

# LUONTO KUTSUU LIKKUMAAN!



*Luonto  
kutsuu  
liikkumaan!*

**lähde liikkeelle – löydä lajisi**

POHJOIS-SAVON SYÖPÄYHDISTYS RY



**KUNTOKORTTI 2010**



selviytymiseksi. Tärkeintä on, että liikkuminen olisi **säännöllistä!**

Kun nautit liikkumisesta, samalla kuin huomaamatta, kehosi hyötyy siitä! Mieliäsi kohenee, rentoudut päivän kiireistä tai saat päiväsi sisältöä. Syksyn kauniit värit antavat liikkujalle puhtia jatkaa lenkkipolulla hieman vielä pidemmälle. Talven takkapauiden tekeminen, sienestäminen, päivittäiset puiden ja veden kantamiset, erilaiset pihatytöt antavat mahdollisuuden hyötyliikuntaan. Hyötyliikunnan merkitys kannattaa pitää mielessä ja suunnitella etukäteen, miten päivän normaaliin ohjelmaan saa mukaan liikuntaa, esim. työmatkapyöräily, portaiden käyttö hissin sijaan jne.

Liikuntatottumukset ja ulkona oleminen opitaan jo lapsena. Vanhemmat ja isovanhemmat ovat

koulun ohella avainasemassa lasten liikuntaharrastuksen virittäjänä. Luontainen arki liikunta rakentaa lapsesta ja nuoruudesta lähtien perustaa myöhemmän iän hyvinvointiin.

Malti on valttia myös liikuntaharrastusta aloiteltaessa. Kuulostele kehoasi, etene pienin askelin. Näin kehosi lihakset pääsevät harjaantumaan ja yleiskuntosi koheenee asteittain. Lääkärintarkastus on aiheellinen ennen liikunta harrastuksen aloitusta, jos sinulla on sydän tuntemuksia tai jokin sairaus, jossa täytyy ottaa huomioon liikunta rajoitteet.

**HAE KUNTOKORTTISI** paikallisosastosta, Kanerva-Kasteen Terveyspisteistä tai toimistolta! **PALAUTA KORTTI** - samat paikat ottavat niitä vastaan, ja olet mukana palkintojen arvonnassa.

**Teksti: Tarja Konttinen**

**FAKTA ON:**

Riittäväällä liikunnalla voidaan pienentää syöpäriskiä, esimerkiksi rintasyövän ja paksusuolisyövän riskiä voidaan pienentää 25 prosentilla. Liikunta lisää suolen toimintaa ja vähentää siten sitä aikaa, jonka ruoka ja sen mukana tulleat haitalliset aineet viipyvät suolistossa. Liikunta muuttaa tiettyjen hormonien aineenvaihduntaa ja hosteaa elimistön yleisten puolustusmekanismien toimintaa. Liikunnan vaikutuksesta rasvakudoksen määrä vähenee ja erilaisien kasvutekijöiden osalta tilanne muuttuu elimistössä tasapainoisemmaksi. Enemmän liikkuva ihminen pystyy syömään enemmän sellaista ruokaa, josta elimistö saa syövältä suojaavia aineita. Riittävää liikuntaa aikuiselle on esimerkiksi puoli tuntia reipasta kävelyä viitenä päivänä viikossa. Lasten pitäisi liikkua joka päivä noin tunnin ajan.

Lähde: Suomen syöpäyhdistys, Ylieläkäri Matti Rautalahti



## Terveyspisