

Liikuntaneuvonta
vaatii monialaista
yhteistyötä eri
ammattiryhmien
välillä!

Opas terveydenhuollon ammattilaisille syöpään sairastuneiden liikuntaneuvontaan

Liikunta on turvallista
kaikissa syövän hoidon
ja seurannan vaiheissa
sekä olennainen osa
syöpään sairastuneen
kuntoutusta!

1

Tausta ja tarve

- Terveydenhuollon ammattilaisille suunnattu ohjausmateriaali syöpään sairastuneiden liikuntaneuvonnan tueksi kehitettiin Läntisen Syöpäkeskuksen kehittämissuunnitelmassa, joka toteutettiin ylemmän AMK:n opinnäytetyönä.
- Kansalliselle liikuntaneuvontamateriaalille nähtiin tarve, koska:
 - sellaista ei vielä ole
 - syöpään sairastuneiden liikuntaneuvontaa edistäviä koulutuksia järjestetään harvakseltaan
 - syöpään sairastuneille ei suositella liikuntaa riittävästi
 - syöpään sairastuneet liikkuvat liian vähän suosituksiin nähden.

2

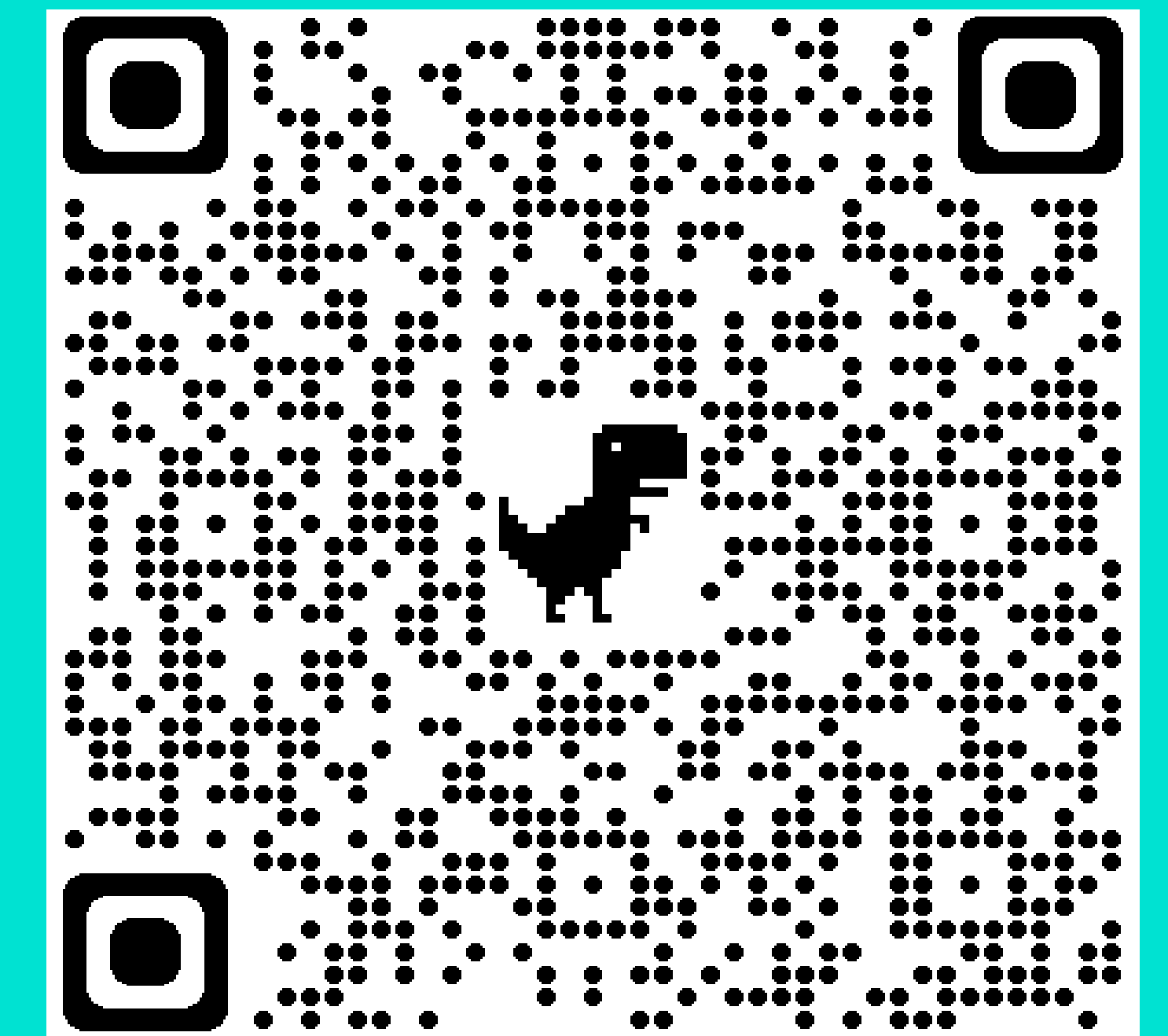
Tarkoitus ja tavoite

- Tarkoituksena oli tuottaa ohjausmateriaali, joka on suunnattu terveydenhuollon ammattilaisille täysi-ikäisten syöpään sairastuneiden liikuntaneuvonnan tueksi.
- Ohjausmateriaalin tavoitteena on vahvistaa liikuntaneuvonnan roolia sekä edesauttaa sen vakiinnuttamista kiinteäksi osaksi syövän hoitoa.

3

Tuotos

- Ohjausmateriaali tuotettiin syövän hoidon ammattilaisilta kerätyn aineiston pohjalta yhteistyössä moniammatillisen asiantuntijaryhmän kanssa.
- Tuotoksena laadittiin sähköinen, tulostettava opas.
- Oppaaseen on koottu tietoa:
 - liikunnan hyödyistä,
 - liikkumisen suosituksista,
 - liikkumisesta syövän hoidon eri vaiheissa,
 - liikkumiseen motivoinnista,
 - liikkumisen merkityksestä syövän ja sen hoitojen aiheuttamissa tyypillisimmissä oireissa,
 - Syöpäjärjestöistä liikkumisen edistäjinä.
- Teoriatiedon lisäksi oppaassa on runsaasti konkreettisia liikuntaohjeita.
- Opas on julkaistu hoito-ohjeet.fi -sivustolla, myös ruotsiksi.



Miksi opas olisi hyvä ottaa käyttöön?

- Opas on tehty helpottamaan liikunnan puheeksi ottoa.
- Oppaaseen on koottu yksiin kansiin syöpään sairastuneen liikuntaneuvontaan tarvittava oleellinen tieto.
- Opas hyödyttää kaikkia syöpään sairastuneita kohtaavia ammattilaisia vastavalmistuneesta konkariin.



MARIANNA MÄKELÄ,
terveydenhoitaja YAMK,
Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio –
koulutusohjelma,
marianna.e.makela@varha.fi



MAIJASTIINA REKUNEN,
Sairaanhoitaja YAMK,
Suunnittelija Läntinen Syöpäkeskus



MARIANNE HIMBERG,
Fysioterapeutti YAMK,
Suunnittelija Läntinen Syöpäkeskus