

Hengityssairaalan liikunnan materiaalipankki

Materiaalia ikääntyneen hengityssairaalan liikuntaan, liikuntaneuvontaan ja ravitsemukseen



Oppaita ja ohjeita hengityssairaalan liikuntaan

- 1) **Hengitä ja hengästy-opas**, Hengitysliitto. Tulostettavissa ja tilattavissa: <http://kilta.hengitysliitto.fi/helikotisivut/tuotelista.aspx>
- 2) **Hengenahdistus haltuun – liikkuen kuntoon**. Boehringer Ingelheim. Liikuntaopas keuhkohtaumatautia sairastavalle. Tulostettavissa: [http://touchtoconnect.fi/fileadmin/user_upload/Material/Spiriva/COPD liikuntaopas B5 32s LOW 2710.pdf](http://touchtoconnect.fi/fileadmin/user_upload/Material/Spiriva/COPD_liikuntaopas_B5_32s_LOW_2710.pdf) Tilaus kirjautumalla: www.touchtoconnect.fi/copdliikuntaopas
- 3) **Elinsiirron saaneen liikuntaopas**, VAU Suomen vammaisurheilu- ja liikunta ry. Tulostettavissa: [http://www.vammaisurheilu.fi/images/tiedostot/ladattavat-tiedostot/elinsiirto liikuntaopas2014pdf.pdf](http://www.vammaisurheilu.fi/images/tiedostot/ladattavat-tiedostot/elinsiirto_liikuntaopas2014pdf.pdf) Tilattavissa: Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry, toimisto@vammaisurheilu.fi, 044 752 9360. Maksuton.
- 4) **Opas keuhkohtaumatautia sairastaville**. Hengitysliitto. Tulostettavissa ja tilattavissa: <http://www.hengitysliitto.fi/fi/oppaat-pdf-muodossa>
- 5) **Opas astmaa sairastaville**. Hengitysliitto. Tulostettavissa ja tilattavissa: <http://www.hengitysliitto.fi/fi/oppaat-pdf-muodossa>
- 6) **Opas uniapneaa sairastaville**. Hengitysliitto. Tulostettavissa ja tilattavissa: <http://www.hengitysliitto.fi/fi/oppaat-pdf-muodossa>
- 7) **Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään – iäkkäiden lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu**. Ikäinstituutti. Tilattavissa: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/materiaalit/oppaita-liikunnan-ohjaukseen/>
- 8) **Kunto-opas 60+. KKI**. Tulostettavissa: http://www.kkiohjelma.fi/viestinta_ ja_materiaalit/materiaalit/maksuton_kki-materiaali Tilattavissa: <http://kauppa.likes.fi/orders.asp>
- 9) **Lonkat kuntoon-opas. KKI**. Tulostettavissa: http://www.kkiohjelma.fi/viestinta_ ja_materiaalit/materiaalit/maksuton_kki-materiaali Tilattavissa: <http://kauppa.likes.fi/orders.asp>
- 10) **Eläkevuodet edessä. KKI**. Tulostettavissa: [http://www.suomimies.fi/filebank/2034-KKI Eläkevuodet FINAL kevyt.pdf](http://www.suomimies.fi/filebank/2034-KKI_Elakevuodet_FINAL_kevyt.pdf)

Voimisteluoohjelmia:

- 1) **Hengitä ja hengästy- voimisteluoohjelmat**. Hengitysliitto. Tulostettavissa: www.hengitysliitto.fi/liikunta
- 2) **Kävely kevyemmäksi-ohjelma**. Voimaa vanhuuteen-terveysliikuntaohjelma. Tulostettavissa: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/materiaalit/voimisteluoohjelmat/>
- 3) **Voimisteluoohjeita iäkkäille 1,2,3**. DVD tai jumppaohjeet. Voimaa vanhuuteen -terveysliikuntaohjelma. Tilattavissa: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/materiaalit/voimisteluoohjelmat/>

4) Lihaskuntoharjoittelua Chair Gym-tuolijumpparilla. Hengitysliitto. Tulostettavissa: http://www.hengitysliitto.fi/sites/default/files/oppaat/lihaskuntoharjoittelua_chair_gym_tuolijumpparilla.pdf

5) Aamujumppa-voimisteluoehjelma. Voimaa vanhuuteen-terveysliikuntaohjelma. Tulostettavissa: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/materiaalit/voimisteluoehjelmat/>

6) www.voitas.fi-sivuilta löytyy ammattilaisten tekemiä voimisteluoehjelmia. Kirjautu sivuille ja pystyt tulostamaan joko valmiita jumppaoehjelmia tai kokoamaan omia.

Materiaalia liikuntaneuvontaan/ liikunnan ja ravitsemuksen puheeksi ottamiseen:

- 1) **Miten liikun, jos minulla on keuhkohtaumatauti? COPD-potilaan liikuntasuosituks.** Hengitysliitto. Tulostettavissa: www.hengitysliitto.fi/liikunta
- 2) **Ravitsemusohje COPD:tä sairastavalle:** http://www.hengitysliitto.fi/sites/default/files/liitetiedostot/miten_syon_jos_minulla_on_copd_2016.pdf
- 3) **Arkiliikuntakortti.** Liikkujan apteekki, KKI, Hengitysliitto. Tulostettavissa: <http://www.hengitysliitto.fi/sites/default/files/liitetiedostot/arkiliikuntakortti.pdf>
- 4) **Liikuntapiirakka +65 Terveysliikunnan suositukset.** UKK-instituutti. Tulostettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/722-Yli_65_v_liikuntapiirakka.pdf
- 5) **Istumiskortti,** KKI. Tulostettavissa: http://www.suomimies.fi/filebank/1288-KKI-istumiskortti_netti.pdf
- 6) **KKI-kuntokortti,** KKI. Tulostettavissa: http://www.kkiohjelma.fi/filebank/1925-Kuntokortti_Kevyt.pdf
- 7) **Lähde liikkeelle Ravitsemus- ja liikuntaopas keuhkohtaumatautia sairastaville.** Nutricia Respifor. Tulostettavissa: <http://www.nutricia.fi/images/uploads/Files/oppaat/Respiforopas.pdf>
- 8) **Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus – opas ohjaustyöhön,** Ikäinstituutti. Tilattavissa: http://www.voimaavanhuuteen.fi/content/uploads/2016/04/LIIKUNTA_JA_RAVITSEMUS_VALMIS.pdf

Materiaalia vertaisliikunnan ohjaamiseen:

- 1) **Kunnon eväät kortit + Käyttöopas.** Ikäinstituutti. Tilattavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/tuote-osasto/liikunta-ja-ulkoilu/>
- 2) **Kunnon tasapainorata + Woimareppu.** Ikäinstituutti. Opas tilattavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/tuote-osasto/liikunta-ja-ulkoilu/> ja varustekassi tilattavissa: <http://www.tevella.fi>
- 3) **Liikkuva minä -opintopiiri.** Ikäinstituutti. Tilattavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/tuote-osasto/liikunta-ja-ulkoilu/>
- 4) **Voimaa ja tasapainoa liikuntapuistosta – vertaisohjaajaopas.** Ikäinstituutti. Tulostettavissa ja tilattavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/tuote/voimaa-tasapainoa-liikuntapuistoista-vertaisohjaajaopas-2/>
- 5) **Rentoutus ja mielenhallinnanharjoituksia:** www.oivamieli.fi harjoituksia tietoiseen läsnäoloon, havainnointiin ja hyväksyntään



Videoita:

- 1) **Hengitä ja hengästy** – video: www.hengityслиitto.fi/liikunta
- 2) **Happiliikkuja-voimisteluo**hjelmat, Oy AGA Ab Linde Healthcare ja Hengityслиitto: www.hengityслиitto.fi/liikunta tai www.happiliikkuja.fi
- 3) **Keppijumppa –video:** <http://www.hengityслиitto.fi/fi/keuhkosairaudet/hengityssairaan-liikunta/suomi-liikkuu-100-lasissa/keppijumppa>