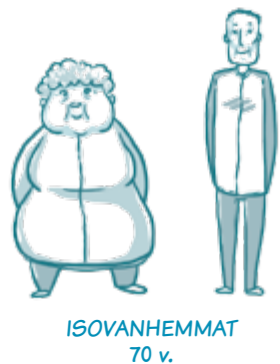
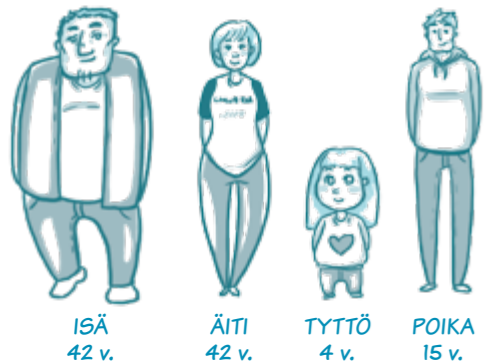




**KAAKKOSEN  
KUNTOASKELEET**

# KAAKKOSEN PERHE



## FAKTA!

Liikkumattomuus on maailmassa neljänneksi yleisin kuolleisuuden riskitekijä. (WHO 2006)

Suomessa 46% naisista ja 51% miehistä käyttää istumiseen päivittäin noin kuusi tuntia. (Vuori & Laukkanen 2010)



NO, JOS KYITY EI KELPAA...

NÄHÄÄN SEURAVAL  
KERRAL!

MIÄ JO TOIVON, ET OISIT KÄVELLY VASTAA. EIHÄN  
TÄST OO PITKÄLTİ KOTII. AINA SIE KANS MEET AUTOL  
JOKA PAIKKAAN, ON SIT KYSE TYÖMATKOISTA,  
KAUPPAREISSUSTA TAI HARRASTUKSISTA.

## FAKTA!

Vertaisohjaus on pitkälti yhteisöjen ja yhdistysten vapaaehtoistyötä. Pelkästään liikunta- ja urheiluseurojen vapaaehtoistyön arvo Kymenlaaksossa on noin **37 milj €** vuodessa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010).

Kaakkois-Suomessa työmatkaliikuntaa (väh. 15min) harrastetaan huomattavasti vähemmän verrattuna muuhun Etelä-Suomeen. (Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys-raportti 2010)

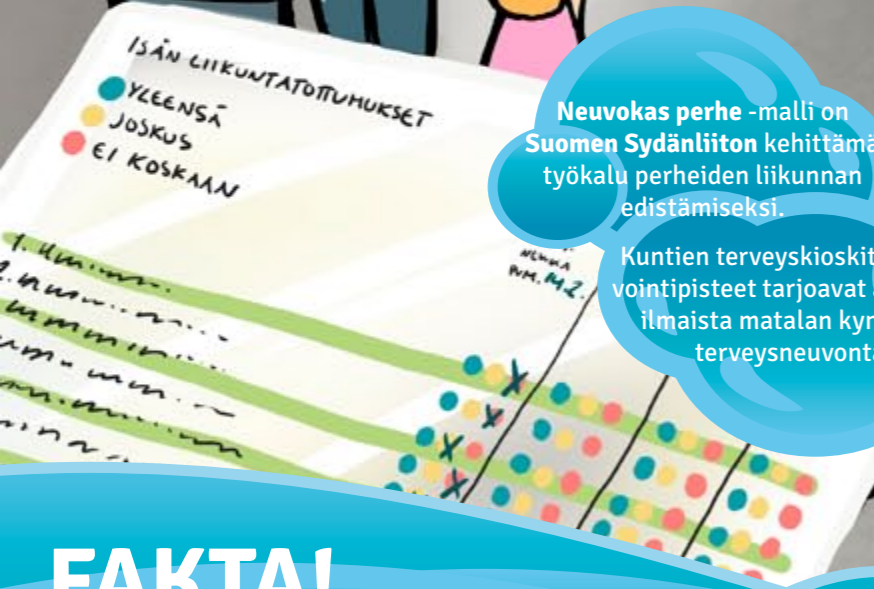




### Neuvola

Neuvokas perhe -malli on Suomen Sydänliiton kehittämä työkalu perheiden liikunnan edistämiseksi.

