveet ja hyvinvoivat ihmiset ovat Suomen taloudellisen menestyksen ja kilpailukyvyn perusta. Sosiaali- ja terveyspolitiikan tavoitteena on edistää terveyttä, toimintakykyä ja omatoimisuutta sekä kaventaa eri väestöryhmien välisiä terveyseroja.”

Liikunnankin osalta nähdään, että parhaiten koulutetut ja hyvin palkatuissa, arvostetuissa ammateissa työskentelevät huolehtivat tunnollisimmin omasta terveydestään. Vaikka liikunta ei ole millään tavoin ratkaisevin väestöryhmien terveyserojen selittäjä, on tärkeää, että onnistuisimme lisäämään nimenomaan vähemmän koulutettujen fyysistä aktiivisuutta.

Tämä väestöryhmien terveyserojen kaventaminen on esimerkki terveyspolitiikasta, jossa tärkeimmät ratkaisut tehdään ihan muualla kuin terveys- tai liikuntasektorilla. Esimerkiksi hallitusohjelmaan kirjattu tavoite lapsiperheiden köyhyyden vähentämisestä saattaa onnistuessaan lisätä terveysliikuntaa vapauttamalla vähätuloisten voimavaroja muuhunkin kuin päivittäisen selviytymisen murehtimiseen.

I Terveysliikunnan edistäminen

1. TULOKSELLINEN TERVEYS- LIKUNNAN EDISTÄMINEN

Erja Toropainen, THM, tutkija,
UKK-instituutti

Liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaiset tarvitsevat tietoa näyttöön perustuvista terveystoimintakäytännöistä edistävistä hankkeista. Erilaisin toimenpitein ja ohjelmin toteutettuja liikunta-hankkeita onkin tutkittu melko runsaasti. Kuitenkin vain muutamat tutkimukset ovat osoittaneet hankkeiden olleen tuloksellisia. Rabin ym. ja Heath ym. esittävät tieteelliseen näyttöön perustuvan katsauksen erilaisen liikuntaa edistävien toimenpiteiden tuloksellisuudesta. Viestinnän keinot, käyttäytymisen muutokseen tai sosiaaliseen tukeen vaikuttaminen ja hankkeet, joilla on pyritty vaikuttamaan ympäristöön ja poliittisiin päätöksiin, ovat kirjoittajien mukaan tuloksellisia ja suositeltavia. Hyviä, terveystoimintakäytännöitä edistäviä toimintamalleja olisi kirjoittajien mukaan hyödynnettävä aktiivisesti ja sovellettava paikallisten tarpeiden mukaisesti.

Tuloksellisissa viestintäkampanjoissa on käytetty muun muassa televisiota, radiota, päivälehtiä, suorapostitusta, ilmoitustauluja, mainoslehtisiä ja elokuvamainoksia. Kampanjat ovat olleet näkyviä, monimuotoisia ja eri tahojen yhteistyössä toteuttamia. Tutkimusten mukaan myös tietoisuus, esimerkiksi portaiden käytön hyödyllisyydestä, edistivät liikuntaa.

Koululaisten liikunta lisääntyi ja fyysinen kunto parantui lisäämällä kouluviikkoon liikuntatunteja, pidentämällä nykyisiä tunteja tai lisäämällä liikunnan tehoa nykyisiin tunteihin. Hankkeisiin sisältyi myös tietoa sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien ehkäisystä.

Sosiaalinen tuki auttaa liikunnan lisäämisessä. Hyviä esimerkkejä ovat vertaistuki työpaikalla ja työtovereiden kanssa tehdyt sopimukset sekä liikkumiseen liittyvät kävely- tai muut ryhmät. Liikunnan liittäminen arki-rutiineihin vahvistaa käyttäytymisen muutosta. Kävelyn voi suunnitella osaksi päivän ohjelmaa tai hissien asemasta voi käyttää portaita, kun se on mahdollista. Liikuntakäyttämisen

muutoksessa on tärkeää 1) itse asetettu liikuntatavoite ja sen arviointi, 2) ympäristön tuki, 3) itsensä kannustava palkitseminen, 4) liikunta arjen erityistilanteissa ja 5) keinot estää liikkumattomuuteen palaaminen.

Kunnissa terveystoimintakäytännöiden edistämisen hankkeiden toteuttamisessa on tärkeää ymmärtää toimintaympäristö ja tunnistaa ihmisten elämäntilanteisiin liittyvät erityistekijät. Toimintaympäristönä voi olla koti, koulu, työpaikka, järjestö, yksityinen liikuntapalvelu tai terveydenhuolto. Kun tarkastelun kohteena ovat yksilöt, ryhmät tai erilaiset yhteisöt, kokonaisuudesta muodostuu haastava ja monikerroksinen. Liikunnan edistämiseksi pitäisi kunnissa olla mukana liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisten lisäksi myös mm. kaavoittajat, liikennesuunnittelijat, luottamushenkilöt ja viestinnän ammattilaiset. Käynnistettävien hankkeiden esteitä ja mahdollisuuksia on tärkeää pohtia eri toimijoiden poikkihallinnollisessa yhteistyössä.

Hyvä hanke on ympäristöönsä sopeva ja sille on turvattu riittävä pitkä rahoitus. Myös hankkeeseen sitoutuminen on tärkeää, jotta tulokset saadaan siirtymään käytäntöön. Hankkeen seurannassa on tärkeää arvioida sen toteuttamiskelpoisuutta tai toteuttamisprosessia.

Lähteet

Heath GW, Brownson RC, Kruger, Miles R, Powell E, Ramsey LT, and the Task Force on Community Preventive Services. The effectiveness of urban design and land use and transport policies and practices to increase physical activity: a systematic review. *J Phys Activity Health* 2006;3(suppl 1):S55-S76.

Kahn EB, Ramsey LT, Brownson RC, et al. The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *Am J Prev Med* 2002; 22(suppl 4):S73-S91.

Rabin, BA, Brownson, RC, Kerner, JF, Glasgow, RE. Methodologic challenges in disseminating evidence – based interventions to promote physical activity. *Am J Prev Med* 2006;31(suppl 4):S24-S34.

Suosittelavia toimenpiteitä liikunnan lisäämiseksi	Tuloksellisuus
VIESTINTÄÄN PERUSTUVAT HANKKEET Yhteisötasoinen kampanja Tietoisuus portaiden käytön lisäämiseksi	vahva näyttö riittävä näyttö
KÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSEEN TAI SOSIAALISEEN TUKEEN PERUSTUVAT HANKKEET Koululiikunta Sosiaalinen tuki yhteisötasolla Yksilöllinen terveystoimintakäytännön muutosohjelma	vahva näyttö vahva näyttö vahva näyttö
HANKKEET, JOTKA MUUTTAVAT YMPÄRISTÖÄ TAI PYRKIVÄT VAIKUTTAMAAN POLIITTISEEN PÄÄTÖKSENTEKOON Edistää pääsyä liikuntapalveluihin ja lisää tietoa näiden saavuttamisesta Kaupunkisuunnittelu ja politiikka – kaavoitus Kaupunkisuunnittelu ja politiikka – alueelliset muutokset	vahva näyttö riittävä näyttö riittävä näyttö

2. Tervettä liikettä työ-terveyshuollon tueksi

Olavi Paronen, YTM, erikoistutkija, UKK-instituutti ja Sirpa Lusa, erikoistutkija, Työterveyslaitos, Tampere

Neljä viidestä työssä käyvästä suomalaisesta, lähes kaksi miljoonaa, on työterveyshuollon piirissä. Työterveyshuollon päivittäisissä toiminnoissa tavoitetaan myös terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia työntekijöitä, joiden ohjaus ja kannustus terveyttä edistävään liikuntaan ovat erityinen haaste ja mahdollisuus. Se, että työterveyshuollon ammattilaiset tuntevat työympäristön ja työpaikan riskitekijät, lisää heidän edellytyksiään neuvoo työntekijää täsmällisesti ja ottaa huomioon myös työn vaatimukset.

Työterveyshuoltolaissa korostetaan työntekijöiden terveyden ja työkyvyn edistämistä yhteistoimin. Liikunta-alan asiantuntijat voivat toimia työterveyshuollon ammattihenkilöiden tukena. Työterveyshuollon ja liikunta-alan ammattilaisten yhteistyöllä voidaan erityisesti suunnitteluvaiheessa yhdistää sekä yleiset terveyttä edistävän liikunnan tavoitteet että työntekijän työn ominaispiirteistä nousevat liikuntatarpeet.

Kohtuullinen liikunta vähentää työstä poissaoloja

Terveysliikunnan suosituksista voi johtaa pelkistetysti kaksi keskeistä sanomaa: terveyden hyväksi kannattaa liikkua viikoittain, - joko 3–4 tuntia perusliikuntaa (arki- hyöty-, työmatkaliikuntaa jne.) - tai 2–3 tuntia kuntoliikuntaa ("täsmäliikuntaa").

Kun sekä vapaa-ajan kuntoliikunta että arki- ja hyötyliikunta otetaan huomioon, liikkuu terveytensä kannalta riittävästi noin 60 prosenttia työikäisistä suomalaisista. Tutkittaessa liikuntasuosituksen täyttymisen ja työstä poissaolojen yhteyttä on havaittu, että kolmeen viikoittaiseen kuntoilukertaan saakka liikunnan lisääntyminen näyttää olevan

yhteydessä vähäisempään poissaolojen määrään. Sen sijaan neljä kertaa tai useammin viikossa kuntoliikkuvat ovat hieman enemmän poissa töistä kuin kolmesti kuntoilevat – mutta vain saman verran poissa kuin kahdesti viikossa liikkuvat. Tähän todennäköinen selitys on se, että paljon liikkuvilla on myös enemmän liikuntavammoja ja ehkä myös infektioita kuin hieman vähemmän liikkuvilla.

Liikunta fyysisten ja psyykkisten voimavarojen tukena työssä

Yli kolmasosa suomalaisista tekee edelleen fyysisesti kuormittavaa työtä, jossa työkyvyn säilymisen perusedellytys on työn vaatimuksiin nähden riittävä kestävyys- ja lihaskunto. Riittävä kunto tarkoittaa, että työntekijä suoriutuu työssään yksittäisistä kuormitushuipuista eikä kuluta keskimäärin yli puolta kestävyyskuntonsa voimavaroista tauotetussa kahdeksan tunnin työrupeamassa. Esimerkiksi nostamista ja kantamista sisältävät ja siten hyvää fyysistä kuntoa edellyttävät ammatit eivät ole kadonneet mihinkään: turvallisuusaloilla, kotipalvelu- ja hoiva-alalla sekä liikenne- ja kuljetusalalla hyvä kestävyyskunto vähentää ennen aikaista eläkkeelle jäämistä, ja jaksaaahan hyväkuntoinen auttaa toisiakin. Tällaisissa ammateissa liikunnan palautumista tehostava ominaisuus vain korostuu.

On kuitenkin muistettava, että hyvä kunto yksin ei aina riitä. Viime aikoina on todettu, ettei hyväkuntoinenkaan ja työkykyinen työntekijä halua jatkaa työssään, jos työpaikalla eivät ole sellaiset perusasiat kunnossa kuin oikeudenmukainen johtaminen, riittävät vaikuttamismahdollisuudet tai varmuus työn jatkumisesta. Työterveyshuollon toiminnassa liikunta voidaan kuitenkin yhdistää osaksi muuta työpaikan kehittämistoimintaa ja näin lisätä myös liikunnan edistämisen vaikuttavuutta. Liikunta on helppo nähdä osana kokonaisvaltaista terveyden edistämistä työpaikalla yhdessä painonhallinnan, terveellisen ravitsemuksen, alkoholin käytön ja tupakoinnin vähentämisen sekä stressin hallinnan kanssa.

Fyysisen työn tekijöillä liikunnan myönteinen vaikutus on erityisesti yhteydessä vapaa-ajan yleiseen liikunta-aktiivisuuteen. Mikäli liikunta tai kotiasiakareet ainakin ajoittain lisäävät energian kulutusta, vähenee toimintakyvyn laskemisen vaara sekä fyysisesti kuormittavaa työtä tekeville että erityisesti henkistä työtä tekeville. Vapaa-ajan liikunta onkin tarpeen niin fyysisen kunnan ylläpitämiseksi kuin työstä elpymisen tehostamiseksi. Säännöllinen liikuntatuokio laukaisee tehokkaasti kiireen ja aikapaineen aiheuttamaa elimistön kiihtymistilaa. Päivittäisen perusliikunnan lisäksi erityyppiset työtehtävät vaativat täsmäliikuntaa, jonka määrittelyssä tarvitaan työterveyshuollon ja liikunta-alan asiantuntijoiden yhteistyötä.

Työterveyshuolto neuvoo ja ohjaa

Työterveyshuolto antaa terveysneuvontaa, johon myös liikuntaneuvonta kuuluu. Neuvontaa voidaan antaa yksilöllisesti muun muassa terveys-tarkastusten ja sairaanhoidon yhteydessä tai koko henkilöstölle tai henkilöstöryhmille tarpeen mukaan (esim. niska- ja selkäkoulut, laihdutus- ja painonhallintaryhmät). Työpaikkaselvityksissä voidaan arvioida järjestelmällisesti, mihin työkykyä uhkaaviin tekijöihin on mahdollista vaikuttaa liikunnasta tiedottamisella ja liikuntaneuvonnalla. Terveyttä edistävää liikuntatoimintaa on järkevää kehittää osana työterveyshuollon prosessia, johon kuuluvat tiedon hankinta ja sen analysointi, johtopäätösten tekeminen, tavoitteiden asettaminen ja toiminnan suunnittelu sekä toteutus ja sen arviointi.

Varsinaiset liikuntapalvelut eivät kuulu työterveyshuollon järjestettäviksi. Liikuntapalveluja hankitaan usein organisaation ulkopuolisilta liikuntapalveluiden tuottajilta. Jos asiakkaan tilanne edellyttää paikallista palveluyhteistyötä, silloin tarvitaan palvelukokonaisuuden suunnitelmallista yhteensovittamista eli terveysliikunnan palveluketjua. Palveluketjun toimintaidea on, että asiakkaalle tarjottavat työterveyspalvelut, liikuntapalvelut ja mahdolliset kuntoutus-

palvelut hahmotetaan yhtenä kokonaisuutena, vaikka palvelut tuotetaan eri organisaatioissa.

Terveyttä edistävän liikunnan toteutus onnistuu parhaiten, kun terveysliikunta on osa jatkuvaa, jokapäiväistä ja kokonaisvaltaista työterveyshuollon toimintaa ja kun työterveyshenkilöstö verkostoituu henkilöstöhallinnon, työsuojelun, kuntoutusta antavien tahojen sekä työpaikan sisäisten ja ulkoisten liikuntapalveluiden tuottajien kanssa.

Oppaasta apua terveysliikunnan kehittämiseen

Osana terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinoista annetun valtioneuvoston periaatepäätöksen (2002) toimeenpanoa Työterveyslaitos ja UKK-instituutti toteuttivat vuosina 2004–2006 Terveysliikunnan toteuttamisen hyvät käytännöt työterveyshuollossa -hankkeen, joka kuului sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnalliseen Veto-ohjelmaan. Hanke-toiminta kohdistui kolmeen pk-yritykseen ja kahteen työterveyshuoltoon Tampereella sekä yhteen työterveyshuoltoon Vantaalla. Hankkeen tarkoituksena oli selkeyttää työpaikan terveyttä edistävän liikuntatoiminnan asemaa työterveyshuollossa osana työterveyshuollon prosessia.

Hankkeen kokemukset on koottu keväällä 2007 ilmestyneeseen oppaaseen Tervettä liikettä – terveysliikunnan hyvät käytännöt työterveyshuollossa. Oppaan tarkoitus on antaa työterveyshuolloille, yrityksille, työpaikoille ja liikuntapalveluiden tuottajille käytännön valmiuksia, jotta he kaikki yhteistoimin kehittäisivät terveyttä edistävää liikuntaa.

Opasta täydentää hyvin myös Suomen Kuntoliikuntaliiton käsikirjamainen teos Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt, joka muun muassa opastaa konkreettisesti työpaikkaliikuntaohjelmien rakentamiseen.

Lähteet:

Fogelholm M, Lindholm H, Lusa S, Miilunpalo S, Moilanen J, Paronen O, Saarinen K. Tervettä liikettä – terveysliikunnan hyvät käytännöt työterveyshuollossa. Vammala: Työterveyslaitos & UKK-instituutti, 2007.

hinta: 24 €

Tilaukset:

Työterveyslaitos. TTL-kirjakauppa, Info HK 14, 00003 Helsinki
puh. 030 474 2543, faksi (09) 477 5071
s-posti kirjakauppa@ttl.fi
www.ttl.fi/kirjakauppa

Aura O, Sahi T. (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Hki: Edita, 2006.

II Liikuntaa eri elämäntilanteissa

3. VAIKUTTAAKO KOULU- IKÄISTEN KUNTO AIKUISIÄN TERVEYTEEN?

Katriina Kukkonen-Harjula, lääket. ja kir. toht., vanhempi tutkija, UKK-instituutti

Lapsuus- ja nuoruusiän fyysinen aktiivisuus ja kunto voivat periaatteessa edistää aikuisiän terveyttä joko suoraan tai nuoruusiän tai aikuisiän terveyden kautta. Kouluissa on tehty erilaisia suorituskyvyn mittauksia ja kuntotestejä jo vuosikymmeniä. Aikuisten osalta on alettu puhua terveystilasta reilut 10 vuotta sitten, mutta lasten ja nuorten käsitteen pohjaksi on vähemmän tutkimustietoa. Tämä johtuu luonnollisesti siitä, että lapsilla erilaiset sairaudet ja niiden vaaratekijät, kuten esimerkiksi kohonnut verenpaine, ovat hyvinkin harvinaisia. Toisaalta mikäli lasten ja nuorten lihominen jatkuu, sen liittäjänä myös sepelvaltimotaudin vaaratekijät ja aikuistyyppin diabetes voivat yleistyä ja niiden esiintyminen voi 'aikaistua' nuoruusiän.

Koulun kuntotesteistä ns. Nupposen testistö on pitänyt paikkansa jo 1970-luvun puolesta välistä, jolloin mitattiin satunnaisotoksena lähes 3000 9–18-vuotiaasta koululaista. Tutkimus uusittiin 2000-luvun taitteessa, jolloin mitattiin uusi samanikäinen ikäluokka sekä lähetettiin postikyselylomake alkuperäiselle tutkimusjoukolle, joka siis oli 25 vuotta vanhempi. Näin saatiin mittava tutkimusaineisto, joka auttaa luotettavasti vertailemaan vuosikymmenien myötä tapahtuneita ns. sekulaarisia muutoksia. Näistä tekijöistä on tietoa muiden tutkimuksien perusteella myös suomalaisten varusmiesten ja reserviläisten kunnosta.

Sinänsähän ei ole yllättävää, että arkinen liikkuminen fyysisesti aktiivisella tavalla eli siis kävellen tai pyöräillen, on vähentynyt viimeisten vuosikymmenien aikana niin lapsilla kuin aikuisillakin. Sen sijaan se, paljonko

tällä muutoksella on vaikutusta suorituskyvyn eri osa-alueisiin ja terveystilantoon, ei ole tiedossa, koska suurten joukkojen kuntotestaus on paljon vaativampaa toteuttaa kuin kyselylomakkeiden lähettäminen. Maailmalta löytyy vain alle 10 tutkimusta, joissa koululaisten kuntoa on seurattu vähintään parikymmentä vuotta. Kunto näyttää kuitenkin olevan pysyvämpi ominaisuus nuoruusiästä aikuisuuteen kuin fyysinen aktiivisuus eri muodoissaan ja erityisesti vapaa-ajan liikunnan harrastaminen. Toistaiseksi ei ole pystytty yksilöimään sellaisia perinnöllisiä tekijöitä, jotka selittäisivät samanaikaisesti sekä liikuntaa että terveydellisiä vaaratekijöitä.

Vähän liikkuvia lapsia ja nuoria pystyy harvoin houkuttelemaan perinteisiin liikuntalajeihin eikä tietenkään kaikkea liikuntaa ennateta opettaa koulun liikuntatunneilla. Niinpä kotien esimerkille, koulun iltapäiväkerhoille ja erilaisille liikuntaseuroille on edelleen tarvetta.

Tuorein tutkimustieto kouluiän kunnan vaikutuksista aikuisiän terveyteen tulee Lasse Mikkelsenin väitöskirjasta, joka tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa huhtikuussa 2007. Väitöstutkimuksen aiheena on, miten 12–17-vuotiaiden koululaisten kunto on yhteydessä aikuisiän kuntoon ja terveyteen 25 vuotta myöhemmin tehdyssä postikyselyssä ja kuntomittauksissa.

Väitöskirjatyön keskeisenä havaintona on se, että aikuisiän terveystilantoa ennustavat miehillä kouluaajan kestävyysjuoksukunto (2000 m pojilla ja 1500 m tytöillä) ja notkeus (vartalon eteentaivutus) sekä naisilla kestovoima (30 sekunnin istumasta ylösnousutesti). Kouluiän kestävyyskunto, nopeus (50 m:n juoksu) ja notkeus ovat yhteydessä aikuisiän koettuun kuntoon ja terveyteen. Poikien kouluiän kestävyysjuoksukunnolla on yhteys aikuisiän verenpaineeseen ja verenpainealäkkeiden käyttöön. Vastaavan-

laista tulosta ei muualla maailmassa ole julkaistu. Aikuisiän jännitysniiskaoireyhtymältä näyttää suojaavan kouluaajan hyvä notkeus miehillä ja naisilla kestovoima, mutta toisaalta kouluaajan hyvä kestovoima näyttää altistavan miehiä aikuisiän polvivammoille.

Lähteet

Mikkelsen L. Koulun kuntotestistö aikuisiän kunnan ja terveyden ennustajana – 25 vuoden pitkittäistutkimus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 200, 2007
Väitöskirja: Jyväskylän yliopisto.

