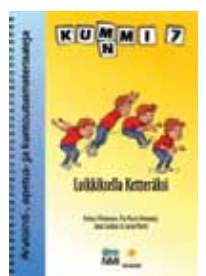
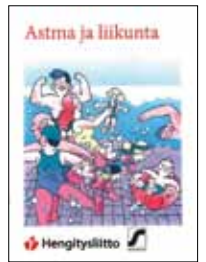




SOVELTAVA LIIKUNTA  
SOVELI RY

# Soveltavan liikunnan aineistoja 2011

Järjestöjen julkaisuista saat  
tietoa pitkäaikaissairaiden  
ja vammaisten ihmisten  
liikunnasta ja sen  
soveltamisesta.



**Soveltavan liikunnan aineistoja 2011**

Soveltava Liikunta SoveLi ry  
Marraskuu 2011

# SOVELTAVAN LIIKUNNAN AINEISTOJA

Soveltava Liikunta SoveLi ry ja sen jäsenjärjestöt julkaisevat laadukkaita liikuntaoppaita ja -esitteitä. Tähän listaan on koottu järjestöjen liikuntaan ja terveyteen liittyviä julkaisuja. SoveLin jäsenet ovat valtakunnallisia soveltavaa liikuntaa harjoittavia kansanterveys- ja vammaisjärjestöjä.

Aineistot on tarkoitettu pääasiassa ihmisille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus, vamma tai riski sairastua. Osa aineistoista on suunnattu liikunnan ja terveyden edistämisen toimijoille ja kehittäjille.

Kustantaja ja julkaisija on aina mainittu järjestö, jollei toisin sanota. Tiedustele aineistoja ja niiden hintoja kyseiseltä järjestöltä tai kustantajalta. Tämä luettelo päivitetään noin kerran vuodessa ja se on tulostettavissa osoitteessa: [www.soveli.fi/arkisto/materiaalisalkku/](http://www.soveli.fi/arkisto/materiaalisalkku/)

## SOVELIN JÄSENJÄRJESTÖJEN LIIKUNTA-AINEISTOT

### Aivoliitto ry

*Aivoverenkiertohäiriö (AVH) ja liikunta.* 2011.  
Oppaaseen on koottu tietoa liikunnan merkityksestä, annostelusta sekä mahdollisuuksista. Oppaan suositukset pohjautuvat liikunnan Käypä hoito -suositukseen AVH-sairastuneille sekä kansainvälisiin terveysliikuntasuosituksiin. Viisisivuinen opas on julkaistu pdf-muodossa Aivoliiton nettisivuilla. Sivuilla on luettavissa myös liikunta-aiheisia artikkeleita: [www.aivoliitto.fi](http://www.aivoliitto.fi) > Aivoverenkiertohäiriö > Liikunta

### Allergia- ja astmaliitto ry

*Alle kouluikäisen lapsen astma -esite.* 2011. Merja Kajosaari.  
Julkaistu yhdessä Hengitysliiton kanssa.  
Esitteessä kerrotaan, miten lapsen astmaa hoidetaan, liikunta yhtenä keinona. 16 sivua, nelivärikuvitus. Esitteen tekstit ovat myös verkossa: [www.allergia.fi/allergia-ja-astma/alle-kouluikäisten-lasten-astma/](http://www.allergia.fi/allergia-ja-astma/alle-kouluikäisten-lasten-astma/)

### Diabetesliitto ry

*Aikuistyyppin diabetes & liikunnan matkaopas.* Kirsi Heinonen. 2009.  
Opas on tarkoitettu kaikille aikuistyyppin eli tyyppin 2 diabeetikoille ja sairauden riskiryhmään kuuluville, erityisesti aloitteleville liikkujille. Liikkumiseen innostava sisältö, venyttely- ja jumppaohjeita. Terveyden edistämisen keskuksen palkitsema. 33 sivua, nidottu, piirroskuviitus.  
*Diabeetikkolapsi ja liikunta. Opas lasten parissa työskenteleville.* 2008.  
Tampereen diabetesyhdistyksen DiaPeli-projektin aikana tuotettiin nelisivuinen esite diabeetikkolasten liikunnasta. Sen voi ladata maksutta netistä: [www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi) > Diapeli

## Epilepsialiitto ry

*Lähde liikkeelle! – Epilepsia ja liikunta -esite.* Mari Vehmanen (toim.) 2009.

Esite rohkaisee jokaista etsimään mieleisen kuntoiluharrastuksensa. Maksuton opas korostaa että epilepsiaa sairastavakin voi nauttia liikunnasta monipuolisesti. Usein kunnon kohoaminen vaikuttaa positiivisesti myös sairauden hoitotasapainoon. Esite antaa neuvoja lempilajin löytämiseen ja vinkkaa, miten omasta tai lapsen sairaudesta kannattaa puhua harrastusryhmässä. Lisäksi liikkujat kertovat kokemuksistaan. 12 sivua, nidottu, nelivärinen.

## Hengityслиitto Heli ry

Esitteet pdf-muodossa osoitteessa: [www.hengityслиitto.fi/Julkaisut/](http://www.hengityслиitto.fi/Julkaisut/)

*Lihaskuntoharjoittelua ChairGym -tuolijumpparilla.* 2011.

Tee tuolista kuntosali! Tuolijumppari on kehitetty erityisesti senioreiden tehokkaaseen ja turvalliseen harjoitteluun. Oppaassa esiteltävät liikkeet vahvistavat suuria lihasryhmiä, jotka ovat tärkeitä toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Liikkeet on suunniteltu hengityssairaille sopiviksi, ja niiden avulla on mukavaa aloittaa kotiharjoittelu. 6 sivua, nelivärikuvitus.