Kuntien terveyskioskit ja hyvinvointipisteet tarjoavat asukkaalle ilmaista matalan kynnyksen terveysterveystuontaa.



VAIKKA TYÖTILANNE EI OLE TÄLLÄ HETKELLÄ KAIKEIN PARAS, NIIN ON HYVÄ KUITENKIN HUOLEHTIA ITSESTÄ. KANNATTAA KÄYDÄ ILMAISESSA TERVEYSTARKASTUKSESSA TERVEYSKIOSKISSA.

JOS SE ON ILMAINEN, NII VOISHAN SIEL PYÖRÄHTÄÄ.



### Terveyskioski



TEIDÄN TÄYTYY NYT ALKAA MUUTTAMAAN ELÄMÄNTAPOJANNE, JOS HALUATTE PYSYÄ TERVEENÄ. VARAAN TEILLE AJAN LIIKUNTANEUVOJALLE. LISÄKSI VOIT KÄYDÄ TUTUSTUMASSA HYVIS.FI-PORTAALIIN.



Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on tukea asiakasta muuttamaan vähitellen liikkumistottumuksiaan aktiivisemmiksi.

Hyvis.fi-portaalissa voi testata ja seurata omaa terveyttä, etsiä tietoa terveyspalveluista ja asioida sähköisesti.

## FAKTA!

Arviolta 27% diabetekseen sairastumisista aiheutuu liikkumattomuudesta. Diabeteksen hoitokustannukset ovat noin 2,7 mrd €, liikkumattomuuden kustannukset diabeteksen osalta ovat noin 752 milj € vuodessa. (Vasankari 2011)

