

Soveli

soveltavan liikunnan asiantuntija
2 · 2005

**Turvallisuussuunnitelma
on yhdistykselle
hyvä työväline**
sivut 6 – 11

**Koputtele
kehoasi aina
kun voit**
sivu 18

**Mikä motivoi
liikkumaan?**
sivu 26

SoveLi – soveltavan liikunnan
asiantuntija -lehteä julkaisee
Soveltava Liikunta SoveLi ry.

SoveLi on valtakunnallisten
soveltavan liikunnan järjestöjen
yhteistoiminta-, asiantuntija- ja
palvelujärjestö. SoveLi tuottaa
muun muassa soveltavan
liikunnan koulutusta ja
aiheeseen liittyvää materiaalia.

SoveLin hallitus

Tiina Viljanen, pj, Aivohalvaus-
ja dysfasialiitto; **Annikka
Alapappila**, Suomen
Sydänliitto; **Tanja Virtanen**,
Suomen Parkinson-liitto;
Lauri Issakainen, Suomen
CP-liitto; **Kati Kauravaara**,
Elinsiirtoväen liikuntaliitto;
Hannele Kiviranta, Allergia-
ja Astmaliitto; **Tinja Saarela**,
Suomen Reumaliitto ja **Raija
Luona-Helminen**, esittelijä ja
sihteeri, SoveLi.

SoveLin jäsenjärjestöt

Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry
Allergia- ja Astmaliitto ry
Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ry
Epilepsialiitto ry
Förbundet Finlands Svenska
Synskadade rf
Hengityслиitto Heli ry
Lihastautiliitto ry
Mielenterveyden Keskusliitto ry
Psoriasisliitto ry
Suomen CP-liitto ry
Suomen Diabetesliitto ry
Suomen Mielenterveysseura ry
Suomen MS-liitto ry
Suomen Osteoporoosiliitto ry
Suomen Parkinson-liitto ry
Suomen Reumaliitto ry
Suomen Selkäliitto ry
Suomen Sydänliitto ry

SoveLin yhteystiedot

SoveLi ry / toiminnanjohtaja
Raija Luona-Helminen
Yliopistonkatu 31
20100 Turku
gsm 040 511 5941
raija.luona-helminen@soveli.fi

www.soveli.fi

SoveLi

soveltavan liikunnan asiantuntija 2·2005

- 3 Pääkirjoitus
- 6 Hyvässä seurassa on turvallista
- 9 Epilepsia huomioon turvallisuussuunnitelmassa
- 11 Rauhallisuus ja johdonmukaisuus on parasta turvallisuutta
- 12 Esitys: SoveLi erityisliikunnasta terveysliikuntaan
- 15 Teejiiltä: Verkossa virtaa
- 16 SoveLi kouluttaa 2006
- 17 Soveltavan liikunnan temavuosi 2006
- 18 Koputtele kehoasi aina kun voit
- 20 Vaivatta vedessä
- 22 ”Psoriaatikko liikkuu sairauden ehdoilla”
- 24 Liikunta auttaa nivelpsoriasiksessa
- 25 Vertaisliikuttaja saa eväitä tutkinnosta
- 26 Mistä motivaatio liikuntaan?
- 27 Liikkujalta: Tärkeintä ei päämäärä vaan liike
- 28 Sali- ja puistogolfia voi harrastaa edullisesti
- 31 Terveysliikuntamaa sopii kaikenikäisille
- 34 Metsä kuntosalina
- 35 Turbokeihäs lensi kaksissa kisoissa

SoveLi-lehti

ISSN 1795-2255

Päätöimittaja Raija Luona-Helminen

Toimitussihteeri Heidi Hölsömäki

Taitto Heidi Hölsömäki

ja Jaana Teräväinen

Painopaikka Painohäme Oy, Ylöjärvi

Kansi Turvallisuus otettiin huomioon
myös Malikkeen Action-koulutuksessa
Maarianhaminassa viime elokuussa. CP-
liiton Tellervo Ojala jonon kärjessä.

Kannen kuva Susanna Tero

Lehden aineistot ja lisätiedot

Heidi Hölsömäki / SoveLi-lehti
Tammelan puistokatu 1–3 C 35
33500 Tampere
heidi.holsomaki@soveli.fi
gsm 0400 567 931

SoveLi ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.
Seuraava lehti 1/2006 ilmestyy 20.3.
Aineistot 23.2. mennessä. Toimitus
pidättää oikeuden muokata ja lyhentää
sille lähetettyjä tekstejä.

Liikuntajärjestöt tärkeitä terveyden edistäjiä - halutessaan

Viime vuosien kehitys on joh-
tanut yhä korostetummin ti-
lanteeseen, jossa julkisen tervey-
denhuollon on keskityttävä ennen
kaikkea akuuttien ongelmien rat-
kaisemiseen ja muuhun hoitoon. Se
on luonnollisesti äärimmäisen tär-
keää työtä, jonka tarpeellisuutta ei
voi kyseenalaistaa. Samaan aikaan
esimerkiksi kunnallisen liikuntatoi-
men ja nuorisotoimen resurssit ovat
kuihtuneet paikoin lähes olematto-
miin. Tästä kehityskulusta huoli-
matta on löydettävä keinot, joilla
voimme edistää väestön terveyttä ja
ehkäistä sairauksia.

Yksilön ja koko väestön tervey-
den tukemiseen kuuluvat tervey-
den edistäminen, sairauksien eh-
käisy sekä hoito ja kuntoutus. Yh-
teiskunnan on varmistettava riit-
tävä käytännön resurssointi näille
kaikille osa-alueille. Järjestöille tä-
mä tilanne on sekä suuri haaste että
ennen kaikkea mahdollisuus.

Terveytemme rakentuu arjes-
sa. Suurin osa meistä voi vaikuttaa
hyvinkin paljon omaan terveyteen-
sä, muun muassa liikkumiseen, syö-
miseen, päihteisiin ja sosiaaliseen
kanssakäymiseen liittyvillä pienillä
päivittäisillä päätöksillä. Elintavoil-
la on suuri vaikutus meidän jokai-
sen terveyteen.

Järjestöt voivat vaikuttaa mo-
nin tavoin ihmisten arjen olosuhteis-
siin, jotta ne olisivat mahdollisim-
man suotuisat säännölliseen liikku-
miseen ja muiden terveyttä edistä-
vien valintojen tekemiseen.

Toivottavasti esimerkiksi yksi-
kään itsensä liikunta- ja/tai terveys-



Antero Aaltonen

Ei vain sanoja, vaan myös tekoja. Mika Pyykkö näyttää hyötyliikunnan mallia.

alalla toimivaksi asemoiva järjestö
ei ajattele kategorisesti jonkin ter-
veyden edistämiseen liittyvän teke-
misen olevan vain tietynlaisten jär-
jestöjen tehtävä.

Eri järjestöt tavoittavat luontai-
sesti erilaisia kohderyhmiä, joten
vaikkapa säännöllisen liikkumisen
edistämässä monien eri järjestö-
jen mukana olemisesta ja osaami-
sesta on todellista hyötyä.

Työsarkaa riittää kaikille, sil-

lä nykyiselläänhan vain noin kol-
masosa lapsistamme ja alle puolet
aikuisväestöstämme liikkuu tervey-
tensä kannalta riittävästi.

Itse näen todella tärkeänä, että
vähintään ne järjestöt, joille tervey-
den edistäminen tavalla tai toisel-
la on yksi toiminnan lähtökohdista,
kokoontuisivat riittävän usein kes-
kustelemaan sen kehittämiseen liit-
tyvistä haasteista.

Järjestöjen, eli niissä työskente-
levien ihmisten, on tutustuttava en-
sin toisiinsa, jotta keskinäinen op-
piminen ja yhteistyön luottamuk-
sellinen kehittäminen onnistuu.

Säännölliselle vuorovaikutuk-
selle rakentuvan järjestöjen yhteis-
työverkoston näen joka tapaukses-
sa toimintatapana, josta hyötyvät
kaikki. Toimivassa verkostossa on
mahdollista löytää luontevimmat
toimijat eri kohderyhmien tavoitta-
miseksi. Samalla jaetaan myös var-
sinaiseen käytännön toimintaan liit-
tyvää osaamista.

Uskon vahvasti järjestöjen toi-
minnan merkitykseen kansanter-
veytemme tekijänä. Tämä edellyt-
tää kuitenkin meiltä järjestöissä toi-
mivilta ennakkoluulottomuutta ja
halua tarttua liikkumisen ja muun
terveyden edistämisen haasteisiin
yli perinteisten järjestörajojen. Tä-
mä edellyttää myös aktiivista vuo-
rovaikutusta ja yhteistyötä sekä jär-
jestökentän sisällä että muiden ter-
veyden edistäjien kanssa.

Mika Pyykkö

*Kirjoittaja on Terveyden edistämisen
keskuksen toiminnanjohtaja*

"Avoin ja kaikille yhteinen liikunta edellyttää useiden toimijoiden tiivistä yhteistyötä"

Viime vuonna tuli kuluneeksi kaksikymmentä vuotta ensimmäisten kuntien erityisliikunnanohjaajien virkojen perustamisesta.

Juhlaseminaarissa esitettiin ajatus kaikkia ikäryhmiä koskevan liikuntakulttuurin avoimuuden ja yhteisen toiminnan lisäämiseksi. Taustalla tässä ehdotuksessa oli hyvin käynnistynyt "Liikuntaa kaikille lapsille" -hanke sekä pyrkimys kohti liikuntalain sisältämää tasa-arvon periaatetta.

Valtion liikuntaneuvoston erityisliikunnanjaosto nimesi vuoden vaihteessa työryhmän tekemään selvitystä tämänhetkisestä tilanteesta ja pohtimaan ehdotuksia integraation ja inklusion lisäämiseksi liikuntakulttuurissa.

Selvityksen pääalueiksi valittiin lasten ja nuorten liikunta, aikuisten kunto- ja harrasteliikunta sekä vammaisten henkilöiden huippu-urheilu.

Työryhmä on kuullut kaikkien näiden alueiden asiantuntijoita prosessin eri vaiheissa sekä hankkinut tietoa kansainvälisestä tilanteesta ja kokemuksista.

Muistiossa pohditaan integraatiota ja inklusiota edistäviä ja jarruttavia tekijöitä, esitetään kuvaus nykytilanteesta sekä tehdään ehdotuksia eri toimijatahoille.

Yhteistä näille ehdotuksille on se, että avoimen ja kaikille yhteisen eli tasa-arvoisen liikuntakulttuurin kehittäminen edellyttää aina useiden toimijoiden tiivistä yhteistyötä kattavan palveluverkoston luomiseksi.

Välineinä tässä työssä ovat hyvän tahdon ja luovan ajattelun lisäksi seuran ja yhdistysten toiminnalliset arvovalinnat

sekä koulutus ja siihen liittyvä materiaalin tuottaminen.

Keskeisintä ja kiireellisintä on kehittää paikallista osaamista ja toimintaa siten, että jokainen voisi löytää tarveaan ja kiinnostustaan vastaavaa toimintaa lähipiiristään. Kaikkien ei tarvitse tarjota kaikkea. Tärkeää on, että luodaan yhteistyössä kunnan eri hallinnonalojen, seurojen, järjestöjen ja mahdollisesti myös yksityisten liikuntapalvelujen tuottajien verkosto, jonka tarjonta on riittävän laaja ja monipuolinen.

Muistion on erityisliikunnanjaoston käsittelyssä syyskuussa ja valtion liikuntaneuvoston käsittelyssä lokakuussa. Sen päätöksiä perusteella määräytyvät jatkotoimet, joista tiedotetaan myöhemmin.

Kaisu Laasonen
työryhmän puheenjohtaja

Uudet eurooppalaiset cd-romit esittelevät soveltavaa liikuntaa

Adapt-cd-romit on tehty 24 Euroopan maan soveltavan liikunnan korkeakoulukouluttajien yhteistyönä. Kolmen vuoden aikana on sovittu "yhteisistä eurooppalaisista" soveltavan liikunnan sisällöistä.

Adapt I sopii koulutukseen ja Adapt II puolestaan on enemmän sekä asian esittelyyn että markkinointiin. Ensimmäistä cd-romia luonnehtii sana "tieto", jälkimmäistä "tunne". Molemmat sisältävät parhaita osuuksia osallistujamaissa materiaaleista, myös Suomesta.

Adapt I, jonka saa englannin, saksan ja ranskan kielisenä, käsittelee muun muassa vammoja ja pitkäaikaissairauksia, liikuntatoimintaa ja kuntoutusta, harjoittelua ja valmentamista sekä sosiaalista ympäristöä. Cd-romilla on runsaasti kuvia ja linkitykset suoraan



aihepiiriä syventäville nettisivuille. Mukana on laajat lähdeviitteet.

Cd-rom sopii kaikille kiinnostuneille muun muassa opinnäytetöiden lähteeksi tai soveltavan liikunnan englanninkielisen termin opiskeluun.

Adapt II -cd-romin saa vain eng-

lanniksi. Siinä on tekstiä, video- ja valokuvia ja ääntä muun muassa peleistä, tanssista, vesiliikunnasta, kilpauinnista, yleisurheilusta ja Special Olympics -tapahtumasta.

Cd-romia voi käyttää soveltavan liikunnan markkinointiin, esittelyyn ja mielenkiinnon herättämiseen. Saimme näitä cd-romeja Suomeen vain 25 kappaletta, joten voimme toimittaa vain yhden cd:n kullekin tilaajalle.

Sisältötiedustelut:

Jyrki Vilhu,
LAMK / Liikunnan laitos,
puh. 050 538 2344, jyrki.vilhu@lamk.fi

Tilaukset:

Marja Gran,
LAMK / Liikunnan laitos,
puh. 03 8285 801, faksi 03 8285 815,
marja.gran@lamk.fi

Suomen MS-liitto juhli 10-vuotista liikuntatoimintaansa

Suomen MS-liitto juhli syyskuun NeuroEXPO-tapahtumassa Turussa 10-vuotista liikuntatoimintaansa.

–Liikunta oli toki mukana toiminnassa jo parikymmentä vuotta sitä ennenkin, mutta 1994 liitto teki sääntömuutoksen ja siitä tuli liikuntajärjestö, kertoi liikuntatyötä pitkään aluesihteerin toimensa ohessa tehnyt **Ismo Linnus**.

Nykyisin MS-liitolla on kokoaikainen liikunnan työntekijä, suunnittelija **Riitta Samstén**, joka koordinoi liiton ja sen yhdistysten liikuntatoimintaa. Parhaillaan on käynnissä LiTKU-hanke, jossa tuetaan kuntoutuksessa saavutettuja tuloksia liikunnan keinoin.

Liikuntatoiminnan ohella liitto julkaisee kaksi kertaa vuodessa ilmestyvää Neurosport-lehteä.

Tapahtumassa julkaistiin myös **Anders Rombergin MS ja liikunta**

Heidi Hölsömäki



Anders Romberg on tutkinut Maskun Neurologisessa Kuntoutuskeskuksessa fyysisen harjoittelun vaikutusta MS-tautiin.

-kirja (ks. kirja-arvio sivulla 33).

–Seuraavaa kymmentä vuotta on helpompi aloittaa, kun on enemmän tutkittua tietoa MS:stä ja liikunnasta. Tietoa voidaan hyödyntää uusien suunnitelmien teossa. Nyt pitää antaa sija paikalliselle tasolle, liikunnan harrastusmahdollisuuksien kehittämiseen, MS-liiton toimitusjohtaja **Liisa Leiva** totesi.

Suomen MS-liitto on SoveLin perustajajäsen. 🌟 HH

”Ei mitään pelleporukkaa”

CP-jalkapalloa pelattu jo 10 vuotta

Ensimmäinen vammaisten ja vammattomien lasten ja nuorten yhteinen jalkapallokoulu järjestettiin 1995 Helsingissä urheiluseurojen ja Uudenmaan CP-yhdistyksen yhteistyönä.

Yksi toiminnan käynnistäjistä oli silloinen Pohjois-Haagan urheilijoiden valmennuspäällikkö **Timo Virtanen**.

Virtanen järjesti Lopella viime elokuussa cp-jalkapallon juhlaturnauksen juhlistaakseen 10-vuotista liikuntakasvatustyötä.

Tuona aikana on perustettu muun muassa Fair Play Teemit, jotka ovat edistäneet seuratoiminnan avautumista kaikille lapsille.

–Lukuisissa ystävyysotteluissa ja tapahtumissa on vammattomien, varsinkin lasten ja nuorten, suhtautuminen ollut positiivista. Myös aikuisten asenteet ovat muuttumassa.

Kuvavirta Ky



Fair Play Team kohtasi 10-vuotisjuhlan ystävyysottelussa Keski-Uudenmaan pelastuslaitoksen joukkueen.

Enää ei vammaisjalkapallojoukkueita kutsuta ”pelleporukaksi”, Timo Virtanen sanoo.

Nykyisin vammaisjalkapallojoukkueita on jo parillakymmenellä paikkakunnalla ja niissä on satoja pelaajia.

Tänä vuonna Suomen CP-liitto käynnisti cp-jalkapallon SM-sarjan, jossa on sarjat alle 14-vuotiaille ja sitä vanhemmille. 🌟 HH

SoveLi liittyi terveyden edistämisen verkostoon

Soveltava Liikunta SoveLi ry on liittynyt Terveyden edistämisen keskuksen jäseneksi. Terveyden edistämisen keskuksen kautta SoveLi pääsee mukaan terveyttä edistävien toimijoiden verkostoon ja yhteistyöhön. Samalla se tuo muille terveyttä edistävän liikkumisen ja liikunnan osaamistaan.

Lukijakyselyn palkinto meni Rovaniemelle

Soveli-lehden 1/05 lukijakyselyyn vastanneiden kesken arvottiin Haltin päiväreppu. Tällä kertaa onnetar suosi rovaniemeläistä **Sirpa Kuukkasta**. Toimitus kiittää kaikkia lukijakyselyyn vastanneita!