Nupponen H, Telama R, Töyli V-M. Koulun kuntotestistö. Jyväskylä: LIKES, 1979

Nupponen H, Soini H ja Telama R. Koululaisten kunnan ja liikehallinnan mittaaminen. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhteisö, 1999

Nupponen, Heimo. 9–16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen
Jyväskylä: LIKES, 1997

4. MILLAISTA LIIKUNTAHARJOITTELUA IKÄÄNTYNEILLE NAISILLE FYYSISEN TOIMINTAKYVYN JA LUUSTON HEIKKENEMISEN EHKÄISEMISEKSI?

Saija Karinkanta, TtM, ft, tutkija,
UKK-instituutti

Hyvä fyysinen toimintakyky ja liikumiskyky ovat ikääntyneiden elämänlaadun kannalta tärkeitä tekijöitä. Alentunut liikumiskyky altistaa kaatumisille ja niistä johtuville vammoille. Liikunnalla voidaan vaikuttaa useisiin kaatumisten ja murtumien riskitekijöihin, kuten tasapainoon, lihasvoimaan ja luuston kuntoon. Etenkin tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua on pidetty ikääntyneiden liikunnassa tärkeänä. Toisaalta luuston kannalta olisi tärkeää saada myös hyppelytyypistä kuormitusta. Ikäihmisten liikuntatutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, hyötyvätkö terveet ikääntyneet naiset eniten lihasvoimaharjoittelusta, tasapaino- ja hyppelyharjoittelusta vai näitä kaikkia komponentteja sisältävästä yhdistelmästä.

Tässä kontrolloidussa liikuntatutkimuksessa 149 perustervettä kotona asuvaa 70–78-vuotiasta naista satunnaistettiin joko 1) voimaharjoittelu-, 2) tasapaino-hyppelyharjoittelu-, 3) yhdistetyn voima- ja tasapaino-hyppelyharjoittelun tai 4) vertailuryhmään. Liikuntaryhmäläiset harjoittelivat ohjatusti 3 kertaa viikossa vuoden ajan. Vertailuryhmäläisiä pyydettiin säilyttämään fyysisen aktiivisuutensa taso ennallaan.

Tutkimuksessa havaittiin, että ikääntyneet naiset hyötyivät erityisesti harjoittelusta, joka yhdisti korkean harjoitustehon voimaharjoittelun tasapaino-, ketteryyshyppely- ja hyppelyharjoitteita sisältävään harjoitteluun. Lisääntyneen alaraajojen lihasvoiman ja parantuneen tasapainon lisäksi naisten itsearvioitu fyysisen toimintakyky parani. Lisäksi vähintään kahdesti viikossa harjoitelleilla oli havaittavissa sääriiluussa suotuisia luustovaikutuksia.

Tutkimuksen tulokset tukevat ajatusta, että terveet ikääntyneet naiset pystyvät parantamaan fyysistä suorituskyykyään ja vähintäänkin säilyttämään hyvän fyysisen toimintakyvynsä monipuolisen liikuntaharjoittelun avulla. Näin liikuntaharjoittelun avulla voitaisiin mahdollisesti siirtää ikääntymiseen liittyviä toimintakyvyn heikkenemisestä aiheutuvia ongelmia yhä myöhemmille ikävuosille.

Lähde

Karinkanta S, Heinonen A, Sievänen H, Uusi-Rasi K, Pasanen M, Ojala K, Fogelholm M, Kannus P. A multi-component exercise regimen to prevent functional decline and bone fragility in home-dwelling elderly women: randomized, controlled trial. *Osteoporos Int* 2007;18:453-62

5. LIIKUNTA FIBROMYALGIAN HOIDOSSA

Juha Kiiski, lääket.lis., tutkija,
UKK-instituutti

Fibromyalgia on krooninen kipuoireyhtymä, jota esiintyy noin kahdella prosentilla väestöstä. Oirekirjo on laaja ja siihen liittyy kivun lisäksi lukuisia muita oireita. Yleisimpiä ovat virkistämätön uni, keskittymiskyvyttömyys, uuden oppimisen vaikeus, vaikeus sopeutua uusiin tilanteisiin, subjektiivinen turvotuksen tunne sekä erilaiset raajojen puudutus- ja pistelyoireet. Fibromyalgiapotilailla esiintyy myös muuta väestöä enemmän masennusta.

Oireiden monimuotoisuuden ja epämääräisyyden vuoksi ja koska fibromyalgian synnyn tarkkaa syytä (etiologiaa tai patogeneesiä) ei tunneta, se on kliinisenä diagnoosina kiistelty. Tästä huolimatta sen hoidosta ja tähän mennessä tunnetusta etiologiasista on julkaistu myös suomeksi kattavat katsaukset viime vuosina.

Fibromyalgiaan liittyvät monimuotoiset oireet vaativat kokonaisvaltaista hoitoa ja siinä fyysisen suorituskyyvyn parantamisella liikunnan avulla on keskeinen osuus.

Kestävyysharjoittelun (kävely, sauvakävely, hiihto, tanssi, pyöräily, aerobic) on todettu parantavan fibromyal-

giapotilaan fyysistä suorituskyykyä, koettua terveydentilaa, unenlaatua ja lisäksi vähentävän kipuja. Tulokset eri tutkimusten välillä ovat kuitenkin olleet osittain ristiriitaisia. Jokaisen yksilön fyysisen suorituskyyvyn huomioon ottaminen ja siihen nähden riittävän alhaisella teholla aloittaminen todennäköisesti parantaa hoito- ja harjoittelumyöntyvyyttä.

Voimaharjoittelun on myös todettu parantavan fibromyalgiapotilaiden lihasvoimaa. Vaikutukset koettuun kipuun, uneen, uupumusoireisiin ja koettuun terveyteen ovat olleet ristiriitaisempia, mutta joissain tutkimuksista on saatu myös näihin oireisiin positiivisia vaikutuksia.

Uima-altaassa tapahtuvassa harjoittelussa yhdistyy kestävyys ja voimaharjoittelu. Veden kannattelu ja sopivan vastuksen avulla liikkeiden harjoittelu ja rentoutuminen on helpompaa kuin maalla tapahtuvassa harjoittelussa. Lisäksi lämpimän veden on ajateltu vähentävän jäykkyyttä. Allasharjoittelun onkin todettu parantavan kestävyyttä, lihasvoimaa, koettua terveydentilaa ja unta sekä vähentävän väsymystä ja kipuja.

Pelkämästä venyttelystä ei ole todettu olevan selvää hyötyä fibromyalgian hoidossa, mutta sitä voidaan yhdistää edellä kuvattuihin harjoituksiin.

Fyysinen harjoittelu olisi aloitettava riittävän kevyesti. Sopivaksi aloitustasoksi on esitetty noin 30–40 prosenttia potilaan maksimaalisesta suorituskyyvystä. Mikäli harjoituksen jälkeen esiintyy lihas- tai muita kipuja, harjoituksen tehoa eli intensiteettiä tulee keventää, ei suinkaan lopeta harjoittelua. Eri harjoitusmuotoja voidaan myös yhdistellä keskenään potilaan mielenkiinnon mukaan. Fyysiseen harjoitteluun liitetty kognitiivinen käyttäytymisterapia tai muut psykologiset hoitokeinot todennäköisesti parantavat hoitotuloksia verrattuna yksittäisiin hoitomuotoihin, vaikka tieteellinen näyttö siitä onkin vielä hataraa.

Suurin osa edellä kuvatuista liikunnan hyödyistä on todettu suhteellisen lyhytkestoisissa (viikkoja tai korkeintaan kuukausia) kestävässä tutkimuksessa. Muutamissa pitkäaikaisissa

seurantatutkimuksissa on todettu al-
las- ja kestävyysharjoittelun tehon
säilyvän ainakin 1–2 vuotta. Yhdessä
pitkäaikaiseurannassa voimaharjoit-
telun teho väheni reilun neljän vuoden
seurannassa, mutta harjoitusryhmä
jatkoivat siitä huolimatta harjoittelua.

Suurin osa edellä kuvatuista har-
joitteluohjelmista voidaan toteuttaa
perusterveydenhuollossa tai työter-
veyshuollossa. Pahentuvat oireet ja
työssä selviytymisen heikkeneminen
viittaavat lisääntyvään kuntoutustar-
peeseen. Tällöin voidaan harkita poti-
laan ohjaamista työkykyä ylläpitävään
kuntoutukseen (TYKY) tai Kansanelä-
kelaitoksen järjestämille kuntoutus-
kursseille.

Lisätietoa

Busch AJ, Barber KAR, Overend TJ, Peloso
PMJ, Schachter CL. Exercise for treating
fibromyalgia syndrome. The Cochrane
Database of Systematic Reviews 2007, Issue 1

Hannonen P. Mikä hoidoksi fibromyalgiaan?
Suomen lääkärilehti 2005;60(37):3625-3629.

Hannonen P, Mikkelsen M. M79.0 – mistä
fibromyalgiassa on kyse, mitä hoidoksi?
Duodecim 2004;120(2):237-246.

Mannerkorpi K, Iversen MD. Physical exercise
in fibromyalgia and related syndromes. Best
Pract Res Clin Rheumatol. 2003;17(4):629-47.

Rooks DS. Fibromyalgia treatment update.
Curr Opin Rheumatol. 2007;19(2):111-7.

6. LIKUNNALLA KESKEINEN ROOLI POLVI- JA LONKKA- NIVELRIKON OIREIDEN HOIDOSSA

Juha Kiiski, lääket. lis., tutkija,
UKK-instituutti

Polvi- ja lonkkanivelrikon hoidos-
ta on julkaistu kansallinen Käypä
hoito -suositus vuoden 2007 alussa.
Aikaisempi runsas fyysinen niveliin
kohdistuva rasitus, nivelvammat, ikä
ja ylipaino ovat nivelrikon suurimmat
riskitekijät.

Nivelrikkoa ehkäisevää hoitoa ei
tunneta, mutta edellä mainittujen vaa-
ratekijöiden välttämistä voidaan silti
suositella. Turvallinen liikunta on apu-
na ylipainon ehkäisyssä ja se myös
kannattaa, sillä esimerkiksi naisilla jo
viiden kilogramman painon pudotus
puolittaa nivelrikkoriskin. Nivelvam-
moja tulisi mahdollisuuksien mukaan
pyrkä välttämään tai ainakin hoitaa
aikaisessa vaiheessa parhaalla mah-
dollisella tavalla.

Nivelrikkopotilaan kohdalla var-
hain aloitettu ja jatkuva omatoiminen
liikehoito on nivelrikon oireenmu-
kaisen hoidon perusta. Yleiskunnos-
ta voi parhaiten huolehtia hiihtäen,
(sauva)kävellessä ja pyöräillen. Erityisen
kivuliaassa vaiheessa vedessä tapah-
tuva harjoittelu mahdollistaa nivelen
liikeratojen ylläpidon ilman painon
tuomaa kuormitusta.

Yleiskuntoharjoitteluun kannattaa
yhdistää venyttelyharjoitukset nivel-
ten liikkuvuuden ylläpitämiseksi.

Polvi- ja lonkkanivelrikossa tulee
vahvistaa kaikkia alaraajojen lihaksia;
lonkkanivelrikossa kannattaa vahvis-
taa etenkin lonkan ojentaja- ja loiton-
tajarhaksia ja polvinivelrikossa reiden
ojentajarhaksien lihaksistoa. Voima-
harjoittelu voidaan aloittaa staattisilla
harjoituksilla tai pienellä liikeradalla
ja edetä myöhemmin laajempiin liike-
ratoihin.

Voimakkaita tärähdyksiä tai äkillisiä
vääntöjä aiheuttavaa liikuntaa kannat-
taa nivelrikkopotilaan välttää.

Käypä hoito -suositus ja siihen liittyvät
kuvalliset potilasohjeet ovat luettavissa
osoitteessa www.kaypahoito.fi

7. TYYPIN 2 DIABETEKSEN EHKÄISY – LÄÄKKEILLÄ VAI ELINTAVOILLA?

Systemaattinen tutkimuskatsaus

Tarja Kinnunen, ETM, tutkija,
UKK-instituutti

Tyyppin 2 diabetes on vakava, elin-
ikää lyhentävä sairaus ja se lisään-
ty nopeasti eri puolilla maailmaa.
Siksi tyypin 2 diabeteksen ehkäisyllä
on suuri kansanterveydellinen ja -ta-
loudellinen merkitys. Tähän mennes-
sä on tehty useita kokeellisia lääke- ja
elintapatutkimuksia, joissa on pyrit-
ty ehkäisemään tyypin 2 diabeteksen
puhkeamista riskiryhmään kuuluvilla
henkilöillä.

Kokeellisia tutkimuksia tyypin 2 diabeteksen ehkäisystä

Brittiläisten tutkijat tekivät syste-
maattisen kirjallisuuskatsauksen ko-
keellisista tyypin 2 diabeteksen eh-
käisy tutkimuksista. Systemaattisten
katsausten tarkoituksena on arvioida
aikaisempien tutkimusten tuottamaa
tietoa jostain selkeästi rajatusta kysy-
myksestä. Katsaukset tehdään jär-
jestelmällisesti ja tiettyjen periaattei-
den mukaisesti, mm. systemaattinen
kirjallisuushaku. Tässä katsauksessa
myös yksittäisten tutkimusten alku-
peräiset aineistot yhdistettiin ja ne
analysoitiin uudelleen eli tehtiin ns.
meta-analyysi.

Tähän katsaukseen otettiin mukaan
kokeellisia tutkimuksia, joissa tutkit-
tavat henkilöt oli satunnaistettu koe-
ja vertailuryhmiin. Kaikissa tutkimuk-
sissa tuli olla tavoitteena ehkäistä tai
lykätä tyypin 2 diabeteksen puhkea-
mista henkilöillä, joilla oli heikentynyt
sokerinsieto ja siten suurempi riski
tyypin 2 diabetekselle.

Katsausta varten haettiin julka-
sutietokannoista heinäkuuhun 2006
mennessä aiheesta julkaistut tutki-
mukset. Lisäksi käytiin läpi löydet-
tyjen tutkimusten ja muiden katsaus-
artikkelien kirjallisuusviitteitä sekä
olttiin yhteydessä alan asiantuntijoi-
hin. Kirjallisuushaussa löytyi yhteen-
sä 11 383 aiheeseen liittyvää tutki-

musta, mutta vain 21 tutkimuksessa menetelmät vastasivat tutkimusten laadulle asetettuja kriteerejä ja ne otettiin siten mukaan systemaattiseen katsaukseen. Näistä 17 tutkimuksessa (yhteensä 8084 tutkittavaa) tulokset oli raportoitu riittävän tarkasti, jotta ne voitiin sisällyttää myös meta-analyyysiin.

Mukaan otetut tutkimukset oli tehty vuosien 1976–2006 aikana, joten niissä käytetyt tyyppin 2 diabeteksen ja heikentyneen glukoosinsiedon kriteerit vaihtelivat jonkin verran, samoin kuin tutkittavien henkilöiden ikä, paino ja etnisyys. Näissä tutkimuksissa oli tutkittu joko ravinnon ja/tai liikunnan (7 tutkimusta), lääkkeiden (9 tutkimusta) tai näiden molempien (5 tutkimusta) vaikutusta tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyyn. Lääketutkimuksissa oli käytetty joko suun kautta otettavia diabeteslääkkeitä, Orlistat-nimistä laihdutuslääkettä tai kiinalaista jiangtang-yrttivalmistetta.

Elintapamuutokset ehkäisevät tyyppin 2 diabetestä erityisesti liikapainoisilla

Meta-analyysin tulosten mukaan 37 prosentille tutkimusten vertailuryhmiin kuuluneista puhkesi tyyppin 2 diabetes 5 vuoden kuluessa tutkimuksen aloittamisesta. Heihin verrattuna sairastumisriski pieneni 49 prosenttia ravinto- ja/tai liikuntaohjausta saaneilla, eikä ravinnon ja liikunnan vaikutuksella ollut eroa. Elintapojen muutokset alensivat keskimäärin enemmän liikapainoisten kuin normaalipainoisten henkilöiden sairastumisriskiä. Suun kautta otettavat diabeteslääkkeet alensivat tyyppin 2 diabetekseen sairastumisriskiä 30 prosenttia ja laihdutuslääke 56 prosenttia. Myös kiinalainen yrttivalmiste vaikutti suotuisaan suuntaan.

Kaiken tyyppisistä tässä tarkastelluista kokeista oli siis hyötyä tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Elintapojen muuttamisen vaikutus oli vähintään yhtä suuri kuin lääkkeiden. Ei ihme, sillä lihavuus ja liikunnan puute ovat keskeisimpiä tyyppin 2 diabeteksen riskitekijöitä. Pitäisikö tyyppin 2 diabeteksen riskissä olevalle henkilölle

sitten suositella elintaparemonttia vai lääkettä?

On hyvä muistaa, että lääkkeet vaikuttavat vain niin kauan kuin niitä otetaan. Koska lääkettä olisi tarkoitus käyttää diabeteksen ehkäisyyn loppuelämän ajan, lääkkeiden vähäisetkin haittavaikutukset on tärkeää tutkia ja arvioida. Tässä tutkituista lääkkeistä useat aiheuttivat oireita ruoansulatuskanavassa. Yksi lääke (troglitatsoni) aiheutti maksan toiminnan häiriöitä ja nykyisin se onkin vedetty pois markkinoilta.

Terveellisiä elintapoja koskevalla ohjauksella yleensä ajatellaan olevan vähemmän ja lievempiä haittavaikutuksia kuin lääkkeillä. Terveellisiä elintapojakin tulee kuitenkin ylläpitää, jotta niiden vaikutus säilyy. Siten ohjausta olisi tarpeen saada säännöllisesti, mutta edes alussa jos resurssit eivät riitä säännölliseen ohjaukseen. Haittavaikutuksien lisäksi voisi myös vertailla elinikäisen lääkehoidon ja elintapaohjauksen kustannuksia – sitä ei tässä katsauksessa tehty. Tutkijat kuitenkin kyseenalaistavat ajatuksen siitä, että ehkäistäisiin lääkkeillä pääasiassa elintavoista johtuvaa sairautta. Mieluummin pitäisi kehittää ja ottaa käyttöön keinoja, joilla voidaan edistää terveellisten ravinto- ja liikuntatottumusten omaksumista pysyviksi elintavoiksi.

Lähde

Gillies CL, Abrams KR, Lambert PC, Cooper NJ, Sutton AJ, Hsu RT, Khunti K. Pharmacological and lifestyle interventions to prevent or delay type 2 diabetes in people with impaired glucose tolerance: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2007 Feb 10;334(7588):299. Epub 2007 Jan 19. Review. (vapaasti verkossa luettavissa: www.bmj.com/cgi/reprint/334/7588/299)

III Aineistoa liikunnan aloittamisen tueksi

8. Uudet liikuntasuosituks^{et} eri sydänpotilasryhmille

Annukka Alapappila, TtM, ft, liikuntasuunnittelija, Suomen Sydänliitto

Liikunnan merkitystä sydänpotilaan toimintakyvyn säilymisessä on aliarvioitu Suomessa. Vaikka Yhdysvalloissa ja monissa Euroopan maissa on eri sydänpotilasryhmiä koskevia, ammattihenkilökunnalle suunnattuja ohjeita, Suomessa ei ole ollut valtakunnallisia liikunnallisen kuntoutuksen ja terveyttä edistävän liikunnan suosituksia kyseiselle kohderyhmälle. Sepelvaltimotautipotilaiden kohdalla liikunnan hyödyntäminen on alkanut, mutta muiden sydänpotilaiden kuntoutuksessa kaivataan pikaisesti näyttöön perustuvia liikuntasuosituksia, jotta vaikuttava, turvallinen ja tehokas liikunnallinen kuntoutus voi käynnistyä. Liikuntasuosituksista sydänpotilas saa tietoa myös omaehtoisen säännöllisen liikkumisen terveydellisestä merkityksestä.

Sydänkuntoutus on vaikuttavaa toimintaa. Cochrane-tutkimuskatsaus on osoittanut liikunnallisen kuntoutuksen vähentävän sydänpotilaiden kuolleisuutta 31 prosenttia. Vaikuttavuudesta ja tarpeesta huolimatta noin puolet kuntoutusta tarvitsevista sydänpotilaista jää ilman sitä.

Sydänpotilaan liikunnallisen kuntoutuksen ja omaehtoisen liikkumisen päämääränä on työ- ja toimintakyvyn palautuminen, sairauden pahenemisen ehkäisy sekä vähäiseen liikkumiseen liittyvien lisäsairauksien välttäminen. Liikunnallisen kuntoutuksen avulla hallitaan sairauden mahdollisia riskitekijöitä, tieto ja itsehoitotaito lisääntyvät, suorituskyky paranee, pelot ja ahdistus vähenevät ja sairaus asettuu realistisiin mittasuhteisiin ihmisen elämässä. Etenkin sepelvaltimotaudissa potilas voi itse vaikuttaa sairauden etenemiseen ja ennu-

teeseen. Säännöllinen liikunta auttaa iäkästäkin sydänpotilasta selviämään mahdollisimman pitkään omatoimisesti kotona.

Suomen Sydänliitto on tuottanut vuosina 2005–2007 valtakunnallisia liikuntasuosituksia hankkeessaan ”Terveyttä edistävän liikunnan ja kuntoutuksen kehittäminen eri sydänpotilasryhmillä”. Suositukset antavat käytännön ohjeet eri sydänpotilaiden sairaalavaiheen fysioterapiasta, toipumisvaiheen liikunnasta ja liikunnallisesta kuntoutuksesta ja loppuelämän liikunnasta. Suositus on tarkoitettu sydänpotilaiden parissa työskenteleville ammattilaisille, jotka antavat liikuntaneuvontaa tai ohjaavat liikuntaa. Suositus soveltuu erityisen hyvin fysioterapeuteille, lääkäreille, sydänhoitajille, kuntoutusohjaajille sekä liikunnanopettajille ja -ohjaajille.

Suosituks^{et} kuuluvat Suomen Sydänliiton pro-sarjaan, joka tarjoaa luotettavaa tietoa terveydenhuollon ammattilaisille.

Valmiina ovat seuraavat suositukset:

Sepelvaltimotauti ja liikunta
(50 s.) tnro 2332, hinta 9,50 e

Sydämensiirto ja liikunta
(20 s.) tnro 2341, hinta 8,30 e

Sydämen vajaatoiminta ja liikunta
(26 s.) tnro 2342, hinta 8,80 e

Sydämen rytmihäiriöt ja liikunta
(30 s.) tnro 2343, hinta 8,80 e

Sydämen läppäviat ja liikunta
(28 s.) tnro 2344, hinta 8,80 e

Nämä suositukset toimivat valtakunnallisina malleina sydänpotilaiden liikunnallisen kuntoutuksen sisällöstä ja terveysliikunnasta. Ammattikorkeakoulujen opettajien työkokouksissa on päädytty siihen, että suositukset ovat myös ammattikorkeakoulujen sy-

dänpotilaan fysioterapian opetusmateriaalia.

Suosituksia voi tilata
tilaukset@sydanliitto.fi
www.sydanliitto.fi/tilaa

Jatkoksi pro-sarjaan ilmestyy touku-
kuussa 2007 Sydänpotilaan suoritus-
kyvyn arviointi -julkaisu ja elokuussa
2007 Synnynäiset sydänsairaudet ja
liikunta -suositus.

Lisätietoja

annukka.alapappila@sydanliitto.fi
puh. (09) 7527 5241

9. TERVEYSINFO -TIETOKANTA SUOMALAISESTA TERVEYDENEDISTÄMIS- AINEISTOSTA: UUTTA LIIKUNTAMATERIAALIA

CD- JA DVD -LEVYT

Pulahda vesiliikunnan ohjaajaksi

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, Suomen Uimaliitto, Suomen uimaopetus- ja hengenvastusliitto 2006

Hinta: 10 €

Tilaukset: LIKES-tutkimuskeskus
CD-levy sisältää tietoa vesiliikunnan terveysvaikutuksista, ohjaajan roolista sekä vesiliikunnan eri muodoista. Mukana on liikekuvasto ohjaustunnin suunnittelun helpottamiseksi.

Suni, Jaana; Hiilloskorpi, Hannele 55+ kuntosaliharjoittelu – lisää voimaa, liikettä ja kehon hallintaa

PhysioTools, UKK-instituutti, 2006

Hinta: 157,38 €

Tilaukset: UKK-instituutti
55+ kuntosaliharjoittelu on liikkumiskykyä edistävä harjoitusohjelma kuntosalilaitteilla. Tavoitteena on kehittää ikääntyville ihmisille lisää voimaa, liikettä ja kehon hallintaa. Tarjolla on selkäystävällinen liikevalikoima niska- ja selkäohjelmista, jotka sopivat aloittelijoista edistyneisiin liikkujiin. DVD sisältää: liikekohtaiset valokuvat ja videot, ohjeet harjoitteluun sekä terveysseulalomakkeen.

Rinne, Marjo 55+ liikehallinta ja tasapaino – taitoa, tasapainoa ja ketteryyttä

PhysioTools, UKK-instituutti, 2006

Hinta: 157,38 €

Tilaukset: UKK-instituutti
55+ liikehallinta ja tasapaino on liikkumiskykyä edistävä harjoitusohjelma monipuolisilla harjoitusvälineillä. Tavoitteena on kehittää ikääntyvien ihmisten taitoa, tasapainoa ja ketteryyttä. Paketissa on 15-60 minuutin ohjelmat eritasoisille liikkujille aloittelijoista edistyneisiin. DVD sisältää: liikekohtaiset valokuvat ja videot, ohjeet harjoitteluun sekä terveysseulalomakkeen.

75+ Senioreiden tuolijumppa: 75+ Seniorijumppa istuen ja seisten

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, 2007

Hinta: 18 €

Tilaukset: LIKES-tutkimuskeskus
75+ Senioreiden tuolijumppa DVD:n tavoitteena on jalkojen lihasvoiman parantuminen ja koko kehon liikkuvuuden ylläpysyminen. Harjoittelua voi tehostaa laittamalla nilkkoihin 1-2 kilon tarrapainot. 75+ Seniorijumppa istuen ja seisten DVD:n tavoitteena on jalkojen lihasvoiman parantuminen sekä tasapainon kehittyminen.

Jokanaisen kaatumiskurssi

Smartti media, 2007

Hinta: 20 € yksityikäyttöön; 59,99 € oikeuttaa DVD:n julkiseen esittämiseen, sekä vuokraus- ja lainaustoimintaan.

Tilaukset: Smartti media
DVD:llä opastetaan turvalliseen kaatumiseen ja tasapainon ylläpitoon judosta sovelletuin keinoin. Kaikki kaatumisliikkeet käydään läpi turvallisesti vaiheittain alkaen istuma-asennosta ja siirtyen kyykkyasennon kautta seisaalleen, Kaatumisharjoituksissa neuvotaan pyörähtävät kaatumisliikkeet, joissa suojataan käsiä murtumiselta ja päätä kolahtamiselta. DVD sisältää alkulämmittelyn, tasapainoharjoituksia, ohjeet sivulle kaatumiseen, ohjeet taaksepäin kaatumiseen sekä lisänä itsepuolustusliikkeen otteesta irrottautumiseen.

Kilot pois

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, 2006

Hinta: 19,90 €

Tilaukset: LIKES-tutkimuskeskus
DVD sisältää ravinto- ja liikuntaohjeiden lisäksi dokumentin Jukka ja Maarit Piiraisen elämäntapamuutoksesta, siitä miten he vaihtoivat syömistottumuksiaan ja ryhtyivät liikkumaan. Vajaassa vuodessa Jukka pudotti 20 kiloa, Maarit 10 kiloa. Ravinto-osio käsittää vinkkejä arjen valintoihin ruokakaupassa sekä opastaa tärkeimpiin ravintomuutoksiin. Liikunta-osio sisältää ohjeet liikunnan aloittamisen lisäksi harjoittelun edistymiseen sopivat lihaskuntoharjoitteet gymstickillä ja jättipallolla. Lisänä on venyttelyliikkeitä sekä yksin että parin kanssa tehtäväksi.

JULISTEET

Ojala, Kati

Odottavien kotivoimisteluohteita

UKK-instituutti, 2006

Hinta: 3 €/ 10 kpl

Tilaukset: UKK-instituutti
Turvalliset ja monipuoliset kotivoimisteluohjeet odottaville äideille. Jumppasarjaan kuuluvat lämmittelyn ja alkuverryttelyn lisäksi tasapainoa ja lihaskuntoa harjoittavia liikkeitä. Sarjan liikkeet on testattu UKK-instituutin NELLI-tutkimuksessa ja se soveltuu tehtäväksi koko raskauden ajan.

SuomiMies seikkailee

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, 2007

Hinta: maksuton

Tilaukset: LIKES-tutkimuskeskus
Julisteessa pelaa jalkapalloa kaksi hyväntuulista miestä. Julisteessa teksti ”SuomiMies seikkailee”.

Sydänlääkkeet ja liikunta

Suomen Sydänliitto, 2006

Hinta: 2 €

Tilaukset: Suomen Sydänliitto
Julisteessa on lueteltu sydänlääkkeet sekä niiden käyttötarkoitukset, vaikuttava aine, vaikutus hemodynamiikkaan, vaikutus

harjoitteluun sekä sivuvaikutukset.

Ojala, Kati

Synnyttäneiden kotivoimisteluohjeita

UKK-instituutti, 2006

Hinta: 3 €/ 10 kpl

Tilaukset: UKK-instituutti
Turvalliset ja monipuoliset kotivoimisteluohjeet synnyttäneille äideille. Jumppasarjaan kuuluvat lämmittelyn ja alkuverryttelyn lisäksi tasapainoa ja lihaskuntoa harjoittavia liikkeitä. Synnyttänyt äiti voi tehdä lihaskuntoharjoitukset vauvan kanssa.

Usein ulkona

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, 2006

Hinta: maksuton

Tilaukset: LIKES-tutkimuskeskus
Julisteeseen kuvissa liikutaan ulkona eri vuodenaikoina.

Virkisty taukojumppalla

HyväTerveys, 2006

Hinta: maksuton

Tilaukset: HyväTerveys
Helpot ja tehokkaat taukojumppaohjeet työn lomaan.

KIRJASET

Kiikala, Marika

Aikuisten liikuntaa leikkipuistossa

– virikkeitä vertaisohjaajille

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, 2007

Hinta: 10 €

Tilaukset: LIKES-tutkimuskeskus
Oppaan kuvat ohjeineen antavat vinkkejä, miten aikuinen voi toteuttaa monipuolisen liikuntaharjoittelun lähiliikuntapaikan leikkipuistossa, joka soveltuu kaikenikäisten liikunnallisten taitojen harjoittamiseen. Liikkeet on jaoteltu lämmittely-, lihaskunto- ja venyttelyliikkeisiin.

Soini, Anne

Kuntopiiriopas: virikkeitä vertaisohjaajille

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, 2007

Hinta: 17 €

Tilaukset: LIKES-tutkimuskeskus
Oppaassa on seitsemän erilaista kuntopiiriä. Jokaisesta oppaan liikkeestä on tehty erillinen laminoitu liikekortti. Korttien avulla ohjaajan on helppo käytännössä toteuttaa erilaisia kuntopiirejä joko kuvaston ohjeilla tai niitä soveltaen. Kaikkiin liikkeisiin on selkeät kuvalliset ohjeet.

Kävelyklubivetäjän opas

Suomen Sydänliitto, UKK-instituutti, Suomen Latu ry, 2006

Hinta: 15 €

Tilaukset: Suomen Latu ry
Oppaassa on tietoa mm. kävelyklubin perustamisesta ja käytännön vinkkejä kokoontumisiin.

Lapsen diabetes, opas perheelle

Suomen Diabetesliitto, 2006

Hinta: 8,50 €

Tilaukset: Suomen Diabetesliitto ry
Kattava ja käytännönläheinen opaskirja lasten diabeteksestä alle 15-vuotiaana diabetekseen sairastuneiden lasten vanhemmille, myös lapset itse voivat tutustua oppaaseen. Opas on tarkoitettu sekä sairastumisvaiheen perusoppaaksi että tueksi jo kauemmin sairastaneiden lasten perheille.

Diabetes kouluikäisellä, opas kouluille

Suomen Diabetesliitto, 2006

Hinta: 3 €**Tilaukset:** Suomen Diabetesliitto ry /

Diabeteskeskus

Perusasiat diabeteksestä ja sen hoidosta sekä kodin ja koulun yhteistyö.

Autio, Eeva

Diabetes leikki-ikäisellä, opas päivähoitoon

Suomen Diabetesliitto, 2006

Hinta: 3 €**Tilaukset:** Suomen Diabetesliitto ry /

Diabeteskeskus

Perusasiat diabeteksestä ja sen hoidosta sekä päivähoidon osapuolten yhteistyö.

Kauravaara, Kati; Lakkasuo, Teemu; Luona-Helminen, Raija

Liikunta sopii kaikille, soveltavan liikunnan opas vertaisohjaajille

LIKES, 2006

Hinta: 10 €**Tilaukset:** LIKES-tutkimuskeskus

Kirjanen tarjoaa perustietoa ja käytännön vinkkejä aikuisten terveysliikunnan soveltamiseen. Materiaali sopii sekä aloitteleville että pidempään liikuntaryhmiä ohjanneille vertaisohjaajille, jotka toimivat liikunta- ja urheiluseuroissa, paikallisyhdistyksissä tai muissa terveysliikunnan harrasteryhmissä.

Sepelvaltimokuntoutujan käsikirja

Suomen Sydänliitto, 2006

Hinta: 7,50 €**Tilaukset:** Suomen Sydänliitto

Käsikirja jakautuu tietosaan ja toimintaosaan. Tieto-osassa kerrotaan sepelvaltimotaudista, sen vaaratekijöistä, tutkimuksista ja hoidoista. Toimintaosassa käsitellään käytännön kysymyksiä ja ohjataan pienten tehtävien avulla omaksumaan uudenlainen elämäntapa sepelvaltimotaudin kanssa.

Kettula, Anne

Tuntiohjelmiä iäkkäiden liikuntaan – virikkeitä vertaisohjaajille

LIKES, 2007

Hinta: 10 €**Tilaukset:** LIKES-tutkimuskeskus

Rautpohjankatu 10

Oppaassa on kolme erilaista tuntikokonaisuutta, jotka voidaan toteuttaa joko sisätiloissa tai ulkona. Ohjelmissa käytetään välineinä sanomalehtirullaa, huiveja tai

kravatteja sekä painomansetteja. Jokaisessa ohjelmassa on tanssillinen alkuvierittely, lihaskunto- ja koordinaation-osuus sekä loppuvenyttely. Kaikkiin liikkeisiin on selkeät kuvalliset ohjeet.

Soini, Anne

Venyttelyn liikekuvasto

– virikkeitä vertaisohjaajille

LIKES, Kunnossa kaiken ikää -ohjelma,

2006

Hinta: 10 €**Tilaukset:** LIKES-tutkimuskeskus

Kuvasto opastaa erilaisiin venytystapoihin selkeiden kuvallisten ohjeiden avulla. Kuvasto sisältää valmiita venyttelyohjelmia kuten hiihtäjän ja sauvakävelijän venyttelyn, venyttelyä pareittain sekä tuollilla tehtäviä venytyksiä.

KORTIT**KKI-kuntokortti**

LIKES, 2007

Hinta: maksuton**Tilaukset:** LIKES-tutkimuskeskus

Kuntokortin avulla voit seurata liikuntaharastustasi vuoden ajan. Kortissa on tilaa liikuntasuoritusten kirjaamiselle. Takasivulla on UKK-instituutin liikuntapiirakka.

Liikuntapiirakkakortti

englanniksi: "Physical Activity Pie" ruot-

siksi: "Motionskakan"

UKK-instituutti, 2005–2006

Hinta: 2 €/10 kpl**Tilaukset:** UKK-instituutti

UKK-liikuntapiirakka on uusi tapa hahmottaa terveysliikunnan suositus. Liikuntapiirakka on jaettu kahteen puolikkaaseen, joissa huomioidaan yleinen terveysliikuntasuositus ja muut tunnetut liikunnan ja terveyden sekä liikunnan ja terveystason väliset annos-vastesuhteet. Piirakan alaosa kuvaa perusaktiivisuutta, jossa joku muu tekeminen kuin liikkuminen on päämotiivina, esimerkiksi kävely kauppaan tai pyöräily töihin. Piirakan yläosan liikuntasuosituksia kehittävät täsmällisesti terveystason tiettyä osa-alueita, esim. sydän- ja verenkiertoelimestön tai tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä. Tällaisia liikuntalajeja ovat mm. juoksu, pyöräily, hiihto, uinti, kuntosaliharjoittelu.

Luuliikuntasuositus aikuisille

UKK-instituutti, Suomen Osteoporoosiliitto, 2006

Hinta: maksuton**Tilaukset:** UKK-instituutti

Hauskassa kortissa kerrotaan aikuisille suositeltavat liikuntamuodot, liikunnan määrä ja vauhti.

Luuliikuntasuositus ikääntyville

UKK-instituutti, Suomen Osteoporoosiliitto, 2006

Hinta: maksuton**Tilaukset:** UKK-instituutti

Hauskassa kortissa kerrotaan ikääntyville

suositeltavat liikuntamuodot, liikunnan määrä ja vauhti.

Luuliikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille

UKK-instituutti, Suomen Osteoporoosiliitto, 2006

Hinta: maksuton**Tilaukset:** UKK-instituutti

Hauskassa kortissa kerrotaan lapsille ja kasvaville nuorille suositeltavat liikuntamuodot, liikunnan määrä ja vauhti.

Luuliikuntasuositus osteoporootikoille

UKK-instituutti, Suomen Osteoporoosiliitto, 2006

Hinta: maksuton**Tilaukset:** UKK-instituutti

Hauskassa kortissa kerrotaan osteoporoosia sairastaville suositeltavat liikuntamuodot, liikunnan määrä ja vauhti.

Sentit peliin, vyötärönypäryksen ja liikunnan seurantakortti

Maa- ja kotitalousnaiset, 2006

Hinta: maksuton**Tilaukset:** Maa- ja kotitalousnaisten

Keskus

Seurantakortilla seurataan vyötärönypärystä ja liikuntaa.

Voimaa jalkoihin – sujuvuutta liikkumiseen

Suomen Sydänliitto, Opetusministeriö, 2006

Hinta: 3,50 €/10 kpl**Tilaukset:** Suomen Sydänliitto

Kotivoimisteluhjelma jalkojen lihasvoiman hankintaan.

LEHTISET**Askel eteenpäin**

Roche, 2006

Hinta: maksuton**Tilaukset:** Apteekit

Lehtinen kertoo painonhallinnasta.

Imettävän äidin ravitsemus ja liikunta

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen Sydänliitto, 2006

Hinta: 1,20 €**Tilaukset:** Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry

Perustietoa imettävälle äidille ravinnosta ja liikunnasta.

Innostu ideasta

Ikäinstituutti/ Kuntokallio-Säätiö, 2007

Hinta: maksuton**Tilaukset:** Ikäinstituutti

Kuusi erilaista ideaa arkiliikunnasta.

1) Ramppaa rapuissa 2) Koskaan ei ole liian myöhäistä 3) Tanssi tätisi kanssa 4) Sauvo Suomessa 5) Kuntosali kotipihalla 6) Lapsi-äiti -jumppa kuntosalilla

Iso, pieni ihminen oppii uutta

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen Sydänliitto: 2006

Hinta: 1,20 €

Tilaukset: Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry

Perustietoa vanhemmille pikkulapsi-ikäisten kasvun ja kehityksen perustekijöistä: ravitsemuksesta, liikunnasta, unesta ja puhtaudesta.

Kävely kevyemmäksi

Ikäinstituutti/ Kuntokallio-Säätiö, 2007

Hinta: 16 €/100 kpl

Tilaukset: Ikäinstituutti

Kotivoimisteluojelma voiman ja tasapainon hankintaan.

Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen

UKK-instituutti, 2007

Hinta: 3 €/10 kpl, ilmainen tulostus pdf-muodossa: www.ukk.instituutti.fi

Tilaukset: UKK-instituutti

Ohjeita liikuntaan raskauden aikana ja raskauden jälkeen.

Parkkari, Jari; Rauramo, Päivi

Liikutaan turvallisesti – työkykyä liikunnasta

Työturvallisuuskeskus, 2006

Hinta: maksuton

Tilaukset: Työturvallisuuskeskus

Käytännönläheinen opas liikunta- ja liikku- mistapaturmien ehkäisyyn työpaikoilla.

Luuliikuntasuositukset lapsuudesta vanhuuteen – unohtamatta osteoporoosia sairastavia

UKK-instituutti, Suomen Osteoporoosiliitto, 2006

Ilmainen tulostus: www.ukkinstituutti.fi

Ajantasaiseen tieteelliseen näyttöön pohjautuvat luuliikuntasuositukset eri ikäisille sekä erikseen osteoporoosia sairastaville.

Luustoisien perhe

Suomen Osteoporoosiliitto, 2006

Hinta: maksuton

Tilaukset: Suomen Osteoporoosiliitto

Luustoisien perhe -esite on alle kouluikäisten lasten luustoterveyden edistämisestä kertova opasvihkonen. Esitteessä on tietoa sekä ravinnon että liikunnan vaikutuksista kasvavan lapsen luustoon.

Hietaniemi, Helena (teksti)

Niska kuntoon

HyväTerveys, 2006

Hinta: 15 €/100 kpl

Tilaukset: HyväTerveys

Ohjelma, jolla ehkäiset ja hoidat niskahartiavaivat.

Nordic walking

Exel, 2006

Hinta: maksuton

Tilaukset: Exel Sports

Sauvojen valinta, sauvakävelyn oikea tekniikka, sauvakävelyn terveysfaktat, lämmittely sekä venyttely.

Nosta luittesi lujutta maidolla ja liikunnalla

Maito ja Terveys, Suomen Osteoporoosiliitto, 2006

Hinta: maksuton

Tilaukset: Maito ja Terveys ry

Lehtisessä kerrotaan, miksi maito ja liikunta ovat hyvä pari luustolle.

Onnea opintielle!

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen Sydänliitto, 2006

Hinta: 1,20 €

Tilaukset: Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry

Perustietoa vanhemmille kouluikäisten lasten kasvun ja kehityksen perustekijöistä: ravitsemuksesta, liikunnasta, unesta ja puhtaudesta.

Pieni ottaa isosta mallia. Kaikessa

Suomen Sydänliitto, 2006

Hinta: 0,20 €

Tilaukset: Suomen Sydänliitto

Aikuinen, tunne sydämesi terveyden tärkeimmät arvot. Liikunnasta energiaa, ruuasta puhtia, levosta voimaa.

Puhise ja punnerra, vaikeasti hengityssairaana liikuntaopas

Hengitysliitto Heli ry, 2006

Hinta: maksuton

Tilaukset: Hengitysliitto Heli ry

Liikunta on merkittävä hengityssairaana toimintakykyä ylläpitävä tekijä. Opas sisältää jumppa- ja venyttelyliikkeitä vaikeasti hengityssairaalle. Lue kokotekstinä

Raskausdiabetes, pidä huolta itsestäsi ja vauvastasi

Suomen Diabetesliitto, 2006

Hinta: 4 €

Tilaukset: Suomen Diabetesliitto ry /

Diabeteskeskus

Perustiedot raskausdiabeteksestä ja sen hoidosta.

Ravinto ja liikunta tasapainoon!

Finfood, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2006

Hinta: maksuton

Tilaukset: Finfood – Suomen Ruokatieto

Lehtisessä kerrotaan, kuinka kootaan ateria ravitsemussuositusten mukaisesti.

Sepelvaltimotauti ja liikunta

Suomen Sydänliitto, 2006

Hinta: 9,50 €

Tilaukset: Suomen Sydänliitto

Oppaasta löytyvät käytännön ohjeet sepelvaltimotautipotilaan sairaalavaiheen fysioterapiasta, toipumisvaiheen liikunnasta ja liikunnallisesta kuntoutuksesta sekä koko loppuelämän liikunnasta.

Sydämen vajaatoiminta ja liikunta

Suomen Sydänliitto, 2006

Hinta: 8,80 €

Tilaukset: Suomen Sydänliitto

Oppaasta löytyvät käytännön ohjeet sairaalavaiheen fysioterapiasta, toipumisvaiheen liikunnasta ja liikunnallisesta kuntoutuksesta sekä koko loppuelämän liikunnasta.

Sydämensiirto ja liikunta

Suomen Sydänliitto, 2006

Hinta: 8,30 €

Tilaukset: Suomen Sydänliitto

Opas esittelee sydämensiirron kokeneen ihmisen liikunnan erityispiirteet ja liikunnan annostelun. Oppaasta löytyvät käytännön ohjeet sydämensiirtopotilaan sairaalavaiheen fysioterapiasta, toipumisvaiheen liikunnasta ja liikunnallisesta kuntoutuksesta sekä ohjeita loppuelämän liikunnasta.

