

# Myytävä aineisto terveyden edistämiseen

## LIKKUMISEN SUOSITUKSET

### Lasten ja nuorten liikkumissuositus

Neliömallisen 4-sivuisen lehtisen etukannella on tekijöitä, joita liikkumisesta saa, jotka motivoivat liikkumaan. Sisäaukeamalla esitellään suosituksen eri osa-alueet. Takakannella kerrotaan palautumisesta ja liikkumisen aloittamisesta. Lehtinen on taitettu ranskalaisella ikkunataitolla.

Lehtinen pohjautuu 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten kansalliseen liikkumissuositukseen.



### 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.



### Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

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



### Soveltava liikkumisen suositus

Neliömallinen 4-sivuisen lehtinen aikuisille

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



### Liikkumisen suositus raskaana oleville ja synnytyksen jälkeen

Neliömallinen 4-sivuisen lehtinen esittelee 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.



**0,80 € / kpl**  
**50–99 kpl -10 %**  
**yli 100 kpl -20 %**

## Liiku kaiken ikäisenä

Lehtiseen on kiteytetty alle kouluikäisten, 7–17-vuotiaiden, 18–64-vuotiaiden ja yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositukset. Sisäaukeamalla esitellään suositusten eri osa-alueet ja takakannessa kerrotaan liikkumisen hyödyistä ja annetaan vinkkejä liikkumiseen.

UUSI  
2024



## 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 työtapaansa muutosvaiheiden mukaisiksi. Lehtiset tukevat tässä. Lehtisten mukana tulee käyttöohje.

päivitetty  
2023

#### 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 kehittävästä 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.



0,50 € / kpl  
50-99 kpl -10 %  
yli 100 kpl -20 %

## JULISTEET

### Valitse portaat

UUSI  
2023

Valitse portaat -juliste tuo esille portaiden käytön hyötyjä. Kiinnitä juliste hissien tai rullaportaiden viereen.



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

### 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



### Kotivoimisteluohteet odottaville sekä äidille ja vauvalle koko A3

Turvalliset ja monipuoliset voimisteluohteet odottaville äideille soveltuvat koko raskauden ajalle.

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



0,40 € / kpl  
10-19 kpl -10 %  
yli 20 kpl -20 %

## TERVEYS- JA KESTÄVYYSKUNNON TESTAUS

### UKK-terveyskuntotestit-opas

Testaajan opas (pdf-tiedosto, 60 sivua) liitetiedostoineen liikunta- ja terveysalan ammattilaisille.

Oppaassa esiteltävät testit soveltuvat työ- ja eläkeikäisen väestön tuki- ja liikuntaelimestön kunnon ja liikehallinnan testaamiseen.

Ladattava tiedosto. **35,00 €** (myös organisaatiolisenssillä)

päivitetty  
2023



### UKK Walk -tuloslaskentaohjelma

Verkkopohjainen työkalu UKK 2 km ja UKK 6 min -kävelytestien tekemiseen ja tulosten hallintaan.

**186,00 €** vuosilisenssi, sisältää alv 24 %. Ensimmäisen käyttövuoden maksu. Jatkossa hinta on 155 € (sis. alv 24 %) /vuosi.