Ota käyttöösi talviajan lisätunti

Hengityслиitto ja Apteekkariliitto järjestävät lokakuun lopussa *Lisäaikaa liikunnalle*-kampanjan, joka näkyy liikunnallisina tapahtumina eri paikkakunnilla Anjalan-koskelta Ähtäriin. Kampanjalla kannustetaan käyttämään normaaliaikaa siirtymisen (30.10.) lisätunti oman kehon hyvinvointiin. Tapahtumat ja kätevä liikuntakortti löytyvät Internetistä: www.hengityслиitto.fi/aikaa-liikunnalle/

AVH-lehdessä alkoi ilmestyä oma liikuntapalsta

Aivohalvaus- ja dysfasialiiton AVH-lehdessä 3/05 alkoi ilmestyä uusi Liiku!-palsta, jolla esitellään soveltavan liikunnan kuulumisia. Asiantuntijoina toimivat liiton soveltavan liikunnan asiantuntija **Peter Karlsson**, luontoliikunnan ja esteettömyyden asiantuntija **Risto Lapalainen** ja fysioterapeutti **Päivi Liippola**. Palsta julkaistaan myös järjestön kotisivuilla.



Turvallisessa tapahtumassa ohjaajat erottuvat ja työnjako toimii.

Hyvässä seurassa on turvallista

Turvallisuusasioista puhuminen herättää usein uhkakuvia. Eihän ennenkään ole mitään sattunut? Turvallisuusasiakirjasta on yhdistykselle kuitenkin monenlaista hyötyä. Se helpottaa tapahtumien suunnittelua ja nopeuttaa työnjakoa.

Jokainen haluaa olla mukana hyvin hoidetussa ja turvallisessa toiminnassa, ja vanhemmat haluavat lähettää lapsensa harrastukseen turvallisesti mielin.

Laki kulutustavaroiden ja kuluttajapalvelusten turvallisuudesta mää-

rittelee yhdistyksen palvelun tuottajaksi aina, kun toimintaan voi osallistua yhdistyksen ulkopuolinen henkilö tai yhdistys tuottaa jäsenistölleen tai ulkopuolisille maksullisia, taloudellisesti tuottavia palveluita. Lain mukaan palvelusta ei saa aiheutua

vaaraa kuluttajan tai palvelun vai-
kutuspäiriin kuuluvan henkilön ter-
veydelle tai omaisuudelle.

Turvallisuus kuitataan usein en-
siapuvallmiudella ja vakuutuksilla.
Kyse on kuitenkin enemmän asen-
teesta, toimintatavoista ja toimijoi-
den keskinäisestä viestinnästä.

Uskaltaako enää järjestää mitään?

Turvallisuusasioista puhuminen he-
rättää usein uhkakuvia. Heräte-
täänkö turhia pelkoja ja manataan
onnettomuuksia? Eihän ennen-
kään ole mitään sattunut?

Tarkoitushan on nimenomaan
ennaltaehkäistä ikäviä, yönia vie-
viä tilanteita ja tapahtumia. Riske-
jä ja mahdollisia onnettomuustilan-
teita täytyy käydä läpi, jotta niihin
voi varautua. Samalla vähennäm-
me ”läheltä piti”-tilanteita ja epä-
miellyttäviä sählyäyksiä.

Yhdistyksen toimintatavoittei-
den ja toimijoidenkin edun kannal-
ta on järkevää tuottaa mahdollisim-
man laadukkaita ja turvallisia pal-
veluita ja toimintoja.

Yhdistyksillä tuskin on varaa jär-
jestää jäsenilleen sen turvattomam-

pia tapahtumia kuin ulkopuolisille-
kaan. Ulkopuolisille suunnatuista
niin sanotuista ohjelmapalveluista
on Kuluttajaviraston ohjeiden mu-
kaan tehtävä turvallisuussuunnitel-
ma. Ohjelmapalveluita tuottava toi-
mijan on tehtävä turvallisuusasia-
kirja toimintatavoistaan ja sen eri
toiminta- alueista. Miksei yhdistys-
kin tekisi turvallisuusasiakirjaa, sil-
lä siitä on monenlaista hyötyä?

Turvallisuusasiakirja perehdyttää...

Hyvin toimivassa seurassa turvalli-
suusasioita on aina ennenkin huo-
mioitu. Tapahtumiahan ei synny il-
man järjestelmällistä suunnittelua
ja varautumista. Nyt tarvitaan vain
asioiden kirjaamista ja yhtenäisistä
toimintatavoista sopimista.

Yhdistyksen turvallisuusasiakir-
ja kokoaa yhdistyksen eri toimin-
tamuodot, suorituspaikkojen olo-
suhteet, vastuuhenkilöt, toimintaan
osallistujien kunto- ja riskitason,
työnjaon toimijoiden kesken ja tur-
vallisuutta edistävät toimintatavat.

Turvallisuus- ja pelastussuun-
nitelma tehdään kustakin yleisöta-
pahtumasta tai ohjelmapalvelusta
erikseen ja siinä viitataan yhdistyk-
sen turvallisuusasiakirjaan.

Turvallisuusasiakirja helpottaa
tapahtumien suunnittelua, nopeut-
taa työnjakoa, toimii muistilistana
ja helpottaa uusien toimijoiden pe-
rehyttämisessä.

Kun turvallisuusasiakirjapoh-
ja on kerran tehty, on yhdistyksen
yleisötapahtumien tai pienempien
kurssien tai retkien suunnittelu jo

**Tarkoitushan
on nimenomaan
ennaltaehkäistä ikäviä,
yönia vieviä tilanteita.**

helpompaa. Ajan mittaan asiakir-
jasta tulee arvokas dokumentti tu-
leville yhdistysaktiiveille.

... ja helpottaa työnjakoa!

Turvallisuusasiakirjassa mainitaan
yhdistyksen eri toimintamuodot ja
niissä sovitut turvallisuutta edistä-
vät toimintatavat. Kunkin toimin-
nan vastuuhenkilöt mainitaan ja
todetaan työnjako ja turvallisuus-
tehtävät. Jokaisen toiminnon ris-
kit kartoitetaan ja onnettomuuksi-
en sekä tapaturmien ennaltaehkäi-
syn kannalta tärkeät toimintatavat
kirjataan.

Turvallisuusasiakirjassa tode-
taan yhdistyksen toiminnan suori-
tuspaikat, ja jos paikat vaihtelevat,
mainitaan suorituspaikkojen va-
linnan perusteet. Suorituspaikko-
jen kunnossapitoon- ja huoltoon se-
kä paloturvallisuuteen kiinnitetään
huomioita.

Yhdistyksen toiminnan järjestä-
jille, valmentajille ja ohjaajille mää-
ritellään osaamistasoja, koulutus-
tai kurssivaatimuksia sekä ohjeis-
tuksia toiminnan järjestämisestä.
Näin toiminnasta vastuussa olevan
yhdistyksen hallituksen voidaan
katsoa perehdyttäneen toimijoita ja

Lisätietoja kirjastesta:

Arvonen Sirpa: Yhdistyksen
turvallisuusopas. Suomen Liikunnan
ja Urheilun Julkaisusarja 8/2004.

2004. – neliväri, n. 30 s.

Hinta: 15 euroa, tilaukset:

myyntipalvelu@slu.fi tai

info@suomenlatu.fi, (09) 4159 1110

antaneen turvallisen toiminnan järjestämisen neuvoja toimijoille.

Järjestäjän on näytettävä olleensa huolellinen

Vastuu yleisen kokouksen, yleisötilaisuuden, tapahtuman tai palvelun turvallisuudesta on aina ensisijaisesti tilaisuuden järjestäjällä. Vastuu ei siirry ilmoituksen tai mahdollisen tarkastuksen myötä viranomaiselle, eikä tarkastetulle kohteelle anneta "hyväksyntää" tai "diplomia". Viranomaisen tarkastus ei yleensä kata kaikkia toimintoja, varusteita, henkilöstöä tai suorituspaikkoja, vaan järjestäjän kuuluu ne itse tarkistaa ja varmistaa turvallisuus.

Yleisötilaisuuden järjestäjällä tai maksullisen kuluttajapalvelun tuottajalla on Suomessa niin sanottu korostunut huolellisuusvelvollisuus. Korostunut huolellisuusvelvollisuus tarkoittaa sitä, että järjestäjän on näytettävä olleensa huolellinen eli kyseessä on niin sanottu käännetty todistustaakka.

Jos yleisötapahtumassa sattuu tapaturmia tai onnettomuuksia,

joihin vahingon kärsinyt katsoo järjestäjien toimien vaikuttaneen, voi vahingon kärsinyt vaatia korvausta. Yleisötilaisuuden järjestäjän on tämän jälkeen selvítettävä toimintansa huolellisuus päästäkseen vahingonkorvausvelvollisuudesta.

Yhdistyksen vastuuvakuutus sisältää yleensä myös vakuutusyhtiön hoitamat korvausneuvottelut ja mahdolliset oikeudenkäyntikulut.

Vakuutusyhtiö huolehtii korvauksen maksamisen vahingonkärsi-

neelle. Jos kyse on vakavasta, rikosoikeudelliseen prosessiin johtavasta onnettomuudesta, voi järjestäjä joutua syytteeseen, saada tuomioita tuottamuksellisesta toiminnasta, joutua korvaamaan henkisiä kärsimyksiä tai saada sakkoja. Tuottamuksen määrä sekä vastuuvelvollisen asiantuntemus tai sen puute voivat vaikuttaa korvauksen laajuuteen tai määrään.

✪ Teksti Sirpa Arvonen
Kuva Eelis Tuisku



Pelastustiet merkataan ja pidetään vapaana.

Turvallisen liikuntaryhmän järjestäjän muistilista:

- ohjaajien hyvä osaaminen ja koulutus
- tunnetaan omat vahvuudet ja heikkoudet
 - ohjaajien ensiapukoulutus ja taidot
 - ensiapulaukku mukana
 - selkeät mainokset ja etukäteisinformaatio
 - hinta-laatusuhdetta mietitään
 - toiminnot ja tuotteet testataan etukäteen
 - osallistujien kuntotaso huomioitu
 - osallistujien yhteystiedot kerätty ja säilytetty yksityisyys säilyttäen
 - kerätään tiedot osallistujien allergioista tai sairauksista, jos lähdetään retkille tai leireille
 - valitaan harjoitteet osallistujien kunto- ja taitotason mukaisesti
 - verrytellään hyvin
 - huomioidaan osallistujien vireystaso
 - huomioidaan ryhmän koko ja liikkujien vaatima tila
- sovitaan harjoitusten pelisäännöt selkeästi
- ohjaajalla on kuuluva ääni ja selkeä ulosanti, jotta ohjeet ymmärretään
- tarkistetaan harjoitustila jokaista harjoituskertaa ennen
- tarkistetaan välineiden kunto säännöllisesti ja ennen jokaista harjoituskertaa
- perehdytään harjoitustilan pelastussuunnitelmaan
- tiedetään, missä ovat poistumistiet
- pidetään pelastustiet vapaana
- sovitaan työnjaosta ohjaajien kesken
- tarkistetaan tarvittavat vakuutukset
- huomioidaan vastuu- ja turvallisuuskysymykset
- ei jätetä ryhmää valvomatta
- kerrotaan ryhmälle turvallisuusasioista ja harjoitellaan poistumista
- tehdään ryhmän turvallisuus- ja pelastussuunnitelma
- turvallisuus- ja pelastussuunnitelmat päivitetään säännöllisesti



Epilepsia huomioon turvallisuussuunnitelmassa

Fyysinen rasitus ei yleensä lisää epileptikohtauksen riskiä. Jos kohtausta kuitenkin tulee, jokainen osaa auttaa.

Epilepsia on yleinen liittämissairaus pään alueen vammoissa ja neurologisissa sairauksissa.

Epileptinen kohtausta on aivojen sähköisen toiminnan ohimenevä häiriö. Epileptisen purkauksen sijainnista ja leviämisalueesta riippuu, millaisia oireita kohtausta aikana ilmaantuu.

Tavallisimpia kohtausoireita ovat tajunnan häiriöt, raajojen tai vartalon kouristelu, aistihäiriöt tai käyttäytymisen häiriöt. Kuka tahansa voi saada yhden epileptisen tajuttomuuskouristuskohtausta elämänsä aikana, esimerkiksi runsaan valvomisen, stressin, alkoholin tai joidenkin lääkeaineiden käytön takia.

Epilepsiasta on kyse vasta, kun henkilöllä on taipumus saada epileptisiä kohtauksia toistuvasti ilman erityisiä altistavia tekijöitä. Valtaosalla epilepsia hallitaan hyvin lääkähoidolla, osalla se haittaa nykyhoidosta huolimatta merkittävästi elämää. Säännöllisen, päivittäisen, lääkityksen lisäksi omaa hyvinvointia voi edistää säännöllisillä elintavoilla, esimerkiksi liikumalla.

Rasitus ei yleensä lisää kohtausta riskiä


Raskaskaan fyysinen rasitus ei yleensä lisää kohtausta riskiä. Arviolta vain noin kymmenesosalla epilepsiaa sairastavista rasitus lisää kohtauksia. Tällöin rasitusta voidaan hieman laskea ja oh-

Jos ryhmässäsi on epilepsiaa sairastavia liikkuja

Takaa turvallisuus mahdollisen kohtausta sattuessa:

- > Ohjaa kuntosalilla harjoittelija käyttämään vapaiden painojen sijasta harjoittelulaitteita, jottei hän jää painojen alle, jos kohtausta yllättää.
- > Järjestä valvonta, kun epilepsiaa sairastavia on altaassa uimassa tai vesivoimistelussa. Turvakauluria voi käyttää, jos kohtausta riski on suuri.
- > On suositeltavaa, että epilepsiaa sairastava ei liiku maastossa yksin, vaan mukana on joku, joka voi auttaa tai soittaa apua.
- > Tarkista, että osallistujilla on asianmukaiset varusteet. Kypärän käyttö on suositeltavaa mm. pyöräilyssä, rullaluistelussa, kiipeilyssä, ratsastuksessa ja alppihihdossa
- > Ohjatessasi ns. vaarallisia lajeja, kuten kiipeilyä tai melontaa,

mieti ennakolta, miten toimit mahdollisen kohtausta sattuessa. Melottaessa on ehdottomasti käytettävä melontaliivejä, tai jos kohtausta riski on suuri, kannattaa käyttää pelastusliivejä, jotka auttavat pään pinnalla pysymistä.

- > Korjauta vilkkuvat loistevalot liikuntatiloissa, koska joillakin vilkkuva valo altistaa kohtausta sille.
- > Kun ihminen palautuu voimakkaasta rasituksesta, seuraa tilannetta. Joillakin kohtausta riski voi nousta happoemästasapainon normalisoituessa.
- > Kehota liikkuja juomaan riittävästi sokeria ja suoloja sisältävää nestettä liikunnan aikana ja sen jälkeen.
- > Keskustele kohtausta saaneen ja ryhmän kanssa tapahetunesta, ettei kukaan koe mukanaoloa vaikeaksi. 

jata kuntoilija vähemmän rasitusta aiheuttaviin lajeihin.

Kun soveltavan liikuntatapahtuman järjestelyissä selvitetään osallistujien toimintakyky ja terveydentila, kannattaa kysyä mahdollisesta epilepsiasta ja jos osallistuja sairastaa epilepsiaa, kysytään onko kohtauksia ja millaisia ne ovat sekä miten toimitaan kohtausta tullessa. Ohjaajan tulee selvittää myös,

onko henkilöllä käytössä kohtausta ensiapulääke ja milloin sitä käytetään.

Liikuntatapahtumien turvallisuussuunnitelmassa mahdollinen epileptian aiheuttama turvallisuusriski otetaan huomioon. Ensiapuhenkilöstön on tunnettava epileptian ensiapu, lisäksi ohjaajien on tiedettävä osallistujien riskistä saada epileptinen kohtausta, jotta he voivat

ottaa tämän huomioon ohjatessaan liikuntaa ja valitessaan suojava-rusteita. Jos liikutaan ja yövytään maastossa, turvallisuuteen kiinnitetään erityistä huomiota.

Epilepsian huomiointi turvallisuussuunnitelmassa

Epilepsialiiton erä- ja luontoliikuntatapahtumissa sekä toiminnallisilla kursseilla tehdään aina turvallisuussuunnitelma tapahtuma- ja toimintakohtaisesti. Näissä kuvataan toiminta ja olosuhteet, arvioidaan olosuhteista, asiakkaista ja työntekijöistä tulevat riskit sekä kuvataan toiminta riskien välttämiseksi. Lisäksi tärkeää on nimetä vastuuhenkilöt etukäteen johtamiseen, tiedottamiseen ja ensiapuun sekä jälkihoitoon (debriefing) siltä varalta, jos jotain tapahtuu.

Epilepsialiitossa on käytäntönä ilmoittaa alueen pelastuslaitokselle maastossa liikkuvasta epilepsiaa sairastavien ryhmästä, että he voivat varautua ennakolta, jos apua tarvitaan. Pelastuslaitokselta saa myös tietoa evakuointimahdollisuuksista kyseisellä alueella.

Niin sanotuissa vaarallisissa lajeissa on käytettävä auktorisoituja ohjaajia kuten kiipeilyohjaajia (KTO, KO) ja melonnan ohjaajia. Ohjaajilla tulee olla ensiapuvalmiudet (SPR 2) ja kokemusta epilepsiaa sairastavien ohjaamisesta.

Tapahtumia varten on otettava tarvittavat vakuutukset. Epilepsia-kohtauksen aiheuttaman loukkaantumisen välitön ensiapu korvataan yleensä vakuutuksista. Vakuutusyhtiöiden käytännöt vaihtelevat, ja kannattaa kysyä myös korvauskäytäntö pitkäaikaissairauden

aiheuttamissa loukkaantumisissa.

Epilepsia-kohtausriskiä ei pidä liioitella niin, että se estää epilepsiaa sairastavien liikunnan harrastamisen. Riski on silti otettava huomioon niin, että epilepsiaa sairastavien oikeus aktiiviseen elämäntapaan mahdollistuu ja toteutuu.

Lopuksi vielä kahden erityyppisen epileptisen kohtauksen kuvaukset ja ensiapuohjeet:

Tajuttomuuskouristuskohtaus

Kohtauksen saanut menettää tajuntansa, kaatuu ja vartalo jäykistyy. Kieli tai poski voi jäädä hampaiden väliin, jolloin suusta vuotaa verta. Jäykistymistä seuraavat nykivät kouristukset. Hengitys salpautuu muutamaksi sekunniksi ja suusta voi tulla vaahtoa. Kouristuksia seuraa jälkiuni, josta henkilö on jo herätettävissä.

1. Pysy rauhallisena. Jokainen voi auttaa. Ensiavun antaminen ei vaadi erityistaitoja.

2. Älä yritä estää kouristusliikkeitä. Huolehdi siitä, ettei henkilö niiden aikana kolhi päätään tai vahingoita itseään. Kouristelu kestää yleensä vain 1–2 minuuttia.

3. Älä laita suuhun mitään, sillä se vaikeuttaa hengittämistä.

4. Yritä kääntää henkilö kylki-asettoon heti, kun kouristukset vähenevät. Näin hengitystiet pysyvät avoimina ja mahdolliset eritteet pääsevät valumaan ulos.

5. Avaa kiristävät vaatteet ja varmista, että henkilö pystyy hengittämään.

6. Hälytä ambulanssi (yleinen hätänumero 112), jos kouristelu kestää yli 5 minuuttia tai kohtaus uusii ennen kuin henkilö on ehtinyt

toipua edellisestä kohtauksesta.

7. Varmista, että henkilö on kunnolla toipunut, vastaa kysymyksiin ja tietää, minne on menossa, ennen kuin jätät hänet. Kutsu ambulanssi, jos henkilö on loukkaantunut kohtauksen aikana.

Tajunnanhämmärtymiskohtaus

Kohtauksen aikana henkilö vaikuttaa sekavalta eikä ole täysin tietoinen ympäristöstään. Hän saattaa toistaa tiettyä mekaanista liikettä, esimerkiksi kävelee päämäärättömästi, hieroo käsiään, nyppii vaatteitaan tai maiskuttee. Tajunta on hämmärtynyt, hän ei tajua, mitä tapahtuu, eikä pysty vastaamaan kysymyksiin.

1. Pysyttele kohtauksen saaneen henkilön lähetyvillä ja yritä tarvittaessa varovasti ohjailla häntä siten, ettei hän vahingoita itseään. Kohtaus kestää yleensä vain muutaman minuutin.

2. Älä yritä estää henkilön liikumista, sillä hän todennäköisesti vastustaa sinua.

3. Anna kohtauksen mennä ohi itsestään. Ellei niin käy 5 minuutin kuluessa, hälytä ambulanssi (112).

4. Älä poistu henkilön läheltä ennen kuin kohtaus on mennyt kokonaan ohi, ja anna hänen levätä tai nukkua, kunnes hän on täysin toipunut.

Neuvoja saat yleisestä hätänumerosta 112.

Teksti Jorma Lahikainen

Kirjoittaja on Epilepsialiiton aluesihteerijä ja liikuntavastaava

Lähde: Epilepsia ja liikunta, Epilepsialiitto ry 2005



Turvaveneeksi käy hyvin tavallinen soutuvene, jossa on pelastusköysi. Malikkeen Action-koulutuksessa myös huolto pelasi hyvin turvaveneestä. Matte Ekholm tarjoaa Ted de Haasille, 4, juotavaa. Isä Mikael de Haas pitää kanoottia paikoillaan.

Rauhallisuus ja johdonmukaisuus ovat parasta turvallisuutta

Turvallisuutta on ajateltava liikkujan kannalta. Liikkuja haluaa matkata pyörällä tai aistia luontoa vaelluksella. Turvallisuussuunnitelma on järjestäjien väline, joka parhaimmillaan ohjaa toimintaa huomaattomasti.

Tuoteturvallisuuslaki koskee palvelualan yrittäjiä, järjestöjä ja kuntia, jotka järjestävät toiminnallisia palveluja.

– Valitettavasti kuluttajavirasto ei antanut yhdistyksille tai järjestöille laista selkeitä käytännön soveltamisohjeita, joten jokainen järjestö on joutunut luomaan oman suunnitelmansa, kertoo **Sirkka "Signe" Nikulainen** Malikkeesta, joka järjestää erityistä tukea tarvitsevien toimintaa yli diagnoosirajojen.

Alkuun turvallisuussuunnitelmien teko aiheutti ylilyönnejä. Nyt suunnitelmasta on tullut työväline, joka jäsentää toimintaa. On selvää, että tapahtuman tai kurssin järjestäjällä on vastuu turvallisuudesta.

– Kun turvallisuussuunnitelman on kerran tehnyt, se toimii tavattoman hyvänä työvälineenä. Se auttaa suunnittelussa, työnjaossa ja vastuiden jaossa. Jo suunnittelu-

vaiheessa voin esittää esimerkiksi moottorikelkkayrittäjälle, että kelkkojen tuki- ja istuinratkaisut ovat meidän vastuullamme.

Etääntyminen luonnosta lisää riskejä

Malike-kursseilla ollaan paljon luonnossa. Kurssilaiset saavat etukäteen tietoa kurssin ohjelmasta, olosuhteista ja säästä ja niihin varautumisesta. Samalla kysytään mahdolliset sairaudet ja vammat, apuvälineet, lääkitys ja kokemus maastoliikkumisesta.

– On sitä parempi turvallisuussuunnitelman kannalta, mitä tarkemmat vastaukset saamme. Niiden mukaan säädämme toiminnan tehon ja tahdin. Eriyttämällä saadaan sekä appelsiinituristeille että sissiliikkujille mielekästä toimintaa. Tutustumistapaamisessa esitellään myös turvallisuussuunnitelma.

– Olemme aika etääntyneitä luonnosta. Jotkut osaavat esimerkiksi varoa palavia materiaaleja nuotiolla, ja jotkut taas ovat totuttomia, eivätkä hoksaa esimerkiksi pukeutua sään mukaan.

Erilaisten liikkujien huomioimisen pitää olla itsestäänselvyys.

– Ennen lyhyellekin vaellukselle lähtöä kannattaa rohkaista ihmisiä

kertomaan tarpeistaan, on kyseessä sitten pissihätä tai jano.

Liikkujan ei tarvitse mieltä turvallisuutta

Järjestäjällä pitää olla asiat hallussa, mutta liikkujat tulevat viihtymään tapahtumaan.

– Esimerkiksi kalastusretkellä on turvallisuussuunnitelman mukaan valittu vastuuhenkilö. Hänellä on oltava käytössään turvavene. Pelastusköydeksi käy köysi, johon laittaa toiseen päähän kanisterin, jossa on tilkka vettä sisällä. Jos joku joutuisi veden varaan, vesikanisterin saa heitettyä tuulisellakin säällä, Nikulainen kertoo.

Vastuuhenkilö on kartoittanut riskit etukäteen. Hän huolehtii, että kaikki pysyvät näköpiirissä eikä kukaan ei souda saaren taakse. On hyvä, että hänellä on kokemusta soveltavasta liikkumisesta.

Nikulainen painottaa, että toiminta on pääasia, joten turvallisuus ei saa ylikorostua. Paras turvallisuus on huomaamatonta.

– Turvallisuus on osa asenteellista estettömyyttä, kun liikutaan erityisryhmien kanssa.

✿ Teksti Jaana Teräväinen
Kuva Susanna Tero

Liikuntaneuvosto käsittelee ehdotusta:

SoveLi erityisliikunnasta terveystuokuntaan

Valtion liikuntaneuvosto käsittelee parhaillaan ehdotusta, jossa SoveLi ja sen jäsenjärjestöt siirtyisivät erityisliikunnan budjetista terveystuokuntaan. Kohdasta rahoitetaan nykyisin vain KKI-toiminta ja Teli-hankkeet.

Syksy on uuden suunnittelun aikaa. Myös valtion liikuntaneuvosto jaostoineen valmistelee parhaillaan ehdotusta liikuntatoiminnan tuleviksi suuntaviivoiksi. Liikuntapoliittinen jaosto on hakenut mallia ja peilauspintaa muista maista.

– Esimerkiksi muissa Pohjoismaissa on vain yksi erityisliikunnan ja -urheilun järjestö eikä kansanterveysjärjestöjä ole lainkaan mukana

liikuntarahoituksessa, kertoi opetusministeriön liikunta-asiaiden neuvos **Timo Haukilahti** SoveLin järjestöpäivillä syyskuussa.

Haukilahti avasi puheenvuoronsaan liikuntapoliittisen jaoston esitystä, jossa otetaan kantaa järjestökentän rakenteisiin. Siinä ehdotetaan muun muassa SoveLi-järjestöjen siirtymistä OPM:n liikuntayksikön sisällä erityisliikunnasta ter-



Liikunta-asiaiden neuvos Timo Haukilahti kertoi liikuntaneuvoston ehdotuksesta SoveLin järjestöpäivillä. Annukka Ala-Pappila Sydänliitosta, Risto Lappalainen Aivohalvaus- ja dysfasialiidosta ja Satu Tervonen Epilepsialiitosta kuuntelivat ja kommentoivat.

veysliikunnan rahoituskohtaan.

– Kansanterveysjärjestöt kehityisivät paremmin omana ryhmänä, terveystuokuntakokonaisuuden sisällä, Haukilahti sanoi.

Ehdotus on liikuntaneuvoston käsittelyssä seuraavan kerran lokaan loppupuolella ja sen jälkeen se lähtee lausuntokierrokselle järjestöihin. Erityisliikunnan jaosto on jo jättänyt ehdotuksesta oman lausuntonsa.

Terveysliikunta nousee myös muualla EU:ssa

Terveysliikuntakohdasta rahoitetaan nykyisin KKI-toimintaa ja terveystuokunta- eli Teli-hankkeita. Ensi vuodelle terveystuokunta-kohtaan ehdotetaan 100 000 euron lisärahaa. Lisäys liittyy Veikkauksen voittojen kasvuun sekä kirjastojen valtionosuuksien siirtymiseen Veikkaukselta valtion yleiseen budjettiin.

– 100 000 euroa on pieni osa 5,1 miljoonan euron lisäkakusta. Uskon, että terveystuokunta on kuitenkin vahvistuva alue sekä kunnissa että valtion budjetissa, Haukilahti totesi.

Hän näkee SoveLilla ja sen jäsenjärjestöillä hyvät mahdollisuudet terveystuokunnan kehittämiseen.

– Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt edistävät tehokkaimmin terveystuokuntaa jo Raha-automaattiyhdistys-taustansa takia. Soveli-järjestöjen vahvuutena ovat myös kuntayhteydet, sillä esimerkiksi vammaisurheilun voimat menevät kilpaurheilun järjestämiseen.

Terveysliikunta on nouseva trendi myös EU:ssa.

– Terveystuokunta ja liikunta lähtivät Euroopassa liikkeelle puoli vuotta sit-

ten, kun siellä huolestuttiin lasten ja nuorten lihomisesta ja liikkumisen edistämisestä. Suomessa terveystuokunta on kirjattu lakiin jo 1998.

Suomalaisilla on mahdollisuus olla mukana terveystuokunnan etujoukoissa.

– Suomen seuraavalla EU-puheenjohtajakaudella, vuoden 2006 loppupuoliskolla, terveyttä edistävä liikunta on antidopingin ja kansalaistoiminnan rinnalla yksi painopistealue.

Tavoitteena yksi erityisliikuntajärjestö

Liikuntapoliittisen jaoston esitykseen sisältyy myös ajatus vammaisurheilujärjestöjen sulauttamisesta yhdeksi erityisliikuntajärjestöksi.

– Tällä pyritään muun muassa hallintokulujen pienentämiseen. Epäilen tosin, että ehdotus menisi vielä läpi, Haukilahti sanoi.

Järjestöpäivillä osa SoveLin jäsenjärjestöjen edustajista muistutti, että heillä on terveystuokunta- ja harrasteliikunnan lisäksi myös kilpailutoimintaa.

Esimerkiksi Elinsiirtoväen liikuntaliitolla (ELLI) kilpaurheilu on keskeinen osa toimintaa. Sähköpyörätuolisalibandyssä kilpailee tosissaan muun muassa Lihastautiliiton ja MS-liiton jäseniä, ja myös CP-jalkapallossa tähtään kohti kansainvälisiä kilpailuareenoja.

– Järjestöjen kilpaurheilutoiminta palvelee kuitenkin pääasiassa terveystuokuntaa. ELLIn kohdalla rajanveto on vaikein, mutta miksei liitto voisi olla jäsen sekä SoveLissa että urheilujärjestössä? Haukilahti pohti.

Monen järjestön kilpaurhei-

lua harrastavat henkilöt ovat jo nykyisin kaksoisjäsenenä sekä omassa sairaus- tai vammajärjestössään että Suomen Invalidien Urheiluliitto SIUssa.

Lisäresursseja soveltavaan liikuntaan

Muuttuu rahoituslähde opetusministeriön sisälä tai ei, Timo Haukilahteen mielestä nykyinen sovelijärjestöjen rahoitus- ja toimintamalli on tiensä päässä.

– Valtioneuvosto hyväksyy vanhat valtionavun saajat, mutta uusin on vaikea päästä mukaan. Avustukset ovat nykyisin katossa, lisätukea voi saada lähinnä kehittämishankkeisiin, Haukilahti sanoo.

Tilanne on epätasa-arvoinen myös valtionapujärjestöjen kesken. Osalla vammaisliikunnan ja -urheilun järjestöistä on kokopäiväisiä liikuntatyöntekijöitä, osa saa valtionapua vain vähän. Myös opetusministeriössä tilanne tiedetään.

– Opetusministeriö pyrkii siihen, että kaikilla nykyisillä erityisliikunnan järjestöillä olisi puolipäivätoiminta liikunnan työntekijä, jos liikuntatoiminnan tulokset antavat siihen aihetta.

Haukilahti kannattaa soveltavan liikunnan resurssien lisäämistä, mutta pääasiassa keskittämisen kautta.

– SoveLin asemaa yhteistoimintajärjestönä voitaisiin vahvistaa keskittämällä esimerkiksi koulutusten ja materiaalien tuotantoa. Se loisi edellytyksiä varsinkin pienemmille kansanterveysjärjestöille. Yhdessä tehden vaikuttaminen kasvaa – ensi vuoden teemavuosi on tästä hyvä esimerkki.

Koska suunnitelma on vasta eh-

dotus, toimintamallista ja tavoitteista keskustellaan vielä järjestöissä, hallinnossa ja luottamuselimi-

missä.
-Muutos on vasta liikuntaneuvoston esitys ja vaatii myös eduskunnalta säädösmuutoksen. Asian

eteneminen edellyttää myös, että SoveLin jäsenjärjestöt haluavat sitä ja löytävät yhteisymmärryksen.

Muutos astuu voimaan aikaisintaan vuonna 2007.

🌿 Teksti ja kuva Heidi Hölsömäki

Liikuntaneuvoston esityksen tiimoilta sanottua

”Muutos 1990-luvulta alkaen on ollut todella nopeaa. Ensin puhuttiin vammaisurheilusta, sitten erityisliikunnasta, erityisryhmien liikunnasta, soveltavasta liikunnasta ja nyt terveystoiminnasta.”

Janne Haarala, Hengitysliitto Helin liikuntatyöntekijä

”Lähtökohtana terveystoiminnassa on yksilön hyvinvointi ja toimintakyky. Valtiovarainministeriötä ja kuntia innostetaan sillä, mitä säästetään.”

Timo Haukilahti liikunta-asiain neuvos, opetusministeriö

”Myös SLU-alueet toimivat osittain terveysohjelman rahoituksella, joten yhteistyö niiden kanssa voisi tiivistyä. He ovat tärkeä yhteistyökumppani, kun terveystoimintaa viedään paikallistasolle.”

Raija Luona-Helminen, SoveLin toiminnanjohtaja

”Nyt on kirjattava toiveet siitä, mitä SoveLilta odottavat ne järjestöt, joilla on rahoituksessa pää katossa, ne, joilla on vähän rahaa ja ne, joille ei rahaa ole luvassa.”

Tiina Viljanen, SoveLin pj

”Joissakin kunnissa liikuntavastuut on sidottu siihen, että järjestö on liikuntajärjestö. On turvattava, etteivät yhdistykset putoa paikallisilta liikuntarahoilta. Toisaalta monella paikkakunnalla avustusta saa taustaorganisaatiosta riippumatta se, joka liikuntaa järjestää.”

Raija Luona-Helminen, SoveLin toiminnanjohtaja

”Kehittämistä on haettava ja saatava paljon. Edes järjestöjen sisällä ei vielä tiedetä, mitä kaikkea tarvitaan ja mi-

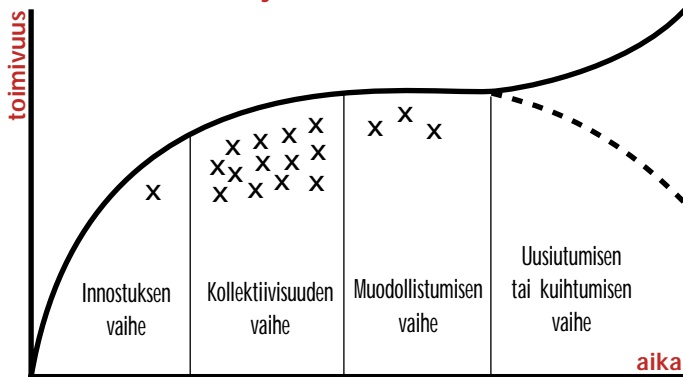
ten liikunta vaikuttaa.”

Riitta Samstén, Suomen MS-liiton liikuntasuunnittelija, Sovelin hallituksen jäsen

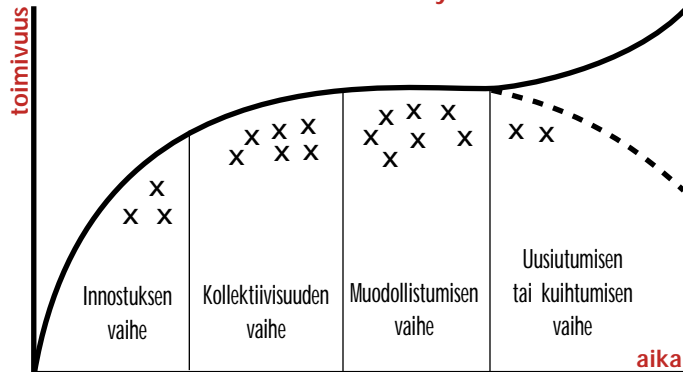
”Puhun nyt kansanterveysjärjestöistä, sillä kansanedustajien on vaikea erottaa alan monia käsitteitä. Järjestöjen yhteinen nimike voisi yhtä hyvin olla terveyttä edistävät järjestöt.”

Timo Haukilahti, liikunta-asiain neuvos, opetusministeriö

Kuvio 1. Jäsenjärjestöjen (N=17) arvio SoveLin kehitysvaiheesta 2005



Kuvio 2. Jäsenjärjestöjen (N=18) arvio valtakunnallisen liikuntatoimintansa kehitysvaiheesta 2005



SoveLi ja sen jäsenjärjestöt elävät elinkaaren eri vaiheissa

SoveLin jäsenjärjestöt arvioivat tarvekyselyssä SoveLin ja oman järjestönsä elinkaaren vaihetta. Nykyisessä kolmannessa elinkaarensa SoveLi elää vahvaa kollektiivisuuden vaihetta. Vahva me-henki ja usko yhteiseen tulevaan ovat olemassa.

SoveLin vaihe jäsenien näkökulmasta (kuvio 1)

- lähes yhdenmukainen jäsenjärjestöjen kesken
- tukee myös SoveLin omaa näkemystä, mikä helpottaa yhteistä kehittämistä
- ne, jotka näkevät vaiheen olevan pidemmällä, ovat kaaren alkupäässä ja vertailu tulee tältä pohjalta.

Jäsenjärjestöjen oman toiminnan vaihe (kuvio 2)

- kertoo siitä, että kehittäminen on eri vaiheissa eri järjestöissä
- odotukset Sovelilta ja palveluilta saattavat tämän vuoksi olla erilaisia
- yhteiset kehittämishankkeet ovat haastavia, sillä kehittämisen tarpeet vaihtelevat äärestä toiseen. 🌿 R L-H

Organisaation elinkaari -malli. Lähde: Quinn&Cameron 1983. Dosentti Pasi Koski on soveltanut mallia suomalaisiin seuroihin.

Potkua toimintaan järjestöpäiviltä

SoveLin järjestöpäivillä Solvallassa 20.–21.9. SoveLin ja jäsenjärjestöjen väki tekivät yhdessä näkyväksi sen, mihin hyvin toimiva verkosto yltyä. Yhdessä prosessoitiin ja tehtiin näkyväksi yhteisiä linjauksia, yhteistä liikuntapolitiikkaa, tavoitteita ja toimintaa.



Jokainen heittäytyi prosessointiin ennakkolullottomasti, ja tulokset olivat sen mukaisia.

Kuvissa tavoitteita ja keinoja työstetään pienryhmissä, jotka pohtivat eri teemoja jäsenjärjestöille tehdyn tarvekyselyn pohjalta.

☀ R L-H, kuvat HH

Harold Henriksson, Tiina Viljanen ja Riitta Samstén (yllä) työstävät viestinnän moninaisia tarpeita.

Priorisointi oli Kati Kauravaaran (oik.), Terhi Turusen ja Risto Lappalaisen avainasana myös yhteistoimintaa mietittäessä.

Edunvalvonnasta liikuntapolitiikkaan – työssä Kati Rantonen ja Lauri Issakainen.



TEEJIILTÄ

KOLUMNI

Verkossa virtaa!

Toimintaympäristömme on haastava, monimutkainen ja osin kaoottinenkin. Se on täynnä kilpailevia arvoja, tavoitteita ja muutosta. **Pentti Sydänmaalakka** kertoo kirjassaan *Älykäs johtajuus*, että ”Pystyäksemme toimimaan tässä toimintaympäristössä pitää oppia elämään ristiriitaisuuksien keskellä ja siedettävä epävarmuutta, epätietoisuutta ja epätäydellisyyttä”. Hän myös kertoo, että olemme siirtyneet joko-tai-maailmasta sekä-että-maailmaan. Suuret totuudet ovat hämärtyneet ja elämme monien tulkintojen maailmassa.

SoveLi toimii yhteistyöverkostossa niin jäsenjärjestöjen kuin yhteistyökumppaneiden kanssa. SoveLin asiantuntijuus sovelletun liikunnan kentässä tulee yhteistoiminnan kautta. Mitä paremmin yhteistoimintaa kyetään tekemään jäsenjärjestöjen kanssa eri tilanteissa ja ryhmissä, sitä parempi mahdollisuus SoveLilla on koota ja jäsentää jäsenjärjestöjen erityistä ja yleistettävää osaamista eri toimijoiden käyttöön. Tämän asiantuntijuuden pohjalta voidaan jopa kehittää palveluita.

SoveLi puolestaan tukee jäsenjärjestöjen liikuntatoimintaa tuomalla yhteistoiminnan, asiantuntijuuden ja palveluiden kautta jäsenjärjestöihin osaamista, jota SoveLi saa omasta yhteistyöverkostostaan.

Muutoksen nopeus ja jatkuva oppiminen vaativat nekin hyvää verkostoa ja sieltä tulevaa osaamista. Järjestötyössä keskeinen työväline on puhelin. Ratkaisuja ongelmiin haettaessa verkoston jäseniltä löytyy paljon ideoita vain puhelinsoiton takaa. Tämä kaikki luonnollisesti perustuu luottamukseen verkoston sisällä.

Olen saanut kokea verkostossamme muutamia mahtavia *flow*-oppimiskokemuksia – tilanteita, joissa aika menettää merkityksensä ja yhdessä toisten kanssa ylletään sellaisiin tuloksiin, joihin yksin ei koskaan ylittäisi.

Yhteistyöverkostoa kasvatetaan yhä. Keskeistä kumppanuuksia solmittaessa on pohtia SoveLin perustehtävää ja toiminta-ajatusta. Jokainen kumppanuus tuo perustehtävälle lisäarvoa, mutta valittujen toimintojen on oltava myös linjassa tavoitteiden kanssa.



Raija Luona-Helminen, SoveLin toiminnanjohtaja

SLU:n toiminnanjohtaja
Jukka Pekkala:

"SoveLi tuo moniarvoisuutta SLU-yhteisöön"

Suomen liikunta- ja urheilujärjestöt eli SLU-yhteisö valmistelee parhailaan yhteistä ohjelmaa vuosille 2006–2010. Ohjelmatyö on vielä kesken, mutta suuntaviivat piirtyvät jo näkyviin.

Keskeisiksi tavoitteiksi ovat noussemassa kansalaistoiminnan vahvistaminen, liikunnan ja urheilun laadun ja määrän kehittäminen sekä yhteispelin lisääminen alan toimijoiden kesken. Alan toimijoilla viitattiin vielä syyskuisessa ohjelmaluonnoksessa "paikallisyhdistyksiin, joiden päätehtävänä on liikunnan ja urheilun edistäminen".

SoveLin puheenjohtaja **Tiina Viljanen** esitti SoveLin järjestöpäivillä SLU:n toiminnanjohtajalle **Jukka Pekkalle** kohdan muuttamista, sillä nykyisellään ohjelma sulkisi SoveLi-järjestöjen paikallisyhdistykset ulos yhteispelistä.

Pekkala lupasi ottaa kohdan harkintaan ja näki yhteistyön lisäämisen sekä kiinnostavana että välttämättömänä.

– Viime vuosikymmenet ovat olleet eriytymisen aikaa, nyt resurssit on loppuunkäytetty ja on haettava yhteistyötä, Pekkala sanoi.

– Osalla lajiliitoista, esimerkiksi ammunnessa, salibandyssä ja ratsastuksessa, integraatio kuuluu jo arvomaailmaan. Paikallistasolla työ on kuitenkin vielä alussa.

SoveLi ja osa sen jäsenjärjestöistä kuuluvat SLU-yhteisöön.

– SoveLi-järjestöillä on moniarvoisuuden näkökulmasta tärkeä rooli. Järjestöt tarjoavat toimintaa, johon moni ei muuten voisi osallistua.



🌿 Teksti ja kuva Heidi Hölsömäki

SoveLi kouluttaa 2006

Soveltavan liikunnan KKI-koulutuspäivät

Soveltava Liikunta SoveLi ry, Kunnossa kaiken ikää -ohjelma ja SLU-aluejärjestöt yhteiskumppaneineen toteuttavat vuonna 2006 viisi soveltavan liikunnan maakunnallista koulutuspäivää.

Vuoden 2006 koulutukset:

27.4. Seinäjoki, 30.5. Varkaus, 5.9. Kajaani ja 26.10. Pori. Hämeenlinnan ajankohdasta tiedotetaan sivuilla www.soveli.fi

Koulutus on suunnattu sovelletun(erityis)liikunnan parissa työskenteleville henkilöille ja kunnan eri hallintokuntien työntekijöille: kunnan liikuntatoimen erityisliikunnan ohjaajille, liikunnanohjaajille, liikuntasihtereille, kunnan

terveystoimen ja kuntoutuslaitosten työntekijöille, kansanterveysjärjestöjen liikuntavastaaville sekä liikuntaseurojen edustajille.

Koulutuksen tavoitteet ja sisältö:

- Terveysliikuntatietoisuuden lisääminen.
- Mitä on terveystoiminta, soveltava liikunta, erityisryhmien liikunta, harrasteliikunta ja kuntouttava/fysioterapeuttinen ryhmäliikunta.
- Kunnan liikunta- ja terveystoimen sekä liikuntatoimintaa järjestävien tahojen yhteistyön kehittäminen soveltavassa liikunnassa.
- Käyttäjälähtöisyyden lisääntyminen liikuntapalveluissa yhteistyön avulla.

Liikunnan paikalliset järjestökoulutukset

Liikkeelle-liikuntavastaavien koulutuspäivässä tutustutaan sovelletun liikunnan (erityisliikunnan) paikallisiin lähtökohtiin ja tavoitteisiin. Koulutuspäivän aikana mietitään ja suunnitellaan liikunnan järjestämisen mahdollisuuksia ja yhteistyömuotoja.

Tavoitteena on löytää alueen vammais- ja kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistysten yhteinen kieli liikunta-asioissa! Koulutus pohjautuu julkaistuun Liikkeelle-opaskirjaan ja sopii myös eläkeläisyhdistyksiä liikuttajille.

Koulutuksen kohderyhmänä ovat vammais- ja kansanterveys- sekä eläkeläisyhdistysten paikallisyhdistysten liikuntavastaavat, puheenjohtajat ja sihteerit. Koulutuksesta hyötyvät myös liikuntaa järjestävät kuntien liikuntatyöntekijät.

Koulutuspäivässä käsitellään liikuntatoimintaan liittyviä lakeja ja käsitteitä, liikuntavastavaan roolia ja tehtäviä, liikunta-

toiminnan suunnittelua ja käytännön toimenpiteitä. Koulutus järjestetään päiväkouluksena klo 10.00–17.00.

Vuoden 2006 koulutukset:

Hämeenlinna (14.1.), Lohja, Porvoo (4.3.), Oulu (24.3.), Kouvola, Joensuu ja Pieksämäki (25.3.). Osa päivämääristä varmistuvat myöhemmin, seuraa: www.soveli.fi

Koulutuspäivän hinta on 50 euroa. Hinta sisältää koulutuksen, jaettavat monisteet ja todistuksen. Liikkeelle-opaskirjan voi ostaa Sovelistä 20 euroa + toimituskulut.

Kysy tarkemmin ohjelmasta ja ajankohdista!

Lisätietoja koulutuksista:

Raija Luona-Helminen
Soveltava Liikunta SoveLi ry
gsm 040 511 5941
raija.luona-helminen@soveli.fi
www.soveli.fi



Hyvän tahdon viesti kulkee pohjoisesta etelään

Soveltavan liikunnan Hyvän tahdon viesti kulkee elo-syyskuussa 2006 Rovaniemeltä Helsinkiin. Paikallisissa liikuntatapahtumissa jaetaan hyvän tahdon tunnustukset.

Tapahtuman alkusanat lausutaan 23.8. Jyväskylässä **valtakunnallisilla erityisliikunnan neuvottelupäivillä**. Tapahtumallinen viesti starttaa Rovaniemeltä 30. elokuuta, josta se kulkee alaspäin haarautuen Oulussa kolmelle reitille. Viestiä yhdistävät 18 paikkakunnan liikuntatapahtumat oheisohjelmiseen.

Liikuntatapahtuma voi olla jokin teemavuoden suunnitteluryhmän ehdottama tai paikallistason oma, luonteva valinta.

Viestipaikkakunnilla jaetaan hy-

★ Aikataulu

Jyväskylä	23.8.
Rovaniemi	30.8.
Kemi	31.8.
Oulu	2.9.
Kokkola	5.9.
Vaasa	6.9.
Seinäjoki	8.9.
Pori	11.9.
Tampere	12.9.
Turku	13.9.
Jyväskylä	3.9.
Lahti	5.9.
Hämeenlinna	12.9.
Kajaani	5.9.
Kuopio	6.9.
Joensuu	8.9.
Lappeenranta	9.9.
Kouvola	13.9.
Helsinki	15.9.

★ Esimerkki paikallistapahtumasta

Paikallistapahtuma voi olla puolenpäivän mittainen, esimerkiksi klo 15 – 19.

1. Avaus: paikallinen edustaja
2. Tunnustuksen luovuttaminen
3. "Viestikapulan vaihtaminen"
4. Alkuverryttely ja liikunta: esimerkiksi boccia, citysuunnistus, tanssi tai voimistelu
5. lajiesittely

vän tahdon tunnustus henkilölle tai taholle, joka on omalla toiminnallaan edistänyt soveltavan liikunnan paikallisia mahdollisuuksia. Tunnustuksen saajan valitsee paikallistason suunnitteluryhmä.

Matkan varrella kerätään reppuun paikallisyhdistyksien ja kuntien viestejä ja toiveita soveltavan liikunnan edistämisestä.

Yhteistyössä mukana muun muassa Svoli ja SOLIA

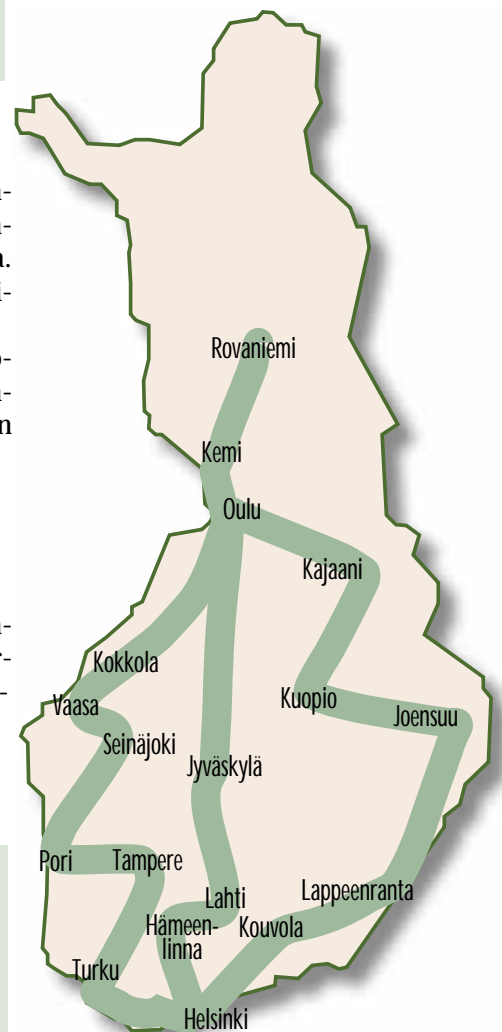
SoveLin jäsenjärjestöt paikallisyhdistyksineen vastaavat reitin varrella olevien paikkakuntien tapahtumista. Kuntia ja muita paikallisia toimijoita kutsutaan mukaan.

★ Tavoitteet:

- soveltavan liikunnan tunnetuksi tekeminen
- soveltavan liikunnan esittely
- edunvalvonta
- paikallistason soveltavan liikunnan yhteistyön vahvistaminen

Yhteistyökumppaneiksi koko viestin ajaksi ovat tulossa mukaan Suomen Voimisteluliitto Svoli ry ja SOLIA Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta. Kumppaniksi pyydetään myös SLU-alueita ja paikkakuntien mahdollisia koulutusorganisaatioita.

Hanketta hallinnoi ja koordinoi Soveltava Liikunta SoveLi. Lisätietoja www.soveli.fi tai Raija Luona-Helminen, gsm 040 511 9411.



SoveLi sopii jokaiselle



Koputtele kehoasi aina kun voit

Liikunta auttaa jaksamaan tyypin 2 diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän hoidossa

Keho kaipaa liikuntaa. Koska kehomme on luotu liikkumaan, se voi paljon paremmin liikunnan aiheuttamien positiivisten muutosten ansiosta. Oikeanlainen liikunta on myös erinomainen ennaltaehkäisyruiske monia sairauksia vastaan.

Jo muutaman viikon oikein annosteltu liikunta parantaa hapenottokykyä ja vahvistaa sydämen ja keuhkojen toimintaa. Näiden muutosten ansiosta jaksaa paremmin puurtaa jokapäiväisten askareiden keskellä. Liikunta myös lievittää ja hidastaa ikääntymisen ja useiden erilaisten pitkäaikaissairauksi-

en mukanaan tuomia haittoja.

Onko liikunnan merkittävin vaikutus kuitenkin se, miten se vaikuttaa mielialaamme? Liikkuva ihminen välittää itsestään ja välittämisen antaa motivaatiota oman terveyden vaalimisessa. Hyvässä kunnoissa jaksaa huolehtia itsestään.

Lisäksi jo kohtuullisesti kuormittavan, säännöllisen arkiliikunnan vaikutus sekä metabolisen oireyhtymän että tyypin 2 diabeteksen hoidossa ja ehkäisyssä on merkittävä. Liikunta vaikuttaa ennaltaehkäisevästi ja korjaavasti metabolisen oireyhtymän osatekijöihin:

rasva-arvoihin, verenpaineeseen, sokeriaineenvaihduntaan, veren hyytymistekijöihin ja ylipainoon.

Metabolinen oireyhtymä ja tyypin 2 diabetes kaipaavat liikuntaa sekä ehkäisyyn että hoitoon. Lihaskuntoharjoittelu on erityisen suositeltavaa. Lihasten vahvistaminen lisää lihasmassaa, jolloin elimistön herkkyys insuliinille kasvaa.

Ryhdy toimimaan usein päivittäin

Mikä sitten on liikuntaa? Usein liikunnaksi mielletään vain sellaiset

liikuntasuoritukset, jotka tapahtuvat kuntosaleilla, pelikentillä tai pururadoilla. Useimmiten terveydelle ja hyvinvoinnille ratkaisevinta on kuitenkin arkiliikunta. Kerran viikossa tapahtuvasta, väärin annostellusta liikuntasuorituksesta voi jopa olla enemmän haittaa kuin hyötyä.

Liikunnallisempi elämä on mielekästä aloittaa askelten lisäämisellä. Koputtele kehoasi aina, kun se on mahdollista. Toimi usein ”päinvastoin”. Kävele portaita ja hyvästele hissit, valitse marketin kaukaisin parkkiruutu ja panosta oikotien sijasta kiertoteihin, siivoa tanssien ja haravoi tuulisella ilmalla. Mitä huonompi lähtökunto on, sitä suurempia ovat ”päinvastoin-ohjelman” kuntomuutokset. Pienistä elämäntapamuutoksista koostuu suuri elämänlaatumuutos.

Annostele oikein – suosi terveystuotteita

Liikunnan teho – niin siivotessa, kävellessä tai uimassa – määräytyy aina ensisijaisesti omien tunteiden mukaan.

Kuuntele itseäsi. Kysy itseltäsi joka kerta ennen liikkeelle lähtöä, millainen liikunta palvelisi sinua

juuri nyt. Kyse ei ole vain fyysisistä tarpeista. Psykkiset tarpeet ovat vähintään yhtä arvokkaita.

Liikunnasta tulee pysyvä osa elämää vain silloin, kun se tuottaa mielihyvää. Liikunnan yliannostelua on varottava, koska silloin tuloksena on mielipahan kokemus. Älä siis lähde liikkeelle liian reippaasti, vaan etsi ja tutkaile liikkeen nautintoa. Ihminen nauttii luonnostaan oman kehonsa liikkeestä. Liikunta palvelee hyvinvointia parhaiten, kun se on säännöllistä. Vastustukseen ei voi liikkua. Jotta kehosi ja mielesi voisivat hyvin, liiku sopivalla teholla päivittäin. Unohda liikuntakuurit.

Liikunta kuormittaa sopivasti, kun liikkuessasi hengästyit niin, että pystyt puhumaan puuskuttamatta.

Liikunta on kunnan kaveri

Oikotietä onneen ei ole liikunnasakaan. Elinikäinen kunto vaatii elinikäistä liikuntaa. Liikunta on kuitenkin kunnan kaveri. Kun sen saa kerran ystäväkseen, siitä ei halua luopua. Kun uuteen kaveriin tutustuu hitaasti ja rauhallisesti kuultellen, hänen kanssaan on haus-

ka taivaltaa elämän löytöretki loppuun saakka.

Liikunta palvelee hyvinvointia parhaiten, kun se on säännöllistä päivittäistä tai lähes päivittäistä. Terveystieteen kannalta liikunta-aikeiden ei tarvitse olla pitkiä. Kolmekymmentä minuuttia päivässä riittää. Senkin voit jakaa esimerkiksi kolmeen 10 minuutin jaksoon.

Me kaikki tavoittelemme elämässämme hyvää oloa ja parempaa tasapainoa niin elämän kuin sairauksienkin hallinnassa.

Liikunta on yksi oiva apuväline tämän tavoitteen saavuttamiseksi. Oikein annosteltu liikunta tuo aina hyvän mielen.

✿ Teksti Kirsi Heinonen

Kirjoittaja on Diabetesliiton liikunnan suunnittelija

Lisätietoja:
Diabeteskeskus
puhelin (03) 2860 111

Diabetesliiton D-oppaat;
tiedustelut (03) 2860 111
Aikuistyyppin diabetes
& liikunnan matkaopas
Tyyppin 2 diabetes,
opas aikuistyyppin diabeetikoille
Diabetes-kirja

Mitä metabolinen oireyhtymä ja tyyppin 2 diabetes ovat?

Metabolista oireyhtymää potee Suomessa noin puoli miljoonaa ihmistä. Sen taustalla ovat perintötekijät ja liian vähäisestä liikunnasta ja liiallisesta energiansaannista johtuva lihominen ja rasvan kertyminen sisäelimiin ja lihaksiin.

Metaboliseen oireyhtymään liittyvät vyötärölihavuus, kohonnut verenpaine, rasva-aineenvaihdunnan häiriöt ja kohonnut verensokeri sekä veritulpalta altistavia muutoksia veren hyytymisjärjestelmässä ja verisuonten seinämissä. Taudinkuvaan kuuluu usein myös maksan rasvoittuminen ja koholla olevat veren maksa-arvot sekä kihti. Ongelmien kasautuminen lisää diabeteksen ja veritulpan riskiä.

Maailman Diabetesliiton ehdotuksen mukaan metabolisesta oireyhtymästä on kyse, kun vyötärölihavuuteen (vyötäröympäryys yli 94 cm miehillä ja yli 80 cm naisilla) liittyy kaksi seuraavista: 1) kohol-

la oleva veren rasva-arvo; 2) alentunut hyvän HDL-kolesterolin pitoisuus; 3) kohonnut verenpaine; 4) kohonnut verensokeri.

Asiantuntijat keskustelevat vielä määrittelystä ja siitä, onko metabolinen oireyhtymä yleensäkin oma sairauskokonaisuus vai sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijäkasauksena.

Tyyppin 2 diabetes ilmaantuu lähes puolelle metabolista oireyhtymää potevista. Ylipaino ja liikunnan vähäisyys ovat tekijöitä, jotka yhdessä perimän kanssa lisäävät sairastumisen vaaraa.

Tyyppin 2 diabetes

- usein osa metabolista oireyhtymää
- insuliinin vaikutus kudoksissa heikentynyt ja maksan sokerituotanto lisääntynyt
- kehittyä hitaasti ja vähin oirein
- puhkeaa yleensä keski-ikässä tai vanhuudessa
- hoidossa elämäntavat, kuten ruokavalio ja liikunta, ovat tärkeitä.





Hydronuudelin varassa saa hyvän asennon ja ”pyöräily” sujuu tehokkaasti. Taisto Rintamäki on jo konkari vesivoimistelussa.

Vaivatta vedessä

Diabetesyhdistyksen vesiliikuntaryhmä sopii myös muille kuin diabeetikoille. Vesiliikunta on monelle vaivattomin ja tehokkain tapa liikkua.

On syyskuinen maanantai-ilta ja Pirkanmaan ammattikorkeakoulun Hyvinvointiklinikan oven takana odottaa jo pari innokasta vesiliikkuja. Kerromme, että tarkoitus on tehdä juttua soveltavan liikunnan lehteen.

– Jaahas, mitäs me oikein sovelletaan? **Liisa Paarlahti** naurahtaa, kun siirrymme sisätiloihin.

Sama kysymys mielessämme lähdemme tutustumaan Tampereen Diabetesyhdistyksen vesiliik-

kuntaryhmään. Allashuoneen plus 32 astetta tulvahtaa kosteana vastaan. Vielä pari astetta lämpimämpään veteen liukuu 11 uimaria, ja kohta altaassa askeletaan eteen ja taakse *It's Raining Menin* tahtiin.

– Lämmin vesi on hyvä hydrobiicin venyttelyosuuksissa, sillä lihakset pysyvät lämpinä. Tavallisessa altaassa venytellessä tulee herkästi kylmä, ryhmän vetäjä **Sirpa Arvonon** sanoo.

– Puuuuh! kuuluukin jo kotvan päästä altaasta kuin yhdestä suusta. Ryhmäläiset venyttelevät nautinnolliset ilmeet kasvoillaan, kun ensin on saatu hiki pintaan lämmittelyn sekä aerobisen- ja lihaskunto-osuuden aikana. Kädet taipuvat veden alla puolelta toiselle ja kylkili-

hakset venyvät lähes silminnähdessä.

Tampereen Diabetesyhdistyksen vesiliikuntaryhmän tämänkertaiset osallistujat ovat niin sanottuja vanhoja kävijöitä.

– Aiemmin tämä oli edullisempi Ray:n tuen ansiosta, ja osa kävijöistä jäikin ryhmästä pois. Päätin jatkaa, sillä sen tuntee, kuinka terveellistä tämä on. Mökillä käytän uimavyötä, mutta venyttelyt tahtovat unohtua, Liisa Paarlahti kertoo.

Paarlahdelle diabetes on 40 vuoden ikäinen kaveri, ja liikunnasta on tullutkin hänelle luonteva osa elämää ja itsehoitoa.

– Talvella kävelen päivittäin tunnin sauvakävelylenkin. Vesiliikunnasta pidän, koska se on turvallista. Paikkoja ei venäyttele helposti.

Liisa Paarlaiden mielestä vesiliikunta on mukavaa ja hauskaa.

– Musiikin tahdissa ja tutussa ryhmässä on hauska liikkua!



Ohjelmat on tehty niin, ettei käsiä tarvitse nostaa vedenpinnan yläpuolelle, koska se rasittaa sydäntä huomattavasti enemmän kuin vedessä tehtävät liikkeet.

Diabetesliitto on SoveLin tuore jäsen

Diabetesliitto on kansanterveys- ja potilasjärjestö, joka liittyi SoveLinaan tämän vuoden alussa.

Diabetesliitto toimii diabeteksen ja lisäsaikarauksien ehkäisemiseksi sekä hoidon kehittämiseksi, valvoo diabeetikoiden etuja ja edistää suomalaisten terveyttä ja hyvinvointia.

Diabetesliitto kuntouttaa diabeetikkoja ja kouluttaa alan ammattilaisia, levittää diabetestietoa ja on mukana luomassa uusia keinoja diabeteksen hoitoon ja hoidonohjaukseen.

Suomessa on noin 220 000 diabeetikkoa, ja heistä 190 000:lla on tyypin 2 diabetes ja 30 000:lla tyypin 1 diabetes. Alle 16-vuotiaita diabeetikkoja on maassamme noin 4 000. Diagnosoitamattomia tyypin 2 diabeetikoita arvioidaan olevan 50 000–100 000.

Diabetesliittoon kuuluu 110 paikallista diabetesyhdistystä. Yhdistysten kautta Diabetesliitossa on 54 000 jäsentä.

Yhdistykset tarjoavat jäsenilleen tietoa, tukea ja monenlaista toimintaa: asiantuntijatilaisuuksia, luentoja, kursseja, tukihenkilöpalveluja, jäseniltoja, kerhoja, retkiä ja matkoja. Isoimmilla yhdistyksillä on myös neuvonta- ja vastaanottopalveluita.

Liikunta-asioissa voit ottaa yhteyttä liiton liikunnanohjaajaan Kirsi Heinoseen tai alue-sihteerin Terhi Turuseen (yhteystiedot lehden takakannessa).

Diabetesyhdistyksen ryhmiin saavat tulla muutkin kuin diabeetikot – onhan liikunta tärkeää myös diabeteksen ennaltaehkäisyssä. Ylipainoiselle vedessä liikkuminen sopii erityisen hyvin, sillä vedessä liikkuminen ei rasita niveliä, mutta on tehokasta.

Raili Lepistö lähti mukaan miestyvänsä innostamana.

– Minulla on reumaattiset paikat, joten allasjumppa lämpimässä vedessä sopii minulle. Nilkat kipeytyvät helposti kylmässä ja vetoisassa.

Huomaamatonta soveltamista

Sirpa Arvonen ohjaa Diabetesyhdistyksen vesiliikuntaryhmiä sai-

raanhoitajan työnsä ohessa. Ammatista on hänen mielestään hyötyä eri ihmisten tarpeiden huomiomisessa.

Sivullisen silmiin maanantai-ilan hydrobic näyttää ihan tavalliselta. Liikkeet onkin suunniteltu niin, että ne sopivat kaikille.

– Teen ohjelmat niin, ettei esimerkiksi käsiä tarvitse nostaa vedenpinnan yläpuolelle, koska se rasittaa sydäntä huomattavasti enemmän kuin vedessä tehtävät liikkeet. Näin liikkeet sopivat myös ihmisille, joilla on sydän- ja verisuonisairauksia.

Arvosen mielestä ryhmässä voi hyvin olla monenlaisia liikkujia. Suunnittelun tueksi hän kerää kävijöiltä taustatietolomakkeet. Usein

ihmiset kertovat muutenkin, jos tarvitsevat jotain.

– Yksi kävijä sanoi itse, että hän tulee eteen liikkumaan, koska kuuluu huonosti.

Diabeetikoille Arvonen muistuttaa välipalan ja mehun nauttimisesta.

– Monet syövätkin välipalan ennen tai jälkeen liikunnan, jotta veren-sokeri pysyy tasaisena. Yleensä minulla on varmuuden vuoksi vielä hedelmiä ja mehua repussa mukana. Joskus auttaa pelkkä vedenjuonti, sillä nestehukka voi yllättää liikkuesssa, Sirpa Arvonen kertoo ryhmänohjaamisen arjesta.

✿ Teksti Heidi Hölsömäki
Kuvat Jaana Teräväinen

Vertaisohjaaja Ritva Johansson: "Psoriaatikko liikkuu sairauden ehdoilla"

"Liikunta lähtee korvien välistä. Itse se on tajuttava". Näin sanoo nivelpsoriasisista sairastava Ritva Johansson, joka oman liikkumisensa lisäksi on toiminut vertaisohjaajana ja vetänyt "meidän ihmisiä" liikunnan pariin. Hänen omat lajinsa ovat sauvakävely, vesijumppa ja kuntosali.

Turkulainen **Ritva Johansson** sairastui nivelpsoriasisikseen vuonna 1982, diagnoosi tehtiin 1991. Tuolloin ei sairastuneille liikuntaa suositeltu. Hän muistaa hyvin, kuinka hän pyysi lääkäriä määräämään fysioterapiata, mutta lääkäri kuittasi sen naurahtamalla, että "kaikkihan ne haluavat hierontaa".

Nyt saman lääkärin käsitys on muuttunut ja hän tunnustaa niin fysioterapian kuin liikunnankin merkityksen.

Psoriasis on yksilöllinen sairaus.

– Ei voi sanoa, että noin se menee, jokaisella sairauden kulku on erilainen. Toisilla on korkeita tulehdusarvoja ja he joutuvat käyttämään kovia lääkkeitä. Minulla on ollut hyvät arvot, enkä ole joutunut käyttämään niin sanottuja kovia lääkkeitä, Ritva Johansson selvittää.

Haastattelua tehdessä oli menossa jännetupen tulehdus, joka aiheuttaa nivelten turpoamista ja särkyä.

Lämpöä ja liikuntaa

Yksi tehokas hoitomuoto psoriasisikseen on ilmastohoito. Etelän lämpö tekee nivelille ihmeitä, ja sairastava huomaa pystyvänsä tekemään aivan uusia asioita. Paraneminen jat-

kuu vielä kotiin tultuakin jonkin aikaa.

Pysyvästi etelään muuttaminen ei kuitenkaan ole ratkaisu; jos lämpö jatkuu tasaisena, sairaus palaa.

Liikunnan merkitystä nivelpsoriasisiksen hoitomuotona on korostettu Psoriasisliiton projektissa "*Iloa pintaan – liikettä niveliin*". Projektin aikana koulutettiin vertaisohjaajia vetämään paikallisyhdistysten liikuntaa. Johansson on yksi koulutetuista.

– Suurin osa psoriaatikoista pystyy johonkin liikuntaan, hän arvioi.

Jos ihmisellä on tekoniveliä, esimerkiksi lonkkanivelet on korvattu, voi liikkeelle pääseminen tietysti olla hankalaa. Liikunta pitää soveltaa kunnon ja sairauden mukaan; kun on tulehdus päällä, ei pidä harrastaa kovempaa liikuntaa.

Liikuntaa sairauden ehdoilla

Ennen sairastumistaan Johansson ei ollut kovinkaan innokas liikkuja. Hän kertoo kävelleensä ja käyneensä joskus lenkillä ja erilaista hyötyliikuntaa kertyi, mutta perhe ja lapset veivät ajan ja energian. Sairastuminen pakotti liikkumaan.

Ritva Johansson kertoo lähteneensä joskus kävelemään ja liikku-

maan, vaikka onkin ollut kipeänä.

– Kun on jonkin matkaa kävelyt, kipu tasaantuu. Mitä enemmän liikkuu, sitä paremmin menee ja sitä vähemmän on arka, hän sanoo.

Johansson kokeili myös saliharjoittelua kuluneena talvena.

– Se oli yllättävän hyvä kokemus, hän arvioi. Samaan hengenveetoon hän sanoo, että saliohjaajille pitää kertoa, mitä pystyy tekemään ja mitä ei. Ohjaajat ovat terveitä ihmisiä, eivätkä he tiedä sairastavan suorituskykyä.

Pitää toppuutella, sanoa mitä ei voi tehdä ja mitä ei saa tehdä. On kuunneltava omia tuntemuksia ja huolehdittava, ettei kipuraja ylitä.

Toisaalta taas hyväkuntoisten pitäisi yrittää enemmän eikä tyytyä samaan tahtiin huonokuntoisten kanssa. Yksilöllinen sairaus vaatii myös yksilöllisen liikunta-annoksen. Tärkeintä on pitää kuntoa yllä.

Tietoa lisää korvien väliin

Vertaisohjaajana Ritva Johansson on patistellut turkulaisia "meidän ihmisiä" liikkeelle. Hän veti vesijumppaa, mutta sai sitten rekrytoitua tyttärensä vetäjäksi ja pääsi itse altaaseen.

– Ohjaajan pitää heilua siinä altaan reunalla ja kovalla alustalla näyttää liikkeet. Se ei ole kivaa, vetäjä pehmentää iskuja, Johansson sanoo.

Vesijumppa on aina kiinnostanut väkeä. Sen sijaan yhtenä syksynä aloitettu venytys- ja rentoutumisjumppa perjantai-iltaisina ei vetänyt ihmisiä. Huono ajankohta vähen-



– Ohjaajat ovat usein terveitä ihmisiä, eivätkä he tiedä sairastavan suorituskykyä, Ritva Johansson sanoo. Liikkujan täytyy muistaa kertoa ohjaajalle, mitä pystyy tekemään.

si menestystä. Tänä syksynä yritetään taas.

Turun Seudun Psoriasisyhdistys järjestää paljon erilaista liikuntaa; on erilaisia pelejä, keilailua ja esimerkiksi petankkia.

Itämaisistä tansseista on myös yritetty, mutta menestys ei ollut kovin hyvä. Yhdistyksen päiväryhmi-

en kokoontumisissa on harrastettu myös keppi- ja tuolijumppaa.

– Kyllä se liikunta lähtee itse kunkin korvien välistä, Ritva Johansson arvioi.

Hänen mielestään tieto on avainasia. Korvien väliin pitää saada tietoa liikunnan merkityksestä ja mahdollisuuksista harjoittaa lii-

kuntaa. Silläkin on väliä, kuka tietoa antaa.

– Parempi on, että joku asiantuntija kertoo asioista. Häntä uskotaan paremmin kuin tuttua kohtalotoveria. Tuttu ei ole oikein uskottava.

✿ Teksti Heikki Manninen
Kuvat Jaana Teräväinen



Ritva Johansson näyttää sauvakävelyn mallia Turun Aurajoen rannalla, jossa hän on saavonut myös yhdistyksen liikuntaryhmän kanssa. Viihtyisä ympäristö lisää liikunnan riemua.

Psoriasisliitto liittyi SoveLin jäseneksi

Psoriasisliitto liittyi SoveLin jäseneksi vuonna 2005. Tavoitteena on edistää jäsenyhdistystensä liikuntatointa ja paikallista verkostoitumista muiden SoveLin jäsenjärjestöjen kanssa. Lisäksi Psoriasisliitto pitää tärkeänä materiaalin tuottamista tuki- ja liikuntaelinsairaille soveltuvasta terveyslukumasta.

Psoriasisliitto järjesti *Iloa pintaan – liikettä niveliin* -liikuntaprojektin vuosina 1999 – 2002. Sen aikana liittoon rakennettiin koulutusohjelma paikallisyhdistyksen liikuntavastaaville ja vertaisohjaajille sekä tuotiin liikuntaa esiin nivelpsoriasisksen hoitomuotona.

Lisätietoa psoriasisesta ja Psoriasisliitosta löytyy netistä osoitteesta: <http://www.psoriasisliitto.fi>

Liikunta auttaa nivelpsoriasisissa

Psoriasis on tulehduksellinen pitkäaikais sairaus, jota Suomessa sairastaa noin 150 000 henkilöä eli yli kaksi prosenttia väestöstä. Psoriasis aiheuttaa oireita iholla ja nivelissä. Sen syntyyn liittyy perinnöllinen alttius ja laukaisevia tekijöitä. Psoriasis ei tartu.

Taudinkuva ja -kulku vaihtelevat eri potilailla, mutta myös samalla henkilöllä eri aikoina. Joillakin on sekä iho- että niveloireita, mutta iho- ja nivelpsoriasisista esiintyy myös yksin. Psoriasisihottuman tyypillisiä esiintymispaikkoja ovat polvien, kyynärpäiden, ristiselän ja hiuspohjan iho, mutta oireita voi esiintyä missä tahansa iholla, myös taiteissa ja limakalvoilla. Psoriasis oireita voidaan lievittää tai poistaa eri hoitomuodoilla, mutta sitä ei voida parantaa.

Liikuntaa sairauden vaiheen mukaan

Akuutissa tulehdusvaiheessa vähennetään tai vältetään fyysistä kuormitusta ja liikunnan harrastus-

ta. Kuumottavat ja turvonneet nivelet, leposärky ja voimakas väsymys saattavat olla merkkejä taudin aktiivisuudesta. Tällöin tulehtuneita niveliä kuormitetaan mahdollisimman vähän. Tulehdusta lievittää kylmäpakkauksella, lääkityksellä ja levolla. Kun tulehdus on vähän rauhoittunut, on suositeltavaa liikkua myös ulkona, mutta ei voimakkaasti hikoillen.

Nivelpsoriasisksen rauhallisessa vaiheessa kohotetaan yleiskestävyyttä, nivelten ja luuston kuntoa, lihasvoimaa ja tasapainoa sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Tavoitteena on, että elimistö on paremmin varautunut taudin akuuttiin vaiheeseen.

Parhaiten sopivat liikuntalajit, joissa niveliin ei kohdistu voimakkaita kiertoja, iskuja tai loukkaantumiseriskä. Liikunnan tulisi rasittaa kohtuullisen monipuolisesti sekä tuki- ja liikuntaelimestä että sydän- ja verenkiertoelimistöä. Liikunnan avulla palautetaan ja ylläpidetään nivelten liikkuvuutta sekä oikeita liikemalleja.

Liikunta kehittää liiketaitoa ja tasapainoa. Se myös ylläpitää valmiutta selvitä omatoimisesti ja nostaa henkistä kuntoa. Rentoutuminen on yksi liikunnan hyödyistä. Taudin luonteen vuoksi on otettava omat tuntemukset huomioon ja opeteltava liikkumaan niitä kunnioittaen.

Psoriasisliitto – Psoriasisförbundet ry on valtakunnallinen potilaiden ja kansanterveysjärjestö. Liittoon kuuluu 54 paikallisyhdistystä, joissa on noin 14 000 jäsentä.

Vuonna 2005 liitto täyttää 30 vuotta. Psoriasisliitto tekee sairautta tunnetuksi, edistää psoriaattikkojen oikeuksia ja hyvää hoitoa. Se kehittää palveluja ja toimii psoriasisyhdistysten keskusjärjestönä. Liitto tarjoaa jäsenilleen tietoa, kuntoutusta ja vertaistukea. Sen keskeisiä palveluja ovat ilmasto- ja hoitomatkat, hoidonohjaus- ja perustiedon kurssit sekä kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskurssit eri puolilla Suomea. Psoriasisliitto julkaisee Ithonaika -lehteä.

Vertaisliikuttaja saa eväitä tutkinnosta

Liikuttajatutkinnon suorittaminen on hyvä keino hankkia vertaisohjaajan valmiudet lähellä omaa paikkakuntaa. Koulutusta järjestävät liikunnan aluejärjestöt (SLU) ja Kuntoliikuntaliitto.

Liikkujan ja Ohjaamisen startin yhdistelmä soveltuu hyvin vertaisohjaajana aloittelevalle yhdistyksen jäsenelle. Pidempään toimineelle riittänee Ohjaamisen startti, jossa voi päivittää ohjaustaitojaan.

Nämä koulutusosiot eivät sisällä eriytynyttä tietoa eri sairauksista, mutta koulutuksessa saa perustiedot terveystietä ja siinä keskitytään ryhmien ohjaamiseen käytännönläheisesti.

Koulutus on SLU:n alueorganisaation kautta hajautettu eri puolille Suomea, jolloin koulutukseen pääsee suhteellisen nopeasti ja mahdollisimman lähelle omaa kotipaikkakuntaa. Halu ohjaamiseen ei ehdi hiipua, kun ohjauskoulutukseen pääsee pian. Esimerkiksi Psoriasisliiton on mahdollista järjestää omia koulutuksia vain yksi tai kaksi vuodessa. Pitkät matkat vähentävät osallistumishalukkuutta.

Koska SLU:n järjestämien koulutuksien hakeutumiseen riittää kiinnostus aikuis- ja terveyttä edistävän liikunnan ohjaamiseen, voi koulutuksessa löytää "sielunveljiä tai -sisaria" erilaisista lähtökohdista. Tämä voi panna alulle mitä hedelemällisintä yhteistyötä paikallistasolla ja siten lisätä jäsentemme liikkumismahdollisuuksia.

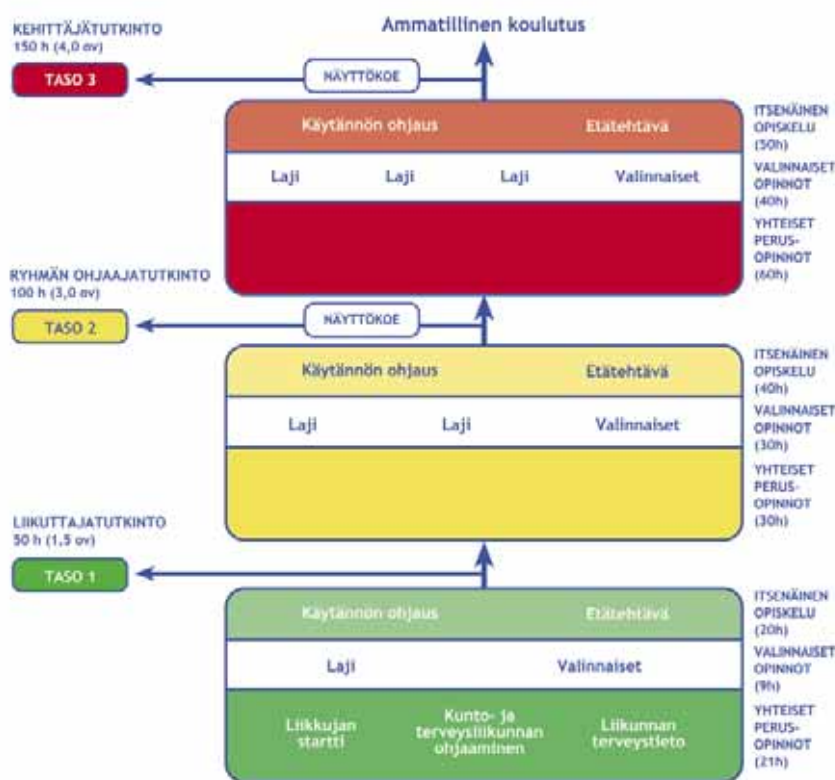
Lajimoduuleihin voi kehittää liikuntasovelluksia

Olemme Psoriasisliitossa kehittämässä "nivelistävällisen liikunnan kirjastoa", jolloin eri liikuntalajien terveystietäsovellutuksien eli "lajimoduulien" parissa on mahdollista päästä kokeilemaan tutuista lajeista pehmeämpiä versioita.

Kannustamme jäseniämme kokeilemaan näitä lajeja ja kertomaan kokemuksistaan eri lajien parissa. Kun tieto nivelistävällisestä liikunnasta tulee keskusjärjestöömme paikallisyhdistyksiltä, löydäm-

me aidosti nivelistävälliset tavat liikkua ja voimme tiedottaa niistä.

✶ Teksti Sonja Bäckman
Kirjoittaja on Psoriasisliiton kehittämisspäällikkö



Liikuttajatutkinto

Liikuttajatutkinto on osa aikuisten kunto- ja terveystietäsovellutuksen ohjaajakoulutusjärjestelmää (kaavio). Tutkinnon suorittaneet toimivat vertaisohjaajina muun muassa työpaikoilla, urheiluseuroissa ja yhdistyksissä.

Tutkinto koostuu viidestä kursista (30 tuntia) ja itsenäisestä opiskelusta (20 tuntia). Kokonaistunti-

määrä on siis 50 tuntia. Koulutusta järjestävät liikunnan (SLU) aluejärjestöt. Koulutuksen kehittämisestä ja tuotannosta vastaa Suomen Kuntoliikuntaliitto.

Lisätietoja koulutuksesta ja valtakunnallinen koulutuskalenteri löytyy osoitteesta www.kunto.fi ja Kuntoliikuntaliitosta: Koulutusspäällikkö Aleks Valta, aleksi.valta@kunto.fi tai (09) 4190 1118.

Mistä motivaatio lii

Ei saa lähdettyä, huono sää, väsyttää, tuonkin työn voisi ensin tehdä pois alta... syitä liikkumattomuuteen on helppo keksiä. Mutta mistä löytää syy ja motivaatio liikkumiseen? Ympärillä pursuavasta terveystiedosta saa varmasti syyn, mutta entä motivaation?

Kuntoutuspsykologi Terhi Runsioa pyydettiin puhumaan etenevää sairautta sairastavien ihmisten liikuntamotivaatiosta NeuroEXPO-tapahtumaan.

- Koska en itse sairasta etenevää sairautta, pyysin MS-liiton Avainlehden lukijoita kirjoittamaan aiheesta. Pitkiä kirjeitä tuli toistakymmentä, ja monessa mainittiin useampia motivaation lähteitä. Motivaation syy voi myös muuttua matkan varrella - esimerkiksi aluksi johonkin liikuntaryhmään saataan mennä terveyden vuoksi, mutta myöhemmin siellä käydään yhdessäolon takia, Runsio sanoi.

Runsio löysi vastanneiden kirjeistä tusinan erilaisia syitä liikkua (ohessa). Sairauden etenevä luonne tuo lisähaasteita motivaatiolle, mutta lista kuvaa hyvin kenen tahansa motiivien yksilöllisyyttä.

Liikkujan motivaatioon voidaan vaikuttaa ulkopuolelta vain rajallisesti - mutta joskus ratkaisevasti. Jollekulle ohjaajan innostus ja palaute voi saada käymään ryhmässä ja toisen saa liikkeelle tieto liikunnan hyvistä vaikutuksista. Usko, tunne, arvot ja asenteet ovat kuitenkin yhtä tärkeitä vaikuttajia.

Harrastuksen valintaan kannattaa paneutua

Yksilön motivaation ja tarpeiden syntymisestä on olemassa monia teorioita.

- Nykykäsityksen mukaan uskotaan, että suurin osa tarpeistamme ei ole biologisia vaan opittuja. On hyvä pysähtyä pohtimaan, mikä itse kutakin liikuttaa. Jokai-



sella on päässään oma paketti siitä, mikä liikuttaa.

Tarpeisiin ja motiiveihin voi koettaa vaikuttaa, jos ne tiedostaa. Harvoin on vain yhtä syytä joka saa liikkumaan. Tarpeet kilpailevat keskenään, ja on monesta kiin-

ni, voittaako liikkumisen tarve.

- Liikunnassa vaikuttavat useat eri motivaatiot yhtä aikaa. Ihmisillä on fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja tunnetason odotuksia. Sopivan ja mieluisan liikuntaharrastuksen löytäminen kasvattaa liikunta-

kuntaan?

motivaatiota huomattavasti, joten sen valintaan on syytä paneutua tarkkaan.

Aina motivaatio ei riitä.

– Vaikka liikkujalla olisi kova motivaatio, silti saattaa tarvita ammattitaitoisia osajia ympärilleen. He voivat luoda ja edesauttaa pitkäjänteistä liikkumista ja auttaa henkilökohtaisen liikuntavalmiuden kasvattamisessa.

Liikunnanohjaajan tai vaikkapa yhdistyksen liikuntaryhmän järjestäjän on hyvä pohtia erilaisia syitä, jotka saavat ihmiset liikkumaan. Kaikkiin syihin liikuttaja ei voi vaikuttaa, mutta esimerkiksi ryhmänohjaaja voi koettaa huomioida erilaiset liikkujat.

– Jos jollakulla on selkeä motivaatio-ongelma, kannattaa kysyä suoraan häneltä. Jos ei kysy, voi tulla tulkintaa ja väärinymmärryksiä, Runsio sanoo.

✿ Teksti Heidi Hölsömäki

Motivaatiosanastoa

- **Ulkoinen ja sisäinen motivaatio:** Sisäisen motivaation avulla pyritään saavuttamaan itselle asetettuja tavoitteita. Ulkoinen motivaatio liittyy ympäristöön ja toisiin ihmisiin.
- **Kilpailevat motivaatiot:** Motivaatiossa on kyse siitä, mikä tuo yksilölle tyydytystä. Ihmisillä on paljon erilaisia motivaatioita, kuten liittymis- ja suoritusmotivaatiot. Motiivit voivat myös kilpailla keskenään.
- **Tilanne- ja yleismotivaatio:** Tilannemotivaatio liittyy tiettyyn tilanteeseen ja kaikkiin siinä vaikuttaviin olosuhteisiin, mahdollisuuksiin sekä myös rajoituksiin. Yleismotivaatiota voidaan pitää asenteen synonyyminä ja sellainen voi olla esimerkiksi halu liikkua terveydellisistä syistä. Jokaisella on omanlaisensa asenne liikkumiseen.

Lähde: kuntoutuspsykologi Terhi Runsio



Tärkeintä ei ole päämäärä vaan liike

Jäin pois töistä ja 40 minuutin työmatkakävelyt katosivat. Kävelin töissä kuudenteen kerrokseen päivittäin. Tajusin, että jokapäiväinen hyötyliikuntani hävisi eikä tilalle tullutkaan mitään. Päätin liikkua joka päivä. Päätösten teko on helppoa, mutta käytäntö toinen. Voin paljastaa, ettei päätös ole täysin pitänyt.