Syö hyvin, voi hyvin

Maito ja Terveys, 2006

Hinta: 4 €

Tilaukset: Maito ja Terveys ry

Annosajatteluun perustuva lehtinen kaikille terveellisestä ruokavaliosta kiinnostuneille, soveltuu erityisesti laihduttajille.

Ta chansen

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, 2006

Hinta: maksuton

Tilaukset: LIKES-tutkimuskeskus

Kalenteri johdattaa pysyvien elintapamuutosten kautta painonhallintaan ja liikunnallisempaan arkielämään. Kalenterissa on 32 viikon liikuntaohjelma sekä tietoa hyvistä ruokavaliosta, liikunnasta, arkiaktiivisuudesta, ongelmatilanteiden kohtaamisesta ja viisaista valinnoista.

UKK-terveyskuntotestit

UKK-instituutti, 2006

Hinta: maksuton

Tilaukset: UKK-instituutti

Lehtisessä kerrotaan UKK-instituutin terveyskuntotesteistä sekä terveyskunnosta ja -liikunnasta.

Unenaikaiset hengityskatkot eli uniapnea

Hengitysliitto Heli ry, 2006

Hinta: maksuton

Tilaukset: Hengitysliitto Heli ry

Kuorsaajien sairautena tunnettu uniapnea on usein hoidettavissa oikean ruokavalion ja liikunnan avulla. Oireet ja löydökset kerrotaan oppaassa.

Voi hyvin, aikuinen nainen

Marttaliitto ry, 2006

Hinta: ei myynnissä

Lehtisessä on tietoa selästä ja ryhdistä. Siinä on muutamia jumppaliikkeitä, joiden avulla voi hankkia hyvät ja kestävät selkä-, vatsa- ja lantionpohjalihakset, jotka tukevat vartaloa korsetin lailla. Lehtinen on tulostettavissa Marttaliiton internetsivuilta: <http://www.martat.fi>

Voimisteluohjelma iäkkäille, voima- ja tasapainoharjoittelu

Ikäinstituutti/ Kuntokallio-Säätiö, 2007
Hinta: 10 € / 20 kpl

Tilaukset: Ikäinstituutti

Kolmeosainen voimisteluohjelma on tehty iäkkäiden henkilöiden omaehtoisen voima- ja tasapainoharjoittelun tueksi kotioloihin. Ohjelma soveltuu hyvin myös toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikuntaryhmien sisällöksi. Voimisteluohjelma sisältää nousujohtaisen ohjelman osat 1, 2 ja 3, joissa kussakin viisi liikettä perusteluineen. Takakannessa on kuntokortti, johon kirjataan voimisteluosuorituksen lisäksi ulkoilu- ja rappukävelykerrat. Lisäksi mukana on irrallinen ohjeistus ohjelman suorittamiseksi

OPETUSPAKETIT, CD-ROM -LEVYT, KALVOSARJAT

Hämäläinen, Pauliina; Taulaniemi, Annika (toim.)

60+ Aktiivinen ja liikkuva seniori

UKK-instituutti, 2006

Hinta: kalvosarja ja cd-rom 99 €; pelkkä cd-rom 60 €

Tilaukset: UKK-instituutti

Tietopaketti ikääntyvien kunnosta ja liikunnasta. Opetuspaketissa käsitellään liikunnan vaikutuksia terveyteen, te rveyskunnan osa-alueisiin ja henkiseen hyvinvointiin.

Luoto, Riitta; Aittasalo, Minna

Elintavat – löydä heikoin lenkkisi

UKK-instituutti, 2006

Hinta: kalvosarja ja cd-rom 99 €; pelkkä cd-rom 60 €

Tilaukset: UKK-instituutti

Opetuspaketin avulla kouluttaja voi alustaa elintapoihin liittyvää ryhmäkeskustelua työpaikoilla, kuntoutuslaitoksissa, terveysasemilla, potilasjärjestöissä. Interaktiivinen diasarja (35 diaa) ryhmätyökentelyyn. Diat virittävät miettimään omia elintapoja: ravinto- ja liikuntatottumuksia, stressiä, tupakointia ja alkoholin käyttöä. Kalvoja (35 kpl) voi käyttää myös terveysneuvonnan tarpeen arvioimisessa. Lisäksi kalvosarja auttaa keskustelijoita tunnistamaan omat heikkoutensa elintavoissa (itsearviointilomake) ja tekemään siihen liittyvän pienen päätöksen.

Taulaniemi, Annika

Liikkumalla terveyttä**– hyvä tietää terveysliikunnasta**

UKK-instituutti, 2004

Hinta: kalvosarja ja cd-rom 99 €; pelkkä cd-rom 60 €

Tilaukset: UKK-instituutti

34 diaa ja kalvoa liikunnan vaikutuksista terveyteen, terveyskunnan osa-alueisiin ja henkiseen hyvinvointiin. Mukana myös kouluttajan ohjeet.

Liikunta

Suomen ASH ry, 2006

Hinta: maksuton

Tilaukset: Suomen ASH ry
 Kalvosarja (12 kalvoa) sisältää tietoa liikunnasta.

Aalto, Riku

Työpaikan taukoliikunta, 10 valmista ohjelmaa eri välineillä

DocendoSport, 2006

Hinta: 39 €

Tilaukset: WSOYpro/Docendo-tuotteet
 CD-romissa on yhdistetty kuntovalmentajan puhutut jumppaohjeet, liikkeiden mallivideot ja tekstiivivestelmät liikkeiden suorittamisesta sekä aiheiden mukainen navigointi. Romppu tarjoaa runsaasti ideoita taukojumpan toteuttamiseen mm. vastuskumia, työtuolia, keppiä tai puristuspalloa apuna käyttäen.

VIDEOT**Suomalainen vauvainti**

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto, 2006

Hinta: 30 €; vuokraus 12 €/viikko

Tilaukset: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

TILAUSOSOITTEET**Exel Sports**

PL 29

52701 Mäntyharju

Puh: 020 754 1200

www.exelsports.net

Finfood – Suomen Ruokatieto

PL 309

01301 Vantaa

Puh: (09) 6155 400

S-posti: finfood@finfood.fi

www.finfood.fi

Hengitysliitto Heli ry

PL 40

00621 Helsinki

Puh: 020 757 5000

S-posti: info@heli.fi

www.heli.fi

HyväTerveys

S-posti: hyva.terveys@sanomamagazines.fi

www.hyvaterveys.fi

Ikäinstituutti

Kalevankatu 12 A

00100 Helsinki

Puh: (09) 6122 160

S-posti: info@ikainst.fi

www.ikainst.fi

LIKES-tutkimuskeskus

Rautpohjankatu 10

40700 Jyväskylä

Puh: (014) 2601 572

S-posti ulla.hakanen@likes.fi

www.kki.likes.fi

Maa- ja kotitalousnaisten Keskus

Anna-Mari Jouppila

Katajatie 64

61330 Koskenkorva

Puh: (06) 422 9018

S-posti: anne.mari.jouppila@netikka.fi

www.maaajakotalousnaiset.fi

Maito ja Terveys ry

PL 77

00241 Helsinki

Puh: (09) 272 2341

S-posti: postmaster@maitojaterveys.fi

www.maitojaterveys.fi

Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry

Toinen Linja 17

PL 141

00531 Helsinki

Puh: (09) 3481 1480

S-posti: tilauspalvelu@mll.fi

www.mll.fi

Smartti media

Kiilakiventie 1
90250 Oulu
Puh: 040 5629 108
S-posti: sirpa.martti@smarttimedia.com
www.smarttimedia.com

Suomen ASH ry

Karjalankatu 2 C 63
00520 Helsinki
Puh: (09) 148 6615
S-posti: suomenash@suomenash.fi
www.suomenash.fi

Suomen Diabetesliitto ry/Diabeteskeskus

Kirjoniementie 15
33680 Tampere
Puh: (03) 2860 111
S-posti: materiaalitilaukset@diabetes.fi
www.diabetes.fi

Suomen Latu ry

Fabianinkatu 7
00130 Helsinki
Puh: (09) 170 101
S-posti: info@suomenlatu.fi
www.suomenlatu.fi

Suomen Osteoporoosiliitto

Asematie 11 A 11
01300 Vantaa
Puh: (09) 2293 210
S-posti: osteo@osteoporoosiliitto.fi
www.osteoporoosiliitto.fi

Suomen Sydänliitto

PL 50
00621 Helsinki
Puh: (09) 752 7521
S-posti: tilaukset@sydanliitto.fi
www.sydanliitto.fi

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

Kirvesmiehenkatu 4 A 6
00880 Helsinki
Puh: (09) 3436 560
www.suh.fi

Työturvallisuuskeskus

Julkaisumyynti
Lönnrotinkatu 4 B
00120 Helsinki
Puh: (09) 616 261
S-posti: info@tyoturva.fi www.tyoturva.fi

UKK-instituutti

PL 30
33501 TAMPERE
Puh: (03) 2829 111
S-posti: ukaineisto@uta.fi
www.ukkinstituutti.fi

WSOYpro/Docendo-tuotteet

Survontie 9
40500 Jyväskylä
Puh: (014) 339 7700
S-posti: info@docendo.fi
www.docendo.fi

**UUSIA SUOMENKIELISIÄ
LIIKUNTAKIRJOJA, VALIKOIMA**

Aalto R. Kuntoilijan käsikirja: opas tulokselliseen kuntoliikuntaan. Jyväskylä: Docendo, 2005

Aalto R. Kuntoilijan lajitekniikkakoulu: opas ympärivuotiseen kuntoliikuntaan. Jyväskylä: Docendo Sport, 2005

Aalto R. Kuntoon kotona: opas monipuoliseen harjoitteluun eri välineillä. Jyväskylä: Docendo, 2005

Aalto R, Bartholdi J. Golfaajan kunto-opas. Jyväskylä: Docendo Sport, 2005

Aalto R. Työelämän selviytymisopas: käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: Docendo, 2006

Aalto R. Uudista olemuksesi: kevyesti liikkeelle. Jyväskylä: Docendo, 2006

Aromaa A. ym., toim. Suomalaisten terveys. Hki: Duodecim, 2005

Arvonen S. Keppijumpasta kuntoa ja ryhtiä: harjoitusohjeet kotiin, taukojumppaan ja urheiluun!
Jyväskylä: Docendo, 2006

Arvonen S & Juutilainen P. Lumikenkäily: virkistystä & kuntoa. Jyväskylä: Docendo, 2006

Arvonen S. Meidän perhe liikkuu: vanhemman vinkit. Jyväskylä: Docendo, 2006

Aura O, Ståhl T, toim. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Hki: Edita, Kunto ry, 2006

Autio T, Koski S. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua
Hki: Edita, 2005

Borg P, Fogelholm M, Hiilloskorpi H. Liikunnan ravitsemus: teoriasta käytäntöön. [2. p.], Hki: Edita, 2005(2004)

Borg P. Rentoa painonhallintaa. Hki: Otava, 2007

Fogelholm M, Lindholm H, Lusa S, Miilunpalo S, Moilanen J, Paronen O, Saarinen K. Tervettä liikettä – terveystieteiden hyviä käytäntöjä työterveyshuollossa. Hki: Työterveyslaitos, UKK-instituutti, 2007