*Opas uniapneaa sairastaville.* 2011.

Painonhallinta ja oikeat elintavat ovat tärkeä osa uniapnean hoitoa. Oppaassa kerrotaan perustietoa uniapneasta sekä liikunnan merkityksestä osana omahoitoa. 20 sivua, nelivärikuvitus.

*Alle kouluikäisen lapsen astma -esite.* 2011. Merja Kajosaari.

Julkaistu yhdessä Allergia- ja Astmaliiton kanssa.

Esitteessä kerrotaan, miten lapsen astmaa hoidetaan, liikunta yhtenä keinona. 16 sivua, nelivärikuvitus.

*Astma ja liikunta.* 2011.

Selkokieline esite astmasta ja liikunnasta. Julkaisijana Kuurojen Palvelusäätiö yhteistyössä Hengityслиitto Helin ja Selkokeskuksen kanssa.

8 sivua, nelivärikuvitus. Tilaukset: <http://papunet.net/selkokeskus/>

*Opas keuhkohtaumatautia sairastaville.* 2010.

Oppaassa kerrotaan perustietoa keuhkohtaumataudista sekä liikunnan tärkeydestä osana omahoitoa. 20 sivua, nelivärikuvitus.

*Omahoito-ohjeita keuhkohtaumatautia sairastavalle.* 2010.

Ohjeita ja vinkkejä muun muassa painonhallinnasta, liikunnasta ja aktiivisesta arjesta keuhkohtaumatautia sairastavalle. Sisältää lomakkeen, johon fysioterapeutti voi kirjata henkilökohtaisia kuntoiluohjeita. 16 sivua, nelivärikuvitus.

*Opas astmaa sairastaville.* 2010.

Esitteessä kerrotaan selkeästi perustiedot astmasta ja annetaan vinkkejä liikuntaan osana astman omahoitoa. 16 sivua, nelivärikuvitus.

*Liikunta -esite.* 2007, lisäpainos 2009.

Esite tarjoaa täsmätietoa liikunnan hyödyistä hengityssairaille. Siinä annetaan neuvoja turvalliseen liikuntaan, joka auttaa vähentämään ja hallitsemaan oireita, sekä käytännön ohjeita hengityssairaille suositeltavaan intervallityyppiseen harjoitteluun.

8 sivua, nelivärikuvitus. Saatavilla vain netissä.

*Hengittäminen -opas.* 2005, lisäpainos 2010.

Ohjeita oikeaan hengitystekniikkaan, joka auttaa jokaista liikkumaan ja käyttämään happea tehokkaasti. Erityisen tärkeää tämä on silloin, kun liikkujalla on astma tai muu hengityssairaus. 8 sivua, nelivärikuvitus. Saatavilla vain netissä.

*Aikuisten liikuntaa leikkiuistossa. Virikkeitä vertaisohjaajille.* Marika Kiikala. 2007. LIKES-tutkimuskeskus.

Opas on suunniteltu kunto- ja terveysliikunnan ohjaajille, vertaisohjaajille ja itse liikkujille käytännön työvälineeksi. Kuvat ohjeineen antavat vinkkejä, miten aikuinen voi toteuttaa monipuolisen liikuntaharjoittelun lähiliikuntapaikan leikkiuistossa, joka soveltuu kaikenikäisten liikunnallisten taitojen harjoittamiseen. Liikkeet on jaoteltu lämmittely-, lihaskunto- ja venyttelyliikkeisiin. Tilattavissa KKI:sta: [www.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi)

*Puhise ja punnerra – vaikeasti hengityssairaana liikuntaopas.* 2006.

Esitteessä annetaan käytännöllisiä ohjeita vaikeasti hengityssairaana liikuntaan. Lihaskunto- ja venytysliikkeisiin annetaan vaihtoehtoja, joista jokainen voi valita itselleen sopivat. 8 sivua, nelivärikuvitus. Saatavilla vain netissä.

*Harvinaiset hengityssairaudet hoidon kuntoutuksen ja vertaistuen haasteena.* 2006.

Monipuolinen hengitystä tehostava liikunta on välttämätön perusta myös harvinaisten hengityssairauksien hoidon onnistumiselle. Tietoa harvinaisista hengityssairauksista ja liikunnasta kuntoutuksen näkökulmasta.

## **Mielenterveyden keskusliitto ry**

*Liikunta ja mielenterveys.* Kati Rantonen ja Ismo Laukkarinen (toim.) 2010.

Tietoa liikunnasta ja mielenterveydestä kenelle tahansa. Oppaassa esitellään nykäsäilyksiä ja tietoa liikunnan ja eri lii kuntamuotojen vaikutuksesta mielenterveyteen ja hyvinvointiin. 16 sivua. Esite pdf-muodossa:

[www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf](http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf)

*Avaimia ohjaukseen. Liikuntavastaavan työkirja.* Kati Rantonen. 2005.

Materiaali on tarkoitettu MTKL:n paikallisyhdistysten liikuntavastaavien (vertaisohjaajien) käyttöön liikuntatoiminnan aloittamista ja kehittämistä varten. Työkirja sisältää tietoa liikunnan vaikutuksista sekä liikunnan suunnittelusta ja ohjaamisesta. Pääpaino on valmiilla tuntimalleilla. 60 sivua, mustavalkokuvitus, moniste.

## **Psoriasisliitto – Psoriasisförbundet rf**

*Nivelystävällinen liikunta / Ledvänlig motion.* 2006.