Innoitus kuntoiluun lähti Aslak-kurssista. Ihminen on biopsykofyysinen kokonaisuus, mikä tarkoittaa laajasti vaikka sitä, että pelkkä liikunta ei auta, jos muuten on paha olla.

Tuore Oulussa tehty väitöstutkimus paljasti, että sauvakävely ja allasjumppa eivät ratkaise jaksamisen ongelmia. Lopputili auttoi minunkin tapauksessani huomattavasti enemmän. Nyt minulla on aikaa keskittyä itseeni, mikä tarkoittaa muun muassa liikkumista, työnhakua, opiskelua, harrastus- ja yhdistystoimintaa.

Peili paljastaa, missä mennään: 41 vuoden ikä, astma, ylipaino, vyötärölihavuus, diabeteksen riski, kolesterololi, polvi- ja nivelongelmat motivoivat minua liikkumaan. Sen lisäksi, että heittäydyin koomikoksi, jonka pitäisi lavalla liikuttaa muutakin kuin huulia. Mitä saisi itsensä Katri-Helenan oloiseksi 60-vuotiaaksi! Onneksi on parikymmentä vuotta aikaa treenata.

Ykkösmotiivini liikunnalle on, että haluan pidentää elinikääni. Pidän metsästä ja kävelen tai sauvakävelen mielelläni ystävän kanssa. Uimassa voin mainiosti käydä yksinkin kloorintuoksuisissa uimahalleissa. Koska kärsin myös liikuntaelinten sairauksista tai vammoista, ostin vesijuoksuvyön eli tuttavallisesti vesihölkäliivin. Tehokas liikunta vedessä antaa potkua päivään kummasti.

Liikunnan monipuolisuudesta on hyötyä, ja jumpassa esimerkiksi koordinaatiokyky paranee. Mutta eniten odotan, että syksyn joogaryhmämme alkaa. Levollisia liikkeitä, mielihyvää keholle ja päälle ja virkeä olo lattialta noustessa.

Aslak-kurssilla havaitsin, ettei ylipaino ole este liikunnalle. Mutta motivaation säilymiseksi liikunnan pitää olla mukavaa. Liikuntaa voi tehdä yksin tai yhdessä, ja liikunnalle pitää varata päivästä aikaa. Ja niitä portaita voi edes kerran päivässä myös kävellä neljänneen. Tänä menen ostamaan askelmittarin.



Anitta Ahonen, liikuva stand up -koomikko

Satu Gustafsson



Sari Kivimäki



Turun seudun Reumayhdistys innostui koulu-golfista niin paljon, että perusti oman saligolf-ryhmän (vas.), joka kokoontuu joka torstai. Merja Soininen puolestaan (oik.) puttaili viime keväänä Aivohalvaus- ja dysfasialiiton Outokummun koulutuksessa maasto-olosuhteissa.

Sali- ja puistogolfia voi harrastaa edullisesti

Golfista ajatellaan usein, että se on kallis laji, joka ei sovi vammaisille tai sairastuneille. Golf on kuitenkin mitä mainioin liikuntalaji suurimmalle osalle ihmisiä ja sitä voidaan käyttää hyvin myös kuntoutuksen tukena.

Muutamit erityisliikuntajärjestöt ovat aloittaneet yhteistyön Golfliiton kanssa, joka on kehittänyt kaikille soveltuvan koulugolfin. Nimestään huolimatta koulugolf sopii mainiosti myös aikuisille ja sen ansiosta golfia voidaan pelata edullisesti lähes missä ja koska vain.

Tällä hetkellä yhteistyötä Golfliiton kanssa tekevät Aivohalvaus- ja dysfasialiitto, Hengitysliitto ja Reumaliitto. Myös Suomen CP-liitto on ollut kiinnostunut asiasta.

– Yhteistyön tavoitteena on tuoda golfin mahdollisuudet yhtenä liikuntamuotona erityisliikuntajärjestöille. Me tuomme golfillisen osaamisen ja välineet, ja erityisliikuntajärjestöt tuovat oman erityisyytensä, kertoo Golfliiton nuorisopäällikkö **Eva Valtanen**.

Aivohalvaus- ja dysfasialiitto järjesti yhteistyössä Suomen Reumaliiton sekä Golfliiton kanssa Koulugolf-koulutuksen toukokuussa erityisosaamiskeskus Suvituulessa. Golfliiton kouluttaja **Antti Rimpiläinen** kävi läpi koulugolfin salit teoriassa ja käytännössä. Hienon koulutuksen ansiosta ainakin Turun seudun reumayhdistyksessä on perustettu saligolf-ryhmän, joka kokoontuu kerran viikossa.

– Toiminnan aloittamisen innokkuus yllätti. Pidän onnistumisena sitä, ettei yhteistyöstä ole teh-

ty liian suurta ja muodollista, vaan pientä ja luovaa, Valtanen sanoo.

Koulugolf muuntautuu helposti eri tarpeisiin

Golfin voi aloittaa pienin askelin. Golfia voi pelata pienessä huoneessa, käytävällä, liikuntasalissa tai ulkona. Tuoleja, mattoja ja erilaisia telineitä voi käyttää avuksi golfraudan rakentamisessa. Alkuun pääsee hyvin myös tilaamalla Suomen Golfliitosta kattavan Koulugolf-paketin, jossa on golfharrastuksen aloittamiseen tarvittavia mailoja, palloja, lyöntialustoja, harjoitteita, soveltamisohjeita ja selkeä opetusvälinepaketti.

Sisägolf on ehkä paras aloitusmuoto golfopetukselle, sillä siinä harjoitellaan tasapuolisesti golfin kaikkia osa-alueita eli puttaamis-

ta, lähilyöntejä sekä varsinaisia golflyöntejä.

Radat voi rakentaa osallistujien mukaan mielikuvitusta käyttäen. Ratojen suunnitteluun kannattaa uhrata jonkin verran aikaa, jotta sisägolf voidaan toteuttaa turvalisesti. Pehmeät pallot eivät aiheuta vaaraa, mutta mailojen heilahduskaarissa kannattaa olla tarkkana. Muuten golf on erittäin turvallinen laji.

Puistogolf on lähellä perinteistä golfia

Golf on perinteisesti ulkolaji. Sisägolfvälineitä käyttäen voidaan siir-

Puistogolfia voidaan pelata esimerkiksi kotipihalla, puistossa tai metsässä.

tyä myös ulos pelaamaan. Puistogolfia voidaan pelata esimerkiksi kotipihalla, lähiympäristön puistossa tai metsässä. Alustalla ei ole suurta merkitystä, mutta parhaiten puistogolf onnistuu nurmikolla.

Puistogolf on jo lähellä perinteistä golfia, sillä siinä on tarkoitus selvittää jokaisella väylällä mahdollisimman vähillä lyönneillä. Varsinaisia reikiä ei maastossa ole, joten pallon katsotaan olevan reiässä, kun se on riittävän lähellä puuta, tolppaa tai keppiä.

Laji sopii hyvin oman järjestöni Aivohalvaus- ja dysfasialiiton jäsenille. Golfradat voidaan suunnitella niin, ettei maasto ole liian hankala ja ettei tule liian pitkiä kävelymatkoja. Lisäksi golfmailaa voi käsitellä, vaikka toinen käsi olisi halvaantunut. Radat voi suunnitella myös niin, että lajia voi pelata pyörätuolista.

Myös dysfasialapsille ja -nuorille golf sopii erinomaisesti. Golf

kehittää koordinaatiota ja keskittymiskykyä, mutta myös pitkäjänteisyyttä ja muiden lasten huomiointia.

Sisä- ja puistogolfia on hyvä järjestää yhteistyössä muiden paikallisyhdistysten kanssa. Silloin voidaan jakaa esimerkiksi salivuoroja ja mahdollisia kustannuksia. Yhdistysten välillä voi myös järjestää leikkimielisen kilpailun.

Yhteistyö Suomen Golfliiton ja erityisliikuntajärjestöjen välillä tulee jatkumaan ja kehittymään.

– Haasteena tulevaisuudessa voisi olla toiminnan ja yhteistyön kehittäminen paikallisten golfseurojen kanssa, Eva Valtanen Suomen Golfliitosta sanoo.

 **Teksti Peter Karlsson**

Kirjoittaja on Aivohalvaus- ja dysfasialiiton liikuntavastaava

Lisätietoja nuorisogolfista, koulugolfista sekä puistogolfista: www.nuorisogolf.net

Golf sopii kaikille

- Golf on yksi maan harrastetuimpia urheilulajeja – golfseuroissa on jo noin 100 000 jäsentä.
- Lajia harrastaakseen ei ole heti pakko liittyä golfseuran jäseneksi. Muutammat kansanterveys- ja liikuntajärjestöt ovat ottaneet golfin mukaan liikuntatoimintaansa, joten lajiin voi tutustua ottamalla yhteyttä esimerkiksi näihin järjestöihin.
- Suomen Golfliitto koettaa madaltaa kynnystä golfin pelaamiseen ja siihen tutustumiseen. Tätä varten liitto on kehittänyt keinot harrastaa golfia sisällä tai ulkona helposti ja edullisesti.
- Koulugolf on Golfliiton projekti, jonka avulla on tarkoitus madaltaa golfin ottamista yhdeksi vaihtoehdoksi koulun liikuntatunneille.
- Nimestään huolimatta koulugolf sopii kaikille, ja sen pohjalta Golfliitto on lähtenyt tekemään yhteistyötä myös soveltavan liikunnan järjestöjen kanssa.



Leirit ja kokouspäivät Solvallaan urheiluoopistolla Espoon Nuuksiossa

Meillä on pitkät perinteet erilaisten tapahtumien, leirien ja kokouspäivien järjestämisessä. Liikuntapäivät, tyky-päivät ja ulkoilupäivät ovat myös hyvin suosittuja meillä! Ammattitaitoiset ohjaajamme suunnittelevat ja toteuttavat ohjelmanne monipuolisesti ja lopputuloksena on positiivinen elämys kaikille osallistujille!

Tiedustelut ja varaukset:

puh. arkisin (09) 8678 430
tai sähköpostitse info@solvalla-finns.fi



**SOLVALLAN URHEILUOPISTO,
NUUKSIONTIE 82, 02820 ESPOO, PUH.
(09) 8678 430, FAKSI (09) 9678 4321
WWW.SOLVALLA-FINNS.FI**





Terveysliikuntamaa sopii kaikenikäisille

Suomen ensimmäinen terveystuokuntamaa avautui elokuussa Vammalan Karkussa. Kaikille avoin Hoikan Terveystuokuntamaa on osa Hengitysluotto Helin toimintaa.

Terveystuokuntamaassa on viisi eri toiminta-alueita, joissa liikkujat voivat tutustua monipuolisesti eri terveystuokuntamuotoihin ja oppia löytämään mielekkäitä liikkumisen mahdollisuuksia omasta lähiympäristöstään, kuten leikkupuistoista.

–Pyrimme terveystuokuntamaan avulla innostamaan ihmisiä lisäämään arkiliikuntaa ja etsimään uusia vinkkejä ulkona liikkumiseen, liiton liikunnan suunnittelija **Janne Haarala** kertoo.

Hoikan terveystuokuntamaassa voi liikkua monipuolisesti ympäri vuoden, ja alueen suunnittelussa on otettu huomioon myös liikunta- ja hengitysesteettömyys.

Viisi toiminta-alueita pähkinänkuoressa:

1. Aikuisten ja lasten yhteinen ”leikkipiha” (**kuva 1**) soveltuu eri-ikäisille ja -kuntoisille ihmisille. Alueella on tasapainoa, ketteryyttä ja lihaskuntaa kehittäviä laitteita. Kolmen sukupolven kohtaamispaikka soveltuu myös näkövammaisille ja pyörätuolin käyttäjille. Alueella voi pelata pihashakkia.

2. Monipuolisella palloiluareenalla (**kuva 2**) voi pelata jalkapalloa, sählyä, koripalloa sekä useita muita pallopelejä, kuten lentopallon pehmeää lajia Pehmis-Pompista. Laidoilla ja hiekkatekonurmella varustettu areena sopii kaikkien liikuntaan ja leikkiin.

3. Kuntopolulla voi liikkua vaikka koko perhe perhesauvailun merkeissä (**kuva 3**). Talvella kuntopolku ympäristöineen soveltuu lumikenkäilyyn ja Fitness-hiihtoon.

4. Yläköysiradalla seikkaillaan tasapainoillen yläilmoissa. Keskus-

tornista nousee viisi eri kiipeilylinjaa. Radalla on mahdollisuus järjestää muun muassa korikiipeilyä ja trapetsihyppyä. Hoikka-salin kiipeilyseinällä voi seikkailla sisätiloissa. Seikkailumetsän kiipeilytorni toimii myös näköala-, lintu- ja tähtitornina.

5. Viihtyisät sauna- ja kokoustilat löytyvät HoikanHelimestä, jonka rakentamisessa on noudatettu Hengitysluotto Helin terveellisen rakentamisen vaatimuksia.

Alueella on mahdollisuus myös meloa jättikanootilla, harrastaa vesijuoksua, pelata puistogolfia ja liikkua frisbeegolfradalla.

Kohteet 1–3 ovat maksuttomia, ja vapaita aikoja voi kysellä Hoikan neuvonnasta (03) 512 15. Kiipeily edellyttää Hoikan henkilökunnan ohjausta.

Lisätietoja Hoikan terveystuokuntamaasta: Janne Haarala, gsm 050 522 4094 tai janne.haarala@hoikka.fi

Soveltavan liikunnan apuvälineiden tietopaketti sopii erityisesti käytännön työn tekijöille

Soveltavan liikunnan apuvälineet -kirjassa esitellään monipuolisesti apuvälineitä, apuvälinesovellutuksia ja niiden hankintaa. Kirjan sisältö on selkeä ja jokainen liikuntalaji on käsitelty omana kokonaisuutenaan. Kirja on myös mukava käsissä,

kansien materiaali on onnistunut ja kirja on sopivan kokoinen.

Kirja tuli tarpeeseen, sillä soveltavan liikunnan apuvälineala on kehittynyt ja välineiden saatavuus parantunut. Käytännön kentällä uusia välineitä ja etenkin informaatiota on kaivattu. Kirjassa kuvataan selkeällä tavalla tämän päivän mahdollisuuksia. Kirja sopii vammaisille ja henkilöille, joiden liikunta on rajoittunut, sekä alan ammattilaisille. Erityisen käytännönläheisen kirjasta tekevät käyttäjien omakohtaiset kokemukset. Itse luin nämä kohdat ensimmäisenä.

Kirjan luettavuutta lisäävät lukuisat kuvat, joiden avulla lukija hahmottaa välineen käyttömahdollisuuden. Vihreät muistilista- ja li-

sätietolaatikat antavat lukijalle tietoa muun muassa välinehankinnasta ja linkeistä. Kirjan lopussa olevasta *Lisätietoa välineistä ja soveltavasta liikunnasta* -kappaleesta löytyy tarpeellinen kooste yhteystiedoista. Tietopaketti on tarpeen erityisesti käytännön työntekijöille, joiden toimenkuvaan sovelletut apuvälineet kuuluvat, mutta jotka törmäävät asiaan vain satunnaisesti.



Kuvat Jaana Teräväinen

Kirjassa on huomioitu eri vamma ryhmät. Liikunnan apuvälineitä esitellään sekä vammautuneiden että sairauden vuoksi liikuntarajoitteisten käyttöön. Välineiden soveltamismahdollisuudet ovat hyvin esillä tekstein ja kuvin, kuten esimerkiksi kohdassa kuntosaliharjoittelu, jossa esitellään harjoitteluun soveltuvaa hanskaa.

Kuntosaliharjoittelu on usein liikuntarajoitteiselle henkilölle tärkeä toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja se on monen säännöllinen harjoitus. On hyvä, että kirjassa esitellään "peruslajien", kuten pyöräilyn ja sauvakävelyn, välinesovellutuksia ja toisaalta harvemmin harrastettujen lajien välinemahdollisuuksia. Tuntuu, että kirjasta ei ole jäänyt yhtään lajia huomioimatta.

Kirja on liikunta- ja kuntoutustyötä tekeville ammattilaisille monipuolinen idea- ja tietopaketti. Kirja innostaa kokeilemaan uusia elämyksellisiä lajeja ja lisää liikuntamotivaatiota.

Sari Kivimäki

Kirjoittaja on Suomen Parkinson-liiton projektivastaava/fysioterapeutti

Harrastajien omakohtaiset kokemukset tuovat esille apuvälineiden mahdollisuuksia

Soveltavan liikunnan apuvälineet -kirjassa on kekseliäitä ja havainnollisia esimerkkejä tehdyistä välinesovellutuksista. Näin alkavat välineen käyttömahdollisuudet lukijalle elää. Liikuntavälineitä esitellään enimmäkseen aikuisen näkökulmasta, vaikka monet apuvälineet soveltuvat myös lapsille.

Pyörien esittely oli erittäin kiinnostava. Pyörä voisi olla yhä enenevässä määrin myös vammaisen kuntoiluväline, koska pyöriteitä on yhä enemmän. Pyörävaihtoehtoja on todella runsaasti. Tästä valikoidusta löydän taatusti sopivan menopelin tarvitsevalle.

Kirjan mukaan välineet maksavat usein paljon, koska osa sovel-

letun liikunnan välineistä on hyvin henkilökohtaisia ja niihin on etsittävä vamma vaatimat yksilölliset ratkaisut. Toisaalta kekseliäisyys ja toisilta harrastajilta saadut vinkit eivät maksa paljon, ja lajin harrastaminen mahdollistuu joskus välineiden pienilläkin muutoksilla.

Herkullisimpia kohtia kirjassa olivat harrastajien omakohtaiset kokemukset. Ne toivat mukavasti esille apuvälineiden käyttömahdollisuuksia, esimerkiksi *Toispuolihalvaus ei estänyt pyöräilyä*. Kolmi- pyöräinen tahtoi mennä aina ojaan, mutta nojapyörä varustettuna sopivilla remmeillä ja tuilla osoittautui helpoksi ohjata ja polkea. Nyt Ulla hoitaa kuntoaan pyöräilemällä ja li-

säksi nojapyörä on helpottanut asioiden itsenäistä hoitoa.

Useimpien väline-esittelyjen jälkeen kirjassa on lisätietoja-palsta, josta löytyy monenlaista lähdettä myös kyseenä olevasta lajista: kirjoja, videoita, internet-sivustoja.

Kirja on erittäin mielenkiintoisesti kirjoitettu ja kattava. Sisällysluettelosta on helppo löytää etsimänsä. Suosittelen vammaisten kanssa työskenteleville tätä kirjaa. Siitä löytyy viimeisin tieto liikunnan apuvälineistä elämyksellisessä muodossa.

Anne Nummenpää

Kirjoittaja on erityisryhmien liikunnanohjaaja Lempäälässä

MS ja liikunta -kirja häivyttää liikunnan ennakkoluuloja

MS ja liikunta -kirjassa on hyvävännäköinen ulkoasu ja houkutteleva luettavaksi. Lukeminen oli helppoa jo selkeän jaottelun ja monipuolisten kuvien vuoksi.

Jo sisällystä silmällä nähdessä sai selkeän kuvan, mitä kirja sisältää ja kuinka kattavasti käsitellään MS-tautia sairautena ja sairastavan liikunnan näkökulmasta. Sisällys on muutenkin looginen.

Kirjailija **Anders Romberg** kuvaa teoksensa yhdeksi tavoitteeksi liikuntaa koskevien harhakäsitysten hälventämisen. Siinä kirja onnistuu hyvin selkeillä perusteluillaan ja viittauksillaan nykytutkimustietoon. Muutamia harhakäsityksiä tulee korjattua nykytiedon mukaisiksi. Teos kuitenkin selvästi viestittää jatkuvan tutkimuksen tarvetta olevan vielä edessäkin päin. Paljon on kysymyksiä vailla vastausta.

Teos soveltuu oivallisesti niin

MS-tautia sairastavalle kuin terveydenhuollon, kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisillekin tiedonkeruupaaksi ja oman työn tueksi. Tieto ei kohdistu pelkästään MS-tautia sairastavan liikunnan harrastamisen perusteluiksi, vaan sitä voi soveltaa erittäin hyvin monien neurologisten ja muidenkin pitkäaikaisten sairauksien hoitoon.

Teksti on kansantajuista, joten sitä rohkenee suositella kenelle tahansa luettavaksi. Kirjassa on hauskat ja monipuoliset kuvat, niin piirretyt kuin valokuvatkin.

Kirja tukee kokonaisvaltaisesti liikkumisen etuja. Se antaa konkreettisia vaihtoehtoja lajivalintoihin sairauden asteesta riippuen.

Erityisesti itseäni ilahdutti nyky-yhteiskuntaa paljonkin puhuttava esteettömyys-näkökulma ja siihen



kantaaottava kappale kirjan lopulla. Miten apuvälineillä ja muilla – pienilläkin – ratkaisuilla pystytään lisäämään liikuntapalvelujen saavutettavuutta.

Kaiken kaikkiaan lukemisen jälkeen jäi positiivinen ja kannustava mieli. Oikea tekemisen meininki.

Eija Hiitti

Kirjoittaja on Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksen liikuntapalveluvastaava

MALIKE-DVD TAI -VIDEO

Tutustu erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten pyöräilyyn, hiihtoon, ratsastukseen, melontaan, maastovälineisiin ja moottorikelkkailuun mukavasti Malikkeen uuden dvd:n tai videon avulla. Tule mukaan jälle, merelle, metsään, rinteeseen ja lumille!

Mukana on toiminnan ja toimintavälineiden esittelyä, perheiden kommentteja ja työntekijöiden palautetta. Videon tai dvd:n kanssa pääset matkalle, liikkeelle, keskelle elämää.

Tilaukset: puhelin (03) 2403 304, sähköposti: tilaukset@kvtl.fi

Video tai dvd maksaa 12 euroa (+ toimituskulut)

Malike toimii kaikkien erityistä tukea tarvitsevien lasten ja heidän perheidensä kanssa yli diagnoosirajojen, soita ja kysy lisää (03) 2403 305, www.malike.fi



**MATKALLE,
LIIKKEELLE,
KESKELLE
ELÄMÄÄ**

Metsä kuntosalina

Syksyinen metsä houkuttaa harjoittamaan sydäntä, keuhkoja ja verenkiertoa. Mutta oletko ajatellut metsää lihasharjoitusten paikkana?

Monet luonnon elementit vastaavat kuntosalivälineitä:

- erikokoiset kivet = painot
- erikokoiset kepit = painotanko tai voimistelusauva
- ylämäki = kalteva juoksumatto
- kivet ja kannot = askelluskone, steplauta
- kapeat polut, joissa on vähän risukkoa = tasapainorata
- pienet kivet, kävyt ja lumipallot ovat hauskoja ketteryys- ja lihasten yhteistyöharjoitusvälineitä
- turvallinen suo ja luminen maasto pakottavat käyttämään lihaksia tehokkaasti liikuttaessa
- maastossa apuvälineen kanssa liikkuminen pakottaa kehon erilaiseen työskentelyyn kuin asfaltilla.

Metsäkuntosalissa harjoituksen teho on helppo säätää kulloisenkin tarpeeseen. Metsä luo vaihtuvan maiseman liikkumiseen ja antaa näin osaltaan mielenvirkeyttä.

Ohessa on yksi liike-esimerkki metsässä tehtäväksi. Seuraavalla kerralla metsään mennessäsi anna mielikuvituksen lentää ja huomaat metsän mahdollisuudet!

🌿 Teksti ja kuva Outi Pohjolainen

Kirjoittaja on Osteoporoosiliiton projektipäällikkö

”Puhtia punnertaen”



Muista hengittää liikkeen aikana, jotta veri virtaa suonissa. Aloita nipistämällä vatsalihakset kohti selkärankaa, jotta liike on selälle mahdollisimman turvallinen ja tehokas. Nojaa oikealla kädellä, rinnan korkeudella, puuhun vartalo suorana. Vasen käsi on selän takana. Käy vartalo suorana kyynärpäätä koukistaen lähellä puuta ja punnerra itsesi takaisin. Tee 5–20 punnerrusta ja vaihda käsien paikka. Tee kummallakin kädellä 2 liikesarjaa.

Liikunnan iloa – kaikille!



OSKU KUUTAMO, HEIDI HÖLSÖMÄKI (TOIM.)

SOVELTAVAN LIIKUNNAN APUVÄLINEET

Soveltavaan liikuntaan on tarjolla runsaasti erilaisia apuvälineitä. Mitä on olemassa ja miten niitä käytetään? Tämä kirja esittelee terveydenhuollon ja liikunta-alan sekä kuntoutus- ja hoitoalan ammattilaisille soveltavan liikunnan liikuntavälineet, niiden saatavuuden, hankinnan ja käytön. Se on hyvä tietolähde myös apuvälinealan yrityksille, lääninhallituksille sekä liikuntaseuroille ja yhdistyksille.

■ 160 s. ■ 29 € ■ ISBN 951-37-4163-X



TERHI HUOVINEN (TOIM.)

TALVILIIKUNTAA KAIKILLE

Soveltavan talviliikunnan käsikirja

Talviliikunta on mukavaa ja mahdollista erilaisista vammoista huolimatta. Kirja käy läpi kaikki talviliikuntamuodot, niiden soveltamismahdollisuudet ja opetuksen etenemisen erityistilanteissa. Se neuvoo myös erilaisten talviliikuntatapahtumien järjestämisessä. Käsikirja on tarkoitettu liikunta-, kasvatus- ja kuntoutusalan ohjaajille ja opettajille.

■ 184 s. ■ 32 € ■ ISBN 951-37-3909-0



TUIRE AUTIO, SATU KASKI

OHJAAMISEN TAITO

Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua

Lasten motivointi on usein haasteellista. On tärkeää, että ohjaaja on itse innostunut ja välittää sen myös lapsille. Ohjauksessa on lisäksi huomioitava kunkin ohjattavan erityistarpeet, soveltavan liikunnan haasteet sekä tyttöjen ja poikien väliset erot. Käytännöllinen käsikirja on tarkoitettu opettajille, liikunnanohjaajille, valmentajille, terveysliikuntaan erikoistuneille ohjaajille, terveydenhoitajille ja päivähoidon ammattilaisille.

■ 200 s. ■ 29 € ■ ISBN 951-37-4200-8

EDITA

Kirjakaupoista. TILAUKSET: • puhelin 020 450 05 (ma 9–16, ti–pe 8–16) • faksi 020 450 2380
www.edita.fi/netmarket • sähköposti: asiakaspalvelu.publishing@edita.fi
Edita-kirjakauppa Helsingissä: Annankatu 44, ma–pe 9–17. Toimitusmaksu 6,56 €.

Turbokeihäs lensi kaksissa kisoissa

Mielenterveyden keskusliiton 10. yleisurheilukisat järjestettiin Porissa 20.8. Kilpailuihin osallistui 145 kilpailijaa. 45-vuotiaiden miesten sarja oli aikaisempien vuosien tapaan suosituin sarja. Nuorten miesten määrä yleisessä sarjassa on kasvanut vuosittain, mutta naisten sarjoihin mahtuisi runsaasti osallistujia lisää.

Lajeina kisoissa olivat 3-ottelu, joka sisälsi 60 metrin juoksun, pituushypyn ja kuulantyönön. Pituushypyssä käytettiin hyppylankun sijaan ponnitusaluetta, jotta ponnistaminen olisi helpompaa.

Toisessa yksilölajissa kisattiin 1000 metrin kävelymestaruuksista. Kävely on haluttu pitää mukana kisojen lajivalinnassa, koska siihen pystyvät osallistumaan kaikenkuntoiset osallistajat.

Joukkuelajeista mukana on jo useamman vuoden ajan ollut ruotsalaisviesti. Siinä neljä viestinviejää juoksee erimittaiset matkat, matkaosuuden kasvaessa 100:sta 400 metriin.

Oheislajeina kisoissa kokeiltiin ensimmäistä kertaa turbokeihäänheittoa, joka saikin kovan suosion kisaväen keskuudessa. Todennäköisesti laji nähdään kisoissa jatkossakin.

Vaikka kyseessä ovatkin kilpailut, ne ovat myös tärkeä sosiaalinen tapahtuma niin yhdistysten liikuntavastaaville kuin muillekin jäsenille. Kisat antavat motivaatiota harastaa liikuntaa ympäri vuoden. Ensi vuonna yleisurheilumestaruudet ratkotaan Joensuussa.

 **Teksti Kati Rantonen**
liikuntasiihteri, Mielenterveyden keskusliitto



Turbokeihäs on lyhyt ja kevyt keihäs, johon heittäjän on saatava sopiva kierre, jotta keihäs lentäisi kunnolla.



Tarkkana startissa. Mielenterveyden yleisurheilukilpailussa kannustettiin sekä tuttuja että tuntemattomia kilpailijoita.



Harold Henriksson kyydittää linkopalloa. Häneltä jäi kisoissa väliin vain turbokeihäs, koska samaan aikaan oli käynnissä jo kaksi laji.

Kautta aikojen ensimmäiset suomenruotsalaisten näkövammaisten mestaruuskisat kisattiin Maarianhaminassa 11.6.

Suosituin kilpalaji oli 1500 metrin kävely, jossa oli yli kaksikymmentä osanottajaa. Nopein nainen, **Ann-Britt Mattbäck** jäi miesten voittajasta, **Svante Ekstrandista** vain viisi pientä sekuntia. Tässä kilpalajissa vahvin muisto jäi kahdesta veteraanista, jotka eivät voittaneet ikäluokkaansa mutta ansaitsevat ehdottomasti kunniamaininnan: **Linnea Karlsson** ja **Sven Friberg**. Linnea, syntynyt 1917, tuli toiseksi ikäluokassaan ja Sven, syntynyt 1916, sai pronssia. Iloisella mielellä ja ongelmitta nämä kaksi veteraania kiersivät areenaa 1500 metriä. Oikeaa urheilun iloa!

Heittolajeina oli tutun kuulun lisäksi turbokeihäs ja linkopallo. Linkopallo on remmillä varustettu nahkapallo, joka linkottiin kiekonheitto-ringistä.

Hyppylajeista olin erityisen vaikuttunut korkeushyppääjistä, jotka hyppäsivät korkeammalle ilman vauhtia kuin mitä itse hyppäsin kouluaikana vauhdin kanssa!

Päivä oli onnistunut. Monet olivat mukana lähinnä osallistuaan ja nauttiakseen yhteishengestä, jonka urheilu saa aikaan. Iloisten hymyjen joukossa voittajat taisivat silti hymyillä leveimmin...

 **Teksti Sanna Söderlund**

Kävelyssä juoksusta annettiin varoituksia, ja jos juoksu ei varoitusten jälkeenkään loppunut, niin seurauksena oli hylkääminen. Näin puhtaasti ja rehdisti kävelijät jakoivat sijoitukset keskenään.



Niin lähellä, niin lähellä... Boccia oli suosittu laji suomenruotsalaisten näkövammaisten kisoissa.

Soveltava liikunta SoveLin jäsenjärjestöjen liikuntatyöntekijät

Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry

Peter Karlsson, aluesihtööri
Eerikinkatu 8 B 19,
00100 HELSINKI
puh. (09) 3487 7111 ja 040 5430 009
peter.karlsson@stroke.fi

Allergia- ja Astmaliitto ry

Hannele Kiviranta, aluesihtööri
Kauppakatu 1, 60100 SEINÄJOKI
puh. (06) 4232 573 ja 040 5259 055
lansisuomi@allergia.com

Suomen Diabetesliitto ry

Kirsi Heinonen,
liikunnan suunnittelija
Kirjoniementie 15,
33680 TAMPERE
puh. (03) 2860 317
kirsi.heinonen@diabetes.fi
Terhi Turunen, aluesihtööri
Minna Canthin katu 4 C, 3. krs
70100 KUOPIO
puh. 017 262 4852 ja 0400 723 655
terhi.turunen@diabetes.fi

Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ry

Kati Kauravaara, toiminnanjohtaja
Pohjoinen Hesperiankatu 5 A 1,
00260 HELSINKI
puh. (09) 4342 2734
kati.kauravaara
@elinsiirtovaenliikuntaliitto.fi

Epilepsialiitto ry

Jorma Lahikainen, aluesihtööri
Hämeenkatu 13 B, 4. krs.
33100 TAMPERE
puh. (03) 2110 109
jorma.lahikainen@epilepsia.fi

Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf

Harold Henriksson
Grankullagatan 3 B 46,
21600 PARGAS
tel. (02) 4585 326
harold.henriksson@parnet.fi

Hengityслиitto Heli ry

Janne Haarala,
liikunnan suunnittelija
Hoikka, Hoikantie 15,
38100 KARKKU
puh. 050 5224 094
janne.haarala@hoikka.fi

Lihastautiliitto ry

Sirpa Kälviäinen, aluesihtööri,
liikuntavastaava
Perillistenkatu 3,
53100 LAPPEENRANTA
puh. (05) 4530 457 ja 050 5992 472
sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi

Mielenterveyden Keskusliitto ry

Kati Rantonen, liikuntasihtööri
Pakkahuoneenkatu 21 A,
90100 OULU
puh. 050 3830 236
kati.rantonen@mtkl.fi

Psoriasisliitto – Psoriasisförbundet ry

Sonja Bäckman, kehittämisspällikkö
Fredrikinkatu 27 A 3
00120 HELSINKI
puh. (09) 2511 9065 ja 040 827 2106
sonja.backman@psori.fi

Suomen Osteoporoosiliitto ry

Outi Pohjolainen, projektipäällikkö
Mäkelänkatu 78–82,
00610 HELSINKI
puh. (09) 2293 2111 ja 050 5293 229
outi.pohjolainen
@osteoporoosiliitto.fi

Suomen CP-liitto ry

Lauri Issakainen, aluesihtööri
Puusepänkatu 4, 90100 OULU
puh. (08) 5303 444 ja 0400 921 574
lauri.issakainen@cp-liitto.fi

Suomen Mielenterveysseura ry

Satu Turhala, projektikoordinaattori
Sinikka Kettunen, järjestöjohtaja
Maistraatinportti 4 A,
00240 HELSINKI
puh. (09) 615 516
satu.turhala@mielenterveysseura.fi
sinikka.kettunen@
mielenterveysseura.fi

Suomen MS-liitto ry

Riitta Samstén,
liikunnan suunnittelija
Aninkaistenkatu 5 B 19,
20100 TURKU
puh. (02) 2331 842 ja 0400 828 536
riitta.samsten@ms-liitto.fi

Suomen Parkinson-liitto ry

Jukka Tauriainen, aluesihtööri
Puusepänkatu 4,
90100 OULU
puh. (08) 531 7488 ja 0400 856 004
jukka.tauriainen@parkinson.fi

Suomen Reumaliitto ry

Sari Väkeväinen,
vs. liikuntasuunnittelija
Iso Roobertinkatu 20–22 A,
00120 HELSINKI
puh. (09) 4761 5602 tai 040 821 5567
sari.vakevainen@reumaliitto.fi

Suomen Selkäliitto ry

Jari Kannisto, projektipäällikkö
Eerikinkatu 16 A 2,
00100 HELSINKI
puh (09) 679 565 ja 040 735 2929
jari.kannisto@selkaliitto.fi

Suomen Sydänliitto ry

Annukka Alapappila,
liikuntasuunnittelija
Oltermannintie 8,
00620 HELSINKI
puh. (09) 7527 5241
annukka.alapappila@sydanliitto.fi

www.soveli.fi

SoveLi sopii jokaiselle