

# Myytävä aineisto terveyden edistämiseen

## LIKKUMISEN SUOSITUKSET

### Liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

Kartiomallisen 4-sivuisen lehtisen etukannella on aikuisten suosituksen pääkuva. Sisäsivuilla esitellään suosituksen eri osa-alueet. Takakannella kerrotaan liikkumisen terveysvaikutuksista.

Lehtinen pysyy pystyssä ja soveltuu esimerkiksi odotustilojen pöydille laitettavaksi.



### Soveltava liikkumisen suositus

Neliömallinen 4-sivuinen lehtinen

- aikuisille, joilla alentunut toimintakyky vaikeuttaa liikkumista jonkin verran
- aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen
- aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla itse kelaten



### Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

Neliömällisen 4-sivuisen lehtisen etukannella on yli 65-vuotiaiden suosituksen pääkuva. Sisäsivuilla esitellään suosituksen eri osa-alueet. Takakannella kerrotaan liikkumisen terveysvaikutuksista.

Lehtinen pysyy pystyssä.



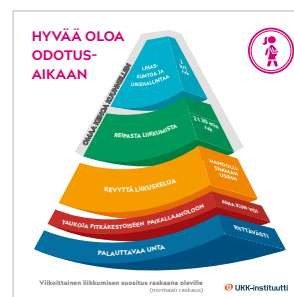
### Liikkumisen suositus raskaana oleville ja synnytyksen jälkeen

Neliömällinen 4-sivuinen lehtinen.

Lehtiset esittelevät kohderyhmän suositukset ja liikkumisen terveyshyötyjä.

Raskaana olevan lehtinen tuo esille myös mm. liikkumista koskevia tekijöitä sen mukaan, onko henkilö liikkunut säännöllisesti ennen raskautta.

Synnyttäneen lehtinen sisältää mm. ohjeita liikkumisen aloittamiseen synnytyksen jälkeen.



**1 € / kpl**  
**50–99 kpl -10 %**  
**yli 100 kpl -20 %**

# ASIAKKAAN ELINTAPANEUVONTA JA -OHJAUS

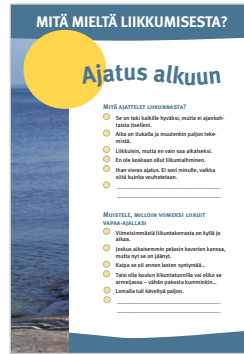
## Liikuntaneuvonnan tukilehtiset

4-sivuiset lehtiset soveltuvat vähän liikkuvien asiakkaiden henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan. Aikuisen ihmisen liikkumistottumukset muuttuvat hitaasti ja monivaiheisen tapahtumasarjan kautta. Sen eri vaiheissa ihmisillä on erilaisia edellytyksiä liikkumisensa muuttamiseen, ja ammattilaisen on sovitettava työtapansa muutosvaiheiden mukaisiksi. Lehtiset tukevat tässä. Lehtisten mukana tulee käyttöohje.

• **Mitä mieltä liikkumisesta? Ajatus alkuun**  
virittävään työskentelyyn asiakkaiden kanssa, joille liikkumisajatus on vieras

• **Liikkeellekö? Jospa kokeilisit**  
sopivien liikkumistapojen etsimiseen asiakkaille, joilla on herännyt kiinnostus liikkumiseen

• **Terveyttä ja mielihyvää – liikkuminen tavaksi**  
säännöllisen ja tavoitteellisen liikunnan vakiinnuttamiseen



## Lehtiset elintapaneuvonnan asiakastyöhön

4-sivuisien lehtisten avulla voi käydä läpi asiakkaiden liikunta- ja ruokailutottumuksia ja niiden muuttamista sekä riittävään uneen ja nukkumiseen liittyviä asioita. Työmies-aineistot on tarkoitettu erityisesti sellaisten asiakkaiden ohjaukseen, joiden vyötärön ympäryys on yli metrin.

### Työmiehen liikunta

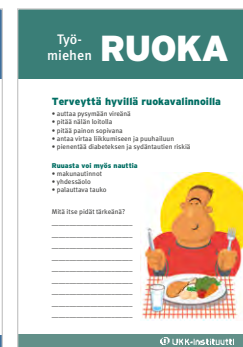
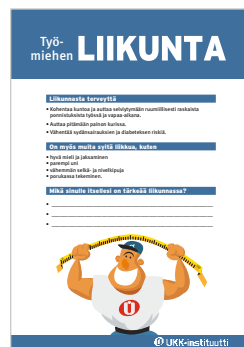
Lehtinen sisältää mm. terveystieteellisen suosituksen, esimerkkejä lihaskuntoa kehittävistä liikkeistä ja venyttelyohjeita tehtäväksi työpaikalla, esim. pitkien automatkojen taukopaikalla.

### Työmiehen ruoka

Lehtinen henkilöille, joiden olisi aiheellista muuttaa ruokailutottumuksiaan ylipainon tai muiden terveydellisten syiden takia. Sisältää mm. aterian lautasmallin, vinkkejä ruokailuun tien päällä ja yhdeksän kohdan kyselyn ruokailusuositusten toteutumisesta.

### Työmiehen uni

Lehtisessä esitellään hyvän unen tunnusmerkkejä ja keinoja, miten voisi parantaa nukkumista ja päiväaikaista virkeyttä. Lehtinen sisältää myös unipäiväkirjan viikon nukkumisen seurantaan.



1 € / kpl  
50-99 kpl -10 %  
yli 100 kpl -20 %

## JULISTEET

### Liikkumattomuuden ja liikunnan vaikutukset koko A2

Julistesarja pitkäaikaisen istumisen ja liikunnan vaikutuksista terveyteen

- Istu vähemmän – nouse ja jaloittele välillä
- Liike vaikuttaa heti – kokeile!
- Liikunta tavaksi – vaikutukset pysyviksi



4 € / kpl  
10-19 kpl -10 %  
yli 20 kpl -20 %

### Kotivoimisteluohjeet odottaville sekä äidille ja vauvalle koko A3

Turvalliset ja monipuoliset voimisteluohjeet odottaville äideille soveltuvat koko raskauden ajalle.

Äidin ja vauvan yhteisten voimisteluliikkeiden tekeminen voi aloittaa n. 2 kk synnytyksen jälkeen, kun vauva on oppinut kannattelemaan päätään.



1 € / kpl  
10-19 kpl -10 %  
yli 20 kpl -20 %

Tutustu myös  
maksutta ladattaviin  
aineistoihimme.

[ukkinstituutti.fi/aineistot](http://ukkinstituutti.fi/aineistot)