Esitteessä rohkaistaan liikkumaan myös silloin, kun liikkujalla on nivelvaivoja. Esimerkiksi nivelpsoriasisista sairastaville sopivat jotkut lajit paremmin kuin toiset, mutta usein selvittää soveltamalla tai keventämällä harjoitusta. Esite sisältää ohjeet nivelystävälliseen vastuskuminauhajumppaan. Esite, 8 sivua, nelivärinen.

## **Suomen CP-liitto ry**

CP-liiton materiaalit ladattavissa netistä:

[cp-liitto.fi/liiton\\_toiminta/liikuntatoiminta/materiaalit](http://cp-liitto.fi/liiton_toiminta/liikuntatoiminta/materiaalit)

*Liikunta-esite. Toimintaa, tietoa, opastusta ja neuvontaa CP-, MMC- ja hydrokefalia-vammaisten liikuntaan.* 2010.  
Haitariesitteessä kerrotaan CP-liiton liikuntatoiminnasta ja annetaan vinkkejä liikuntaan.  
6 sivua.

*Boccia-opas.* Minna Teiska (toim.) 2009.  
Opas on tarkoitettu työvälineeksi Suomen CP-liiton yhdistysten ja jäsenistön käyttöön, mutta myös muille, jotka tarvitsevat vinkkejä boccian harrastamiseen. Opas antaa tietoa bocciapelin historiasta, tarvittavista pelivälineistä sekä itse pelin kulusta. Oppaassa kerrotaan myös pääpiirteittäin boccian säännöt, sekä annetaan vinkkejä boccian harrastamiseen, kilpailemiseen ja kisatapahtuman järjestämiseen liittyvissä asioissa. 20 sivua.  
Opas vain pdf:nä: [www.cp-liitto.fi/files/505/CP-liiton\\_Bocciaopas\\_2008.pdf](http://www.cp-liitto.fi/files/505/CP-liiton_Bocciaopas_2008.pdf)

*Suomen CP-liiton liikuntapelikansio.* Minna Teiska (toim.) 2009.  
Liikuntapelikansio on tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat vinkkejä liikuntavammaisten liikuntahetkien järjestämiseen tai itsenäiseen pelailuun. Pelikansiossa käydään läpi puhallustikan, sisäcurlingin, tarkkuusheiton, keilapelin ja frisbeegolfin peli-ideat, pelivalmistelut ja -välineet, pelin kulku ja annetaan vinkkejä pelien soveltamiseen.  
12 sivua.  
Opas vain pdf:nä: [www.cp-liitto.fi/files/853/Liikuntapelikansio\\_Kevyt.pdf](http://www.cp-liitto.fi/files/853/Liikuntapelikansio_Kevyt.pdf)

*Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi.* Minna Teiska (toim.) 2008.  
Liikuntaopas antaa tietoa CP-, MMC- ja hydrokefaliavammaisten liikunnasta ja liikunnan suunnittelusta. Oppaassa tarkastellaan CP-, MMC- ja hydrokefalia-vammaisten ihmisten liikunnan erityispiirteitä, tuodaan esille liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa huomioitavia seikkoja sekä annetaan lajiesimerkkien ohella tietoa liikunnan soveltamisesta, liikuntaan motivoinnista, liikunnassa avustamisesta, liikunnan apuvälineistä ja liikuntaryhmän käynnistämisestä.  
64 sivua, nidottu, nelivärinen.

## **Suomen Mielenterveysseura ry**

Mielenterveysseuran julkaisut tulostettavissa osoitteessa:  
[www.mielenterveysseura.fi/tiedotus\\_ja\\_julkaisut/julkaisut/ladattavat\\_raportit\\_ja\\_opaat](http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus_ja_julkaisut/julkaisut/ladattavat_raportit_ja_opaat)

*Perheliikunnan vinkkikortit.* 2010.  
Suomen Mielenterveysseuran Perheliikunta-hankkeen ja valtakunnallisen perheliikuntaverkoston yhteistyönä valmistunut kortttisarja on tarkoitettu kaikille perheiden yhdessäolosta ja yhdessäliikkumisesta kiinnostuneille. Kortttisarja sisältää tietoa sekä vinkkejä perheiden yhdessäoloon ja liikkumiseen.

*Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa.* Johanna Tuomi 2009.  
Moto-taituriksi sisältää tietoa lapsille suositeltavasta liikunnan määrästä ja laadusta, liikunnan tärkeydestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä energiatasapainon tärkeydestä liikkumisen yhteydessä. Materiaali sisältää teoriaa sekä lähes 60 käytännönharjoitetta.

*Suunnista hyvinvointisi lähteille ja Hyvinvoinnin lähteillä -julkaisut.* 2009.  
Likes-tutkimuskeskuksen KKI-hankkeen kanssa yhteistyössä tuotetut julkaisut sopivat oman elämän hyvinvointiin liittyvien tekijöiden kartoittamiseen.

*Liiku Mieli Hyväksi. Loppuraportti.*

Teemu Mäki-Paakkanen ja Satu Turhala (toim.) 2010.

Liiku Mieli hyväksi -hankkeen (2006–2009) loppuraportti on tarkoitettu toimijoille, päättäjille ja kaikille mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämiseksi kiinnostuneille.

Oppaassa on painotettu hankkeeseen osallistuneiden pilottikuntien toiminnan kuvausta sekä arviointia, minkä ansiosta opas sisältää käytännönläheisiä vinkkejä mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan järjestämisestä. Hankkeen tarkoituksena oli kohentaa mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia liikunnan avulla. 116 sivua, nidottu, nelivärinen.

*Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämiseen.*

Satu Turhala ja Sinikka Kettunen (toim.) 2006.