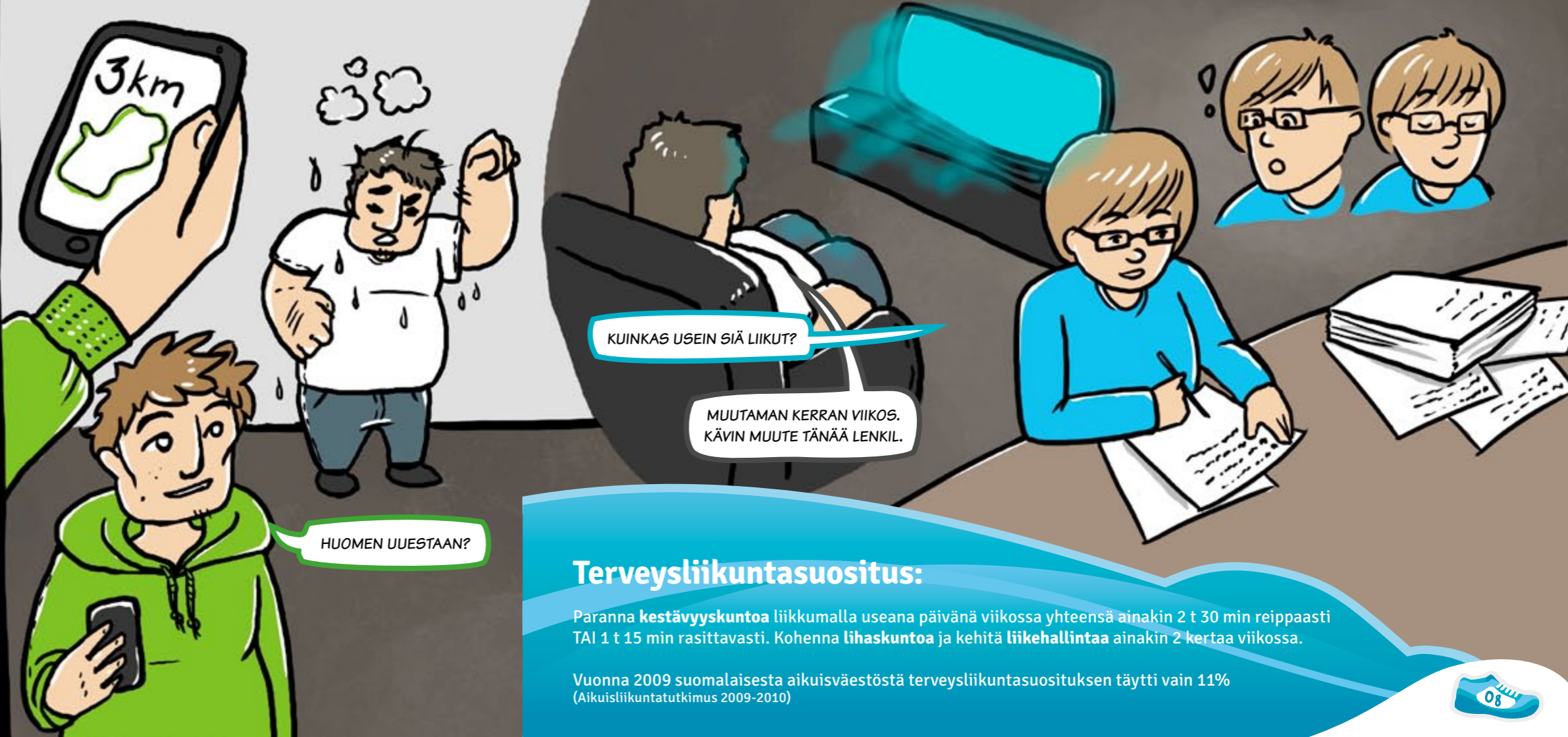


HEI! PÄÄSTII TÄNÄÄ LIIKUNTAPÄIVÄS KOKEILEE KAIKKII ARMEIJAJUTTUI. LISÄKS NE KERTO, ET KUTSUNNOISSA PÄÄSIS MUKAA KUNNOSSA KASSULLE -TOIMINTAAN. NE SANO, ET MUSTA TULIS VAIK VÄNRIKKI, JOS MEEN HYVÄS KUNNOS INTTII. RUVETAAKS VÄHÄ TREENAA YHES?

LÄHTÄÄN LENKILLE VAIK HETI.

Kunnossa Kassulle -toimintamalli tarjoaa kutsuntaikäisille pojille tukea liikkumisen lisäämiseen.

Liikkuva koulu -ohjelma lisää liikettä koulupäivään.



HUOMEN UUESTAAN?

KUINKAS USEIN SIÄ LIIKUT?

MUUTAMAN KERRAN VUOKOS.  
KÄVIN MUUTE TÄNÄÄ LENKIL.

## Terveysliikuntasuositus:

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti TAI 1 t 15 min rasittavasti. Kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

Vuonna 2009 suomalaisesta aikuisväestöstä terveysterveystasuosituksen täytti vain 11% (Aikuisliikuntatutkimus 2009-2010)





LUULETTEKS TE, ET MUMMO JA PAPPA YLLÄTTY, KU NYT ON TÄÄ VIE VANHUS ULOS -KAMPANJA JA TULLAA YHTÄKKII SINNE JA LÄHTEE NIEN KANG LENKIL?

JÄNNÄ NÄHÄ.

HERTTINEN SENTÄÄN, VAI ETTÄ LENKIL? NO KAIT MYÖ TULLAA, KU ON OIKEI ISÄNTÄKI TULLU HAKEE.

**Voimaa vanhuuteen**  
-ohjelma edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveysliikunnan avulla.

**Hyötyliikunta**  
on liikkumista jonkin muun tekemisen ohella eli ei pelkästään liikunnan vuoksi.

EN OIS KYL USKONU, ET MEIÄN POIKA VIEL JAKSAA MUUTAKI KUI OLLA SOHVAL.