Fogelholm M, Paronen O, Miettinen M. Liikunta: hyvinvointipoliittinen mahdollisuus suomalaisen terveystieteiden tila ja kehittyminen 2006. Hki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, UKK-instituutti, 2007

Fogelholm M, Vuori I, toim. Terveystieteiden liikunta. Hki: Duodecim, 2005

Harinen P, Itkonen H, Rautopuro J. Asfalttiprinssit: tutkimus skeittareista. Hki: Liikuntatieteellisen seura, 2006

[Kansallinen] Liikuntatutkimus 2005–2006: lasten ja nuorten liikunta. [Rainer Anttila et al., Liikuntatutkimuksen 2005–2006 asiantuntijaryhmä]
Hki: Nuori-Suomi, 2006

Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006: aikuiset 19–65-vuotiaat. [Rainer Anttila et al., Liikuntatutkimuksen 2005–2006 asiantuntijaryhmä]
Hki: Suomen kuntoliikuntaliitto, 2006

Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006: vapaaehtoistyö
Hki: Suomen Liikunta ja Urheilu, [2006]

Kantaneva M. Sauvakävely: Nordic walking. Jyväskylä: Gummerus, 2005

Kantaneva M. Tehokas sauvakävely: sauvakävelyn salat. Jyväskylä: Docendo, 2006

Karvinen E. Iloisesti ikääntyen: ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet
3. p., Lahti: VK-kustannus, 2005

Keskinen K, Häkkinen K, Kallinen M, päätoim. Kuntotestauksen käsikirja. 2. p. Hki: Liikuntatieteellinen seura, 2007

Koski T. Juoksemisen filosofia: kestävyysjuoksun monet ulottuvuudet: miten lihan kautta voi haastaa itsensä. Tampere: Tampere University Press, 2005

Kuusela M. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen, oppiminen ja käyttäminen perusopetuksen kahdeksannen luokan tyttöjen liikuntatunneilla. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskitys, 2005

Liikkanen M, Hanifi R ja Hannula U, toim. Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä: vapaa-ajan muutokset 1981–2002. Hki: Tilastokeskus, 2005

Liikunta valintojen virrassa: kansallista liikuntaohjelmaa valmistelevalle toimikunnan väliraportti. Hki: Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13

Mikkelsson L. Koulun kuntotestistö aikuisiän kunnan ja terveyden ennustajana: 25 vuoden pitkittäistutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2007

Mustajoki P ym., toim. Lihavuus: ongelma ja hoito. 3. uud. p., Hki: Duodecim, 2006

Niemi A. Ravitsemus kuntoon. Jyväskylä: Docendo, 2006

Oja P, Pokki T., toim. UKK-kävelytesti: testaajan opas. 4. uud. p., Tampere: UKK instituutti, 2006

Oja P, Rissanen P, Mustonen A. Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma: toiminnan arviointi vuosilta 1995–2003. Jyväskylä: LIKES, 2005

Pohjola L. TOIMIVA-testit yli 75-vuotiaiden miesten fyysisen toimintakyvyn arvioinnissa. Kuopio: Kuopion yliopisto, 2006

Ponsi V. Ulos ulkoilupulasta: hyviä käytäntöjä ikäihmisten ulkoiluun. Hki: Ikäinsti-tuutti, 2007

Rantanen T, Karvinen E, Moisio P, toimintakunta. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituks. Hki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004

Ravinto, liikunta ja terveys: WHO:n maailmanlaajuinen strategia. WHO, 2005

Rintala P, ym., toim. Liiku ja opi: liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 2005

Puronaho K. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi: tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2006

Romberg A. MS ja liikunta: iloa, elämänlaatua, toimintakykyä. Hki: Edita, 2005

Santtila M. Palvelukseen astuvien nuorten miesten fyysinen kunto. Pääesikunta, koulutusosasto, 2006

Seegercrantz T. Terveystoiminnan ammatillisen opetuksen kehittäminen: ammatillisessa koulutuksessa, ammattikorkeakoulutuksessa ja yliopistokoulutuksessa. Hki: Terveystoiminnan edistämisen keskus, 2006

Soini M. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2006

Ståhl T. Reseptillä liikkeelle: liikkumisreseptihankkeen arviointi. Jyväskylä: LIKES, 2005

Suomalaiset ravitsemussuosituks: ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Hki: Edita, 2005

Sääkslahti A. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2005

Talonen J, Vasara E ym., toim.kunta. Suomen urheilu- ja liikuntahistorian tutkimusbibliografia. Hki: Suomen urheilumuseosäätiö, 2006

Turhala S, Kettunen S, toim. Liiku mieli hyväksi: malleja ja kokemuksia mielen-

terveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämiseksi. Hki: Suomen mielenterveysseura, 2006

Turku liikkeellä: liikuntaa terveyden edistämiseksi. Eura: Itämeren terveet kaupungit, 2006

Tutkimus väestön liikuntakyvyn, liikuntahalun ja liikuntataitojen edistäjänä: liikuntatutkimuksen suunta vuoteen 2010. Hki: [Opetusministeriö], 2005

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Hki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 2005

Vuori I, Taimela S, Kujala U, toim. Liikuntalääketiede. 3. uud. p., Hki: Duodecim, 2005

UKK-instituutin tuoteuutuudet

TERVEYTTÄ RUOASTA – OPETUSPAKETTI RAVINNON JA TERVEYDEN YHTEYKSISTÄ

Kalvosarjassa on tietoa terveyttä edistävästä ravitsemussuosituksesta, kansansairauksien ravitsemuksellisesta ehkäisystä ja ruokavaliomuutoksen tekemisestä. 38 kuvan sarjasta voi koota pienempiä osakokonaisuuksia tarpeen mukaan.

Terveyttä ruoasta -kalvosarja sopii terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille opetuskäyttöön. Täydentävää tietoa luennoitsijan avuksi on kerätty muistiinpanosivuille.

Hinta Piirroheitinkalvot ja CD-rom, 99 €
CD-rom, 60 €



UKK-TERVEYSKUNTOTESTIT IKÄÄNTYVILLE – DVD TESTAAMISEN TUEKSI

Ikääntyvien terveystestit on ensisijaisesti tarkoitettu kotona asuvien 60 vuotta täyttäneiden henkilöiden terveystilaa ja liikkumiskykyä arvioimiseen. Ne mittaavat terveyden ja fyysisen toimintakyvyn kannalta keskeisiä kunnan osa-alueita.

Testejä voidaan käyttää yksilöllisen liikunta-neuvonnan ja liikunnan annostelun apuvälineenä. Testien kehittämisessä on kiinnitetty erityistä huomiota niiden turvallisuuteen ja soveltuvuuteen.

Hinta 130 € (sis.alv.)



Tilaukset: UKK-instituutti, puh. (03) 282 9111
s-posti ukaineisto@uta.fi, www.ukkinstituutti.fi > tietokeskus > materiaalitilaukset

Epäröijästä liikkujaksi

XVII VALTAKUNNALLISET TERVEYSLIIKUNTAPÄIVÄT UKK-instituutti, Tampere 2.–3.10.2007

2.10.2007

Kuka kerää liikunnan hyödyt?

- 9.00 Ilmoittautuminen, tulokahvit
- 9.30 Avaus
johtaja Mikael Fogelholm, UKK-instituutti
- 9.40 Tasa-arvoa terveyttä edistämällä
pääjohtaja Pekka Puska, Kansanterveyslaitos
- 10.30 Liikkumattomuus ja liikkumattomuuden hinta
Mikael Fogelholm
- 11.20 Lounas

Pj. toimialuejohtaja Heikki Oksa, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri

- 12.20 Epäröijästä liikkujaksi – liikkujan kehityskaari
vanhempi tutkija Ritva Nupponen, UKK-instituutti

Miten liikkeelle, kun...

- 13.30 ...kun veren rasvat, sokeri ja verenpaine ovat koholla?
ylilääkäri Pirjo Ilanne-Parikka, Diabetesliitto
- 14.20 Tauko
- 14.40 ...kun sydän oireilee?
erikoislääkäri LT Maire Rantala, Pirkanmaan Sydänpiiri
- 15.30 ...kun kolottaa?
ylilääkäri Marja Mikkelsson, Reumasäitiö
- 16.30–19.00
Virkistysliikuntaa seminaarin iltaan ja yhteinen iltapala

Osallistumismaksu 15.6. mennessä ilmoittautuville 280 €, sen jälkeen 300 €.

Ilmoittautumiset 11.9. mennessä.

- www.ukkinstituutti.fi > koulutus > ilmoittautuminen
- s-posti: ukkoulutus@uta.fi
- puh. (03) 282 9600 tai 282 9111*

3.10.2007

Mistä apua aloittajalle?

Pj. professori Clas-Håkan Nygård, Tampereen yliopisto

- 8.45 Liikuntaneuvonta osaksi käytäntöä
– työkaluja yksilölliseen neuvontaan
tutkija Minna Aittasalo, UKK-instituutti
- 9.25 Erilliset lenkit vahvaksi ketjuksi – yhteistyöllä asiakas itsenäiseksi liikkujaksi
tutkija Erja Toropainen, UKK-instituutti
- 10.05 Tauko
- 10.20 Vaikeasti lihaviin käsityksiä lihavuudesta ja liikunnasta
tutkija Stiina Hänninen, Tampereen yliopisto
- 11.00 Minäkö haasteellinen asiakas?
Ritva Enäkoski, Helsinki
- 12.00 Lounas

Turvallisesti liikkeelle

Pj. ylilääkäri Pekka Kannus, UKK-instituutti

- 13.00 Tunne lajisi ja lajien riskit
ylilääkäri Jari Parkkari, Tampereen Urheilulääkäriasema
- 13.30 Miten liikunnalla ehkäistään kaatumisia?
erikoistutkija Mika Palvanen, UKK-instituutti
- 14.00–15.00

Hanke-esittelyt ja demonstraatiot (rinnakkaistoteutus):

- Liiku mieli hyväksi -hanke, projektikoordinaattori Satu Turhala, Suomen Mielenterveysseura ry
- Aktivointi liikuntaan terveydenhuollossa, LiikuntaLisä-hanke, fysioterapeutti Helena Ivari ja liikuntakoordinaattori Taru Poukka, PSHP:n D2D-hanke
- Kävelyklubi-hanke liikuntasihiteeri Eira Taulaniemi, UKK-instituutti
- Jumppaohjeita odottaville ja synnyttäneille äideille, NELLI-tutkimus liikuntasuunnittelija Katriina Ojala, UKK-instituutti
- Vertaistuesta voimaa – ryhmäliikunta ja rintasyövistä toipuminen tutkija Riku Nikander, UKK-instituutti

**Terveysliikunnan
tutkimusuutiset 2007**

Julkaisija
UKK-instituutti

ISSN 1456-9671

Toimittajat
Birgitta Järvinen
Eija Savolainen

Ulkoasu
Tuula Äyräväinen

Toimituksen osoite
UKK-instituutti
Terveysliikunnan tutkimusuutiset
PL 30, 33501 Tampere

Puhelin
(03) 282 9111

S-posti
ukkirjasto@uta.fi

Painopaikka
PK-paino, Tampere 2007