Liikunnan ja mielenterveyden yhteyksiä sekä tilannetta kunnissa ja psykiatrisessa sairaanhoidossa monipuolisesti kartoittava käsikirja. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan ohjaajien ja ryhmäläisten kokemuksia, konkreettisia liikuntapolkua, kokemuksia kunnan eri alueista ja toimenpide-ehdotuksia. Kirjassa on monien asiantuntijoiden painokkaita puheenvuoroja. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeen (2003–2005) loppuraportti. 121 sivua, nidottu, nelivärinen.

## Suomen MS-liitto ry

*Sovelletut liikuntapiirakat.* 2011. UKK-instituutti.

UKK-instituutti laati yhteistyössä Suomen MS-liiton kanssa kolme toimintakyvyn mukaan sovellettua liikuntapiirakkaa. Osa perinteisessä liikuntapiirakassa olevista vaativammista lajeista on vaihdettu paremmin soveltuviksi liikuntamuodoiksi.

Piirakat on suunniteltu käytettäväksi liikuntaneuvonnassa ja ne on tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on jollain tavoin alentunut tai sairaus vaikeuttaa liikkumista.

Lataa liikuntapiirakat netistä: [www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/soveltavat\\_liikuntapiirakat](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/soveltavat_liikuntapiirakat)

*MS ja liikunta. Iloa, elämänlaatua, toimintakykyä.* Anders Romberg. 2005. Edita.

MS- ja liikunta -kirja tarjoaa tutkimustietoa siitä, millainen fyysinen ja psyykinen merkitys liikunnalla on MS-tautia sairastaville. Kirja on tarkoitettu MS-tautia sairastaville sekä terveydenhoidon, liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille ja opiskelijoille. 151 sivua, pehmeäkantinen, nelivärinen.

Tutustu myös MS-liiton oireoppaisiin. Sairausten vaihtelevat oireet, kuten vapina, uupumus, inkontinenssi tai kognition häiriöt, vaikuttavat liikunnan harrastamiseen eri tavoin eri ihmisillä.

## Suomen Nivelyhdistys ry

*Tekonivelleikkaukseen.* DVD 2009.

Nivelyhdistyksen tuottama opastus-DVD valmentaa tekonivelleikkaukseen monipuolisesti. Kuntouttavaan liikuntaan kannustaminen on keskeinen osa sisältöä.

Nivelyhdistyksen sivuille on koottu sähköisessä muodossa eri kustantajien julkaisemia oppaita, joista osassa käsitellään myös liikuntaa.

Myös Nivelitieto-lehdessä on julkaistu useita liikuntaan liittyviä artikkeleita:

[www.niveltieto.net/aineisto.htm](http://www.niveltieto.net/aineisto.htm)

## Suomen Parkinson-liitto ry

*Parkinson-potilaan opas. Miten hoidan itseäni?* Orion Pharma. 1995, päivitetty 2009. Oppaassa kerrotaan, miten Parkinsonin taudin oireita voi lievittää omatoimisesti muun muassa liikunnan keinoin. Oppaassa on runsaasti kotiharjoitusohjeita liikuntakyvyn ylläpitämiseksi lattialiikkeistä venyttelyohjeisiin ja rentoutusasetoihin. 28 sivua, nidottu, nelivärinen.

*Liikunta ja Parkinsonin tauti* -esite. 2005, päivitetty 2011. Suomen Parkinson-liiton fysioterapeuttien kirjoittama opas Parkinsonia sairastavien liikuntaan. Sisältää kuvallisia ohjeita liikkeiden ja venytysten tekemiseen. 8 sivua, nidottu, nelivärinen.

*Tasapainoa ja liikkuvuutta jumpan tahdissa* -dvd. 2007.

Levy sisältää kolme harjoitusohjelmaa:

1. Tasapaino (16`20)
2. Ylävartalon liikkuvuus (18`54/sauva)
3. Lattialle meno sekä venyttelyt (23`47).

Harjoitusohjelmissa on sovellutuksia myös apuvälinettä käyttäville, eli liikkeet voi tehdä istuen tai seisten. Jumppien lisäksi karaokeversiot kappaleesta Jokainen voi olla maailmassa suurin. Kokonaiskesto on n. 60 min.

*Lepohetki* -rentoutus-cd. 2001.

Cd:llä on kolme erilaista rentoutusta:

1. Pysäytä kiire rentoutumalla (16`18) Rentoutumisen ja oikean hengitystekniikan harjoittelua ohjatusti
2. Venematka (9`21) Mielikuvamatka hyvän olon hetkiin suomalaisessa maisemassa
3. Rantalaiturilla (8`37) Mielikuvamatka, rentouttavia kesähetkiä auringossa.

## Suomen Reumaliitto ry

*Reumataudit ja liikunta.* [8/2009]

Tutkimukset osoittavat, että reumasairaat hyötyvät liikkuvuusharjoittelusta, lihasvoimaharjoittelusta ja kestävyyskuntoharjoittelusta. Verkkojulkaisu antaa käytännön ohjeita reumatauteja sairastavien liikuntaan.

[www.reumaliitto.fi/reuma-aapinen/hyvatietaa/liikunta.html](http://www.reumaliitto.fi/reuma-aapinen/hyvatietaa/liikunta.html)

*Tanssi tavallasi – rytmejä liikuntahetkiin* -CD ja ohjevihko. 2007.

Levy on tuotettu jumppa- ja tanssimusiikiksi. Suurin osa kappaleista on instrumenttimusiikkia. Ohjevihossa on tanssien kirjalliset ohjeet. CD:n kesto noin 60 minuuttia.

*Tanssi tavallasi – se kannattaa* -esite. 2005.

Opastusta ja ohjeita tanssiliikuntaan ja venyttelyyn. 4 sivua.

*Vesivoimistelet ja ui – se kannattaa* -esite. 2003

Opastusta ja ohjeita vesivoimisteluun. 7 sivua.

*Istumajumppa 1* – ohjevihko ja cd.

Helpot ja monipuoliset tuolijumppaohjeet harjoitteluun.

Sisältää ohjevihon ja cd-levyn. Cd-levyllä on pelkkä musiikki, ei ohjausta.

Jumpan kesto on 33 minuuttia.

*Sittgympa 1 – Motionsprogram med färdig musik.*

Innehåller anvisninghäftet och cd. 33 min.

*Liiku tänään – se kannattaa -esite. 2001.*

Opastusta ja ohjeita liikuntaan ja liikuntakortti. 4 sivua.

*Kävele kunnolla – se kannattaa -esite. 2001.*

Opastusta kävelyyn, verryttelyyn ja venyttelyyn. 4 sivua.

*Vesijumppa 6. Matalatehoinen – 40 minuuttia. Ilman välineitä.*

Helpot ja monipuoliset vesijumppaohjeet harjoitteluun. Sisältää ohjevihon ja cd-levyn.

Cd-levyllä on pelkkä musiikki, ei ohjausta. Jumpan kesto on 40 minuuttia.

32 sivua, moniste, nelivärinen.

*Vattengympa 6 – Motionsprogram med färdig musik.*

Inga redskap, lätt, 40 min. Innehåller anvisningshäftet och cd.

## Suomen Selkäliitto ry

Kaikki sähköisessä muodossa olevat esitteet osoitteesta:

[www.selkaliitto.fi/24](http://www.selkaliitto.fi/24)

*Ryhti oloon -dvd. Suomalainen Ryhtiliike ry. 2009.*

Yhteensä jopa 70 eri liikettä sisältävä dvd koostuu kymmenestä eritasoisesta keppijumppaharjoituksesta, joista kukin kestää 5 – 10 minuuttia. Sirpa Arvosen suunnitteleman dvd:n keppijumppa sopii taukoliikunnaksi, lenkin ohella tehtäväksi verryttelyksi sekä eri lajien oheisharjoitteluksi.

*Odottavan selkä. 2009.*

Oppaassa kerrotaan ohjeita selän kunnossa pitämiseksi raskauden aikana.

Esimerkkejä lihaksia vahvistavista ja venyttävistä harjoituksista sekä rentousasentoja. 12 sivua, nidottu.

*Ryhdiäs selkä. Kirsi Töyrylä Aapio, Pirjo Ailanto ja Marja-Terttu Alhainen. 2009.*

Opas antaa vinkkejä ryhdin säilyttämiseen ja keskivartalon lihasten vahvistamiseen. 12 s, nidottu.

*Selkäkipuisen käsikirja. Antti Malmivaara ja Timo Pohjolainen. 2008.*

Kirjanen kertoo selän rakenteesta ja toiminnasta, selän tutkimisesta ja hoidosta.

Se antaa ohjeita, miten voi lyhentää kipujaksoa ja miten voi ehkäistä niiden syntymistä. 20 s, nidottu.

*Tupakointi ja selkäsairaudet -esite. 2008.*

Esitteessä kerrotaan tupakoinnin vaikutuksesta selän rakenteisiin ja miten selän rakenteiden kunnosta pidetään huolta niin tupakoimattomuudella kuin liikunnallakin.

8 s, nidottu. Saatavilla vain netistä.

*Miesten jumppaopas – Hanki kestävä keskivartalo selkäsi tueksi.*

Pirjo Ailanto ja Kirsi Töyrylä-Aapio. 2007.

Esite sisältää selkeät kuvitetut ohjeet keskivartalon lihasten vahvistamiseen.

8 s, nelivärinen.

*Method Martta.* Marttaliitto ry, 2007.

Selkäliiton tuottamassa vihkosessa on tietoa selästä ja ryhdistä. Method Martta -ohjelmassa on jumppaliikkeitä, joiden avulla voi hankkia hyvät ja kestävät selkä-, vatsa- ja lantionpohjan lihakset, jotka tukevat vartaloa korsetin tavoin. 24 sivua. Painos loppu, sähköinen pdf-versio ladattavissa: [www.selkaliitto.fi/24](http://www.selkaliitto.fi/24)

*Selkä, seksuaalisuus ja seksi.* 2005.

Opas auttaa selkäoireisia ja heidän kumppaneitaan löytämään tapoja toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan. 8 s, nidottu.

*Liikkuva nuori selkä* -dvd yläasteikäisille. Elina Korpela, Anna-Kaisa Mannila, Teemu Hirvilinna ja Ville Räisänen. Suomen Selkäliitto ry 2003.

Liikkuva nuori selkä -dvd on suunnattu antamaan yläasteikäisille nuorille tietoa selän terveydestä ja innostamaan nuoria olemaan fyysisesti aktiivisia. Video antaa hausalla tavalla tietoa selän normaalista kehityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Video on suunniteltu terveystiedon oppimateriaaliksi yläasteelle, mutta se soveltuu näytettäväksi myös muissa yhteyksissä. Videon kesto on 10 minuuttia.

Selkäliitto myy myös muiden kustantajien selkäliikuntakirjoja:

[www.selkakauppa.fi/selkaliiton-oppaat-c-31.html](http://www.selkakauppa.fi/selkaliiton-oppaat-c-31.html)

## **Suomen Sydänliitto ry**

*Sydänpotilaan liikuntasuositukset\** kuuluvat Suomen Sydänliiton pro-sarjaan, joka tarjoaa luotettavaa tietoa terveydenhuollon ammattilaisille. Suositukset ovat kooltaan 21x24 cm ja nelivärisiä.

*Aortan sairaudet ja liikunta\** 2010

Suositus antaa tietoa aortan sairauksista ja niihin liittyvästä fysioterapiasta ja liikunnasta. Vain verkkojulkaisu : [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)

*Sepelvaltimotauti ja liikunta\** 2010.

Suosituksesta löytyvät käytännön ohjeet sepelvaltimotautipotilaan sairaalavaiheeseen fysioterapiasta, toipumisvaiheen liikunnasta ja liikunnallisesta kuntoutuksesta, sekä koko loppuelämän liikunnasta. Suositus on tarkoitettu sydänpotilaan parissa työskenteleville ammattilaisille. 50 sivua.

*Sydämen vajaatoiminta ja liikunta\** 2010.

Suosituksesta löytyvät käytännön ohjeet sydämen vajaatoimintapotilaan sairaalavaiheen fysioterapiasta, toipumisvaiheen liikunnasta ja liikunnallisesta kuntoutuksesta, sekä ohjeita koko loppuelämän liikunnasta. Suositus on tarkoitettu sydämen vajaatoimintapotilaiden parissa työskenteleville ammattilaisille. 26 sivua.

*Sydämen rytmihäiriöt ja liikunta\** 2007.

Suositus antaa käsityksen rytmihäiriöiden syntytaivoista, kuvaa yleisimpien rytmihäiriöiden piirteitä ja auttaa suunnittelemaan rytmihäiriöpotilaiden liikunnallista kuntoutusta ja koko loppuelämän liikuntaa. Suositus on tarkoitettu sydänpotilaan parissa työskenteleville ammattilaisille, jotka antavat liikuntaneuvontaa tai ohjaavat liikuntaa. 32 sivua, nelivärinen.

*Sydämen läppäviat ja liikunta\** 2007.

Suositus esittelee yleisimmät läppäviat, sekä antaa käytännön ohjeet sairaalavaiheen fysioterapiasta, toipumisvaiheen liikunnasta ja liikunnallisesta kuntoutuksesta, sekä ohjeita

koko loppuelämän liikunnasta. Suositus on tarkoitettu läppäpotilaan parissa työskenteleville ammattilaisille. 28 sivua.

*Synnynnäiset sydänviat ja liikunta\** 2007.

Suositukseen on kerätty tietoa tavallisimmista synnynnäisistä sydänvioista, niiden hoidosta ja liikuntaan liittyvistä erityispiirteistä. Lisäksi on käsitelty joitakin harvinaisempia synnynnäisiä sydänsairauksia, jolloin liikuntaan liittyy erityishuomioita. Suositus on tarkoitettu sydänpotilaiden parissa työskenteleville liikunnan ja terveyden ammattilaisille, jotka antavat liikuntaneuvontaa ja ohjaavat synnynnäistä sydänvikaa sairastavien liikuntaa.

*Sydänpotilaan suorituskyvyn arviointi\** 2007

Suositus antaa tietoa sydänpotilaille sopivista suorituskykytesteistä, testien valintaperusteista, turvallisuudesta sekä toistettavuudesta. Suosituksesta löytyvät käytännön ohjeet testien suorittamiseen sekä testauksessa käytettävät testilomakkeet. Suositus on tarkoitettu sydänpotilaiden parissa työskenteleville liikunnan ja terveyden ammattilaisille, jotka antavat liikuntaneuvontaa ja sydänpotilaiden liikuntaa.

*Sydämensiirto ja liikunta\** 2006.

Suosituksesta löytyvät käytännön ohjeet sydämensiirtopotilaan sairaalavaiheen fysioterapiasta, toipumisvaiheen liikunnasta ja liikunnallisesta kuntoutuksesta, sekä ohjeita loppuelämän liikunnasta. Suositus on tarkoitettu sydämensiirtopotilaan parissa työskenteleville ammattilaisille. 20 sivua.

*Potilasoppaita verkossa:*

Sepelvaltimotauti-, Sepelvaltimoiden pallolaajennus-, Sydämen vajaatoiminta-, Sydämen eteisvärinä-, Kardiomyopatiat -, Aortan sairaudet - ja Sydänleikkauksen jälkeensopilasoppaissa on mukana liikuntateema. Saatavana myös ruotsinkielisenä. Pitkä QT- oireyhtymä. Vain verkkojulkaisu: [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)

*Kolesteroli kohdalleen.* 2011.

Tiivis tietopaketti elintapojen vaikutuksesta kohonneeseen kolesteroliin. 8 sivua. Saatavana myös ruotsinkielisenä.

*Verenpaine kohdalleen.* 2011.

Lehtisessä kerrotaan elintapojen vaikutuksesta kohonneeseen verenpaineeseen sekä annetaan käytännön vinkkejä, miten elintapamuutoksen voi toteuttaa. 8 sivua. Saatavana myös ruotsinkielisenä.

*Sydänlääkkeet ja liikunta.* 2010.

Taulukko kertoo eri sydänlääkkeiden vaikutuksesta liikuntaan. Vain verkkojulkaisu: [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)

*Testaa liikuntatottumuksesi.* 2010.

Helpolla testillä saa selville liikuntatottumukset terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. 2 sivua. Saatavana myös ruotsinkielisenä.

*OTA-liikuntalomake.* 2010.

Asiakaslähtöinen apuväline konkreettisen liikuntasuunnitelman laatimiseen ja seurantaan terveydenhuollon ammattilaiselle. 2 sivua.

*Sauvoilla vaihtelua verryttelyyn ja venyttelyyn.* 2010.

Uudistettu lehtinen tarjoaa vinkkejä ja ohjeita sauvakävelyyn. 8 sivua.

*Neuvokas perhe: Koululaisen liikunta.* 2011.

Juliste kannustaa riittävään ja monipuoliseen liikuntaan. Koko 50 x 70 cm.

*Ylipainosta tasapainoon.* 2009.

Painonhallintaopas on käytännönläheinen tuki elämäntapamuutosten toteuttamiseen.

Sisältää tietoa ja vinkkejä omien ruoka- ja liikuntatottumusten muutokseen. 77 sivua.

*Vinkkejä kävelytoimintaan.* 2007.

Oppaasta löytyy teemat kymmenelle eri kävelytapaamiselle sekä ohjeet kävelykokousta varten. Tuotettu yhdessä UKK-instituutin ja Suomen Ladun kanssa. 16 sivua.

*Voimaa jalkoihin – sujuvuutta liikkumiseen -ohje.* 2006.

Liikuntaohje jalkojen lihasvoiman hankintaan, sisältää kotivoimisteluohjelman. Sopii kaikille ikääntyneille sekä sydänpotilaille. 2 sivua.

*Raskausajan ravitsemus ja liikunta.* 2005.

Tietoja ja käytännön vinkkejä odottavalle äidille raskausajan ravinnosta ja liikunnasta.

Tuotettu yhdessä Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa. 20 s.

*Imettävän äidin ravitsemus ja liikunta.* 2005.

Tietoja ja käytännön vinkkejä odottavalle äidille raskausajan ravinnosta ja liikunnasta.

Tuotettu yhdessä Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa. 20 s.

*Voi hyvin – syö ja liiku sydämesi terveeksi.* 2005.

Käytännönläheinen opas terveellisistä elämäntavoista, erityisesti ravinnosta ja liikunnasta.

Tehty yhteistyössä Folkhälsanin kanssa. 36 sivua, 2008. Saatavana myös ruotsinkielisenä.

## SOVELIN JULKAISUT

### Soveltava Liikunta SoveLi ry

SoveLin julkaisuja voi ladata osoitteessa: [www.soveli.fi/julkaisut](http://www.soveli.fi/julkaisut)

*Koulutuksesta tukea paikallisyhdistysten liikuntaan.*

*Liikunta sopii jokaiselle -koulutushankkeen 2008–2010 loppuraportti.*

Sari Kivimäki, Anne Taulu, Mari Vehmanen, Heidi Hölsömäki. Likes-säätiö. 2011.

SoveLin koulutushankkeen loppuraportissa kerrotaan Liikkeelle-koulutusten kehittämisestä ja pilottikoulutusten toteutuksesta sekä arvioidaan koulutuksia ja niiden avulla saavutettuja paikallisen liikuntatoiminnan tuloksia. 34 s, nidottu, nelivärikuvitus. Saatavana myös netissä.

*Virveli – virtaa verkostoihin liikunnasta. SoveLin kehittämis- ja koulutushankkeen tuloksia.*

Heidi Hölsömäki (toim.) Anne Taulu (toim.) Raija Luona-Helminen, Riitta Samstén.

Likes-säätiö. 2010.

SoveLin Virveli-hankkeen (2006–2009) loppuraportissa arvioidaan hankkeen tuloksia ja esitellään projektissa kehitettyjä toimintamalleja soveltavan liikunnan ja paikallisen yhteistyön kehittämiseksi. 28 sivua, nelivärikuvitus. Saatavana myös netissä.

*Virveli – virtaa verkostoihin liikunnasta.* Mari Vehmanen (toim.) 2009.

Virveli-esitteen käytännönläheisissä jutuissa kerrotaan kuntatoimijoiden äänellä soveltavan ja terveyttä edistävän liikunnan yhteistyön kokemuksista viidellä paikkakunnalla.

16 sivua, nelivärikuvitus. Saatavana myös netissä.

*Yhdessä liikkeelle – Yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina.*

Heidi Hölsömäki (toim.) Edita Publishing Oy. 2008.

Kirjassa asiantuntijat kertovat, miksi liikunnan yhteistyötä kannattaa tehdä ja miten kumppanuus onnistuu. Verkosto-, oppimis-, johtamis- ja ryhmänäkökulmat avaavat työkalupakin, josta voit valita itsellesi sopivat työkalut. Esimerkkitaupaukset ja käytännön sovellukset syventävät järjestöjen ja kuntien liikunnan yhteistyöhän liittyviä erityispiirteitä. Terveiden edistämisen keskus palkitsi kirjan vuoden 2009 parhaana terveysaineistona. 162 sivua, pehmeäkantinen, nelivärikuvitus.

*Liikkeelle – opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen.*

Raija Luona-Helminen ja Riitta Samstén (toim.) Edita Publishing Oy. 2004.

Kirja opastaa yhdistyksen liikuntatoimen suunnittelemisessa ja järjestämisessä sekä teoreettisesti että havainnollisin tapausesimerkein. Kirjoittajat pohtivat myös, miten liikuntatoiminnan yhteistyötä muiden paikallisten toimijoiden kanssa voidaan kehittää ja laajentaa. Lisäksi kirjassa kerrotaan erilaisista liikuntaa tukevista järjestelmistä, kuten soveltavan liikunnan apuvälineistä ja avustajatoiminnasta. 150 sivua, pehmeäkantinen.

*Liikunta sopii kaikille -opas.*

Kati Kauravaara, Teemu Lakkasuo, Raija Luona-Helminen. LIKES-säätiö. 2006.

Opas on tarkoitettu ensisijaisesti vertaisohjaajille yhdistyksissä, seuroissa ja vaikkapa kansalaisopistoissa. Opas avaa liikunnan soveltamisen ja esteettömyyden periaatteita, antaa käytännön vinkkejä sisä- ja ulkoliikuntaan ja rohkaisee ottamaan monenlaisia ihmisiä mukaan liikuntatoimintaan. Opas sopii myös ammattilaisille muistin virkistykseksi. 32 sivua, nidottu, nelivärikuvitus.

*Soveli – soveltavan liikunnan asiantuntija -lehti.*

Lehdessä uutisoidaan ja syvennetään soveltavan ja terveyttä edistävän liikunnan teemoja. Lehti on suunnattu laajasti kaikille liikunnan ja terveyden edistäjille paikallisyhdistyksistä ja kuntien ammattilaisista valtakunnallisiin toimijoihin. Kaksi kertaa vuodessa ilmestyvää lehteä voi tilata maksutta tai lukea netissä.

*SoveLi-info.*

SoveLin uutiskirjeessä kerrotaan ajankohtaisista SoveLin ja soveltavan liikunnan asioista, kuten uusista alan aineistoista. SoveLi-info ilmestyy sähköisesti kuusi kertaa vuodessa. Se on suunnattu ensisijaisesti SoveLin jäsenjärjestöille, mutta postituslistalle voivat liittyä kaikki kiinnostuneet: [toimitus\(at\)soveli.fi](mailto:toimitus(at)soveli.fi)  
Luettavissa myös netissä.

## MUUT JULKAISUT

Luettelosta puuttuvat muiden kustantajien soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun julkaisut. Laaja valikoima erilaisia käytännönläheisiä julkaisuja löytyy esimerkiksi osoitteesta [www.vammaisurheilu.fi](http://www.vammaisurheilu.fi) > Materiaalit

## SOVELIN JÄSENJÄRJESTÖT – TIETOA LIIKUNNASTA JA TERVEYDESTÄ

Aivoliitto ry  
Suvilinnantie 2, 20900 Turku  
Puh. 02 2138 200  
[www.aivoliitto.fi](http://www.aivoliitto.fi)

Allergia- ja Astmaliitto ry  
Paciuksenkatu 19, 00270 Helsinki  
Puh. 09 473 351  
[www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)

Epilepsialiitto ry  
Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki  
Puh. 09 3508 230  
[www.epilepsia.fi](http://www.epilepsia.fi)

Hengityслиitto Heli ry  
Oltermannintie 8, PL 40, 00621 Helsinki  
Puh. 020 7575 000  
[www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi)

Lihastautiliitto ry  
Läntinen Pitkätie 35, 20100 Turku  
Puh. 02 2739 700  
[www.lihastautiliitto.fi](http://www.lihastautiliitto.fi)

Mielenterveyden keskusliitto ry  
Ratakatu 9, 00120 Helsinki  
Puh. 09 5657 730  
[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

Psoriasisliitto–Psoriasisförbundet ry  
Fredrikinkatu 27 A 3, 00120 Helsinki  
Puh. 09 2511 900  
[www.psoriasisliitto.fi](http://www.psoriasisliitto.fi)

Suomen CP-liitto ry  
Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki  
Puh. 09 5407 540  
[www.cp-liitto.fi](http://www.cp-liitto.fi)

Suomen Diabetesliitto ry  
Kirjoniementie 15, 33680 Tampere  
Puh. 03 2860 111  
[www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)

Suomen Mielenterveysseura ry  
Maistraatinportti 4 A, 00240 Helsinki  
Puh. 09 615 516  
[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

Suomen MS-liitto ry  
Seppäläntie 90, PL 15, 21251 Masku  
Puh. 02 4392 111  
[www.ms-liitto.fi](http://www.ms-liitto.fi)

Suomen Nivelyhdistys ry  
PL 1328, 00101 Helsinki  
Puh. 09 2712 312  
[www.niveltieto.net](http://www.niveltieto.net)

Suomen Parkinson-liitto ry  
Suvilinnantie 2, 20900 Turku  
Puh. 02 2740 400  
[www.parkinson.fi](http://www.parkinson.fi)

Suomen Reumaliitto ry  
Iso Roobertinkatu 20–22 A, 00120 Helsinki  
Puh. 09 476 155  
[www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi)

Suomen Selkäliitto ry  
Eerikinkatu 16 A 2, 00100 Helsinki  
Puh. 09 605 918  
[www.selkaliitto.fi](http://www.selkaliitto.fi)

Suomen Sydänliitto ry  
Oltermannintie 8, PL 50, 00621 Helsinki  
Puh. 09 7527 521  
[www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)





SOVELTAVA LIIKUNTA  
SOVELI RY

## **SOVELI RY**

Valtakunnallisena liikuntajärjestönä SoveLi edistää pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten liikuntaa ja aktiivista elämäntapaa. SoveLi toimii jäsentensä yhteistyö-, asiantuntija- ja palvelujärjestönä.

SoveLi vaikuttaa, viestii ja kouluttaa yhteisissä liikunta-asioissa:

- Työryhmätyöskentelyä, selvityksiä, kannanottoja
- Kirjoja, raportteja, esitteitä, SoveLi-lehti, uutiskirje SoveLi-info, mukana messuilla ja tapahtumissa
- Vuosittaiset järjestöpäivät jäsenille ja Liikkeelle-koulutukset paikallistoimijoille
- Kehittämishankkeita, kuten Valtakunnallinen kouluttajaverkosto soveltavan liikunnan tueksi (Kove) -hanke 2011–2013

### **KYSY LISÄÄ**

YLIOPISTONKATU 31  
20100 TURKU  
PUH. 040 511 5941  
WWW.SOVELI.FI