ENS KESÄÄN MUUTE JUOSTAAN YLÖS ASTI.

MAITO UNOHTU. EHTISKÖ JOKU HAKEE, NII SAAHAA LETTUI?

MIÄ VOIN KIPASTA.

# FAKTA!

Aikuisten suosituimpia liikuntalajeja ovat kävelylenkkeily ja pyöräily. (Aikuisliikuntatutkimus 2009-2010)



## Työhaastattelu

KAIKEN MUUN LISÄKSI TYÖ TÄÄLLÄ STEVECOLLA ON FYYSISESTI AIKA VAATIVAA. PITÄÄ OLLA AIKA HYVÄ KUNTO, ETTÄ JAKSAA MUKANA. MEILLÄ KYLLÄ TUETAAN TYÖPAIKKALIIKUNTAA MONIN ERI TAVOIN.

OLENHAN MIÄ TÄS LIIKUSKELLU MELKEI PÄIVITTÄI. EI PIEN LIKKUMINE ENÄÄ TÖIS HAITTAIS.

Työpaikat voivat tukea liikuntaa esimerkiksi liikuntasetelein, taukoliikunnan avulla tai sallimalla pienen osan työajasta liikkumiseen.

## FAKTA!

Aktiivisin työpaikan sertifikaatti on henkilöstöliikunnan arvioinnin ja kehittämisen väline (Kuntoliikuntaliitto 2006)



**Repoveden kansallispuisto** sijaitsee Pohjois-Kymenlaaksossa. Repovedellä on kattava retkeilypolkujen verkosto sekä nähtävyytenä esimerkiksi **Lapinsalmen riippusilta** ja **Olhavanvuori**.

KUINKA MONTA VUOTTA MEIÄN ONKAA PITÄNY TULLA TÄNNE?

VIIME VUOSIN EI OLTAIS KYL JAKSETTU KIIVETÄ TÄNNE ASTI.



Liikkuja Apteekki -malli sisällyttää terveystiikuntaa osaksi apteekkien kansanterveysohjelmia sekä tuo terveystiikuntaa apteekkien arkeen ja osaksi asiakasneuvontatilanteita.

Steveco voitti Suomen Aktiivisin työpaikka -palkinnon vuonna 2010.

2. TYYPIN DIABETEKSEN RISKI ON SELKEÄSTI PIENENTYNYT. OLET TAINNUT LIIKKUA OIKEIN KUNNOLLA. KANNATTAA MUUTEN HANKKIA ASKELMITTARI, JOS SELLAISTA EI VIELÄ OLE. NIITÄ SAA VAIKKA TUOSTA LÄHELTÄ LIIKKUJAN APTEEKISTA.

# FAKTA!

Aikuisen tulisi päivän aikana kerätä vähintään 9 000 askelta. Ihanteellisen aktiivisuuden raja on 13 000 päivittäistä askelta. (UKK-Instituutti 2012)

MIKÄS TÄÄ ON?  
KAARKOSEN  
NITOASKELEET



Tarina pohjautuu Kymenlaakson terveystuoluntustrategiaan.

Lue koko strategia osoitteesta:

[www.kymli.fi/terveystuoluntastrategia](http://www.kymli.fi/terveystuoluntastrategia)



**Kymenlaakson Liitto**  
Maakunnan kehityksen kärjessä

Opinnäytetyöt 2013,  
Kymenlaakson ammattikorkeakoulu  
Kuvitus ja taitto: Noora Kuusela  
Faktat: Elisa Jauhiainen ja Kirsi Kiiskinen

**Käsikirjoitus:** Petri Hurme,  
Vinkeä Design oy

Kymenlaakson Liiton julkaisusarja A: 50  
ISBN 978-952-5987-22-5  
ISBN 978-952-5987-23-2 (PDF)  
ISSN 1238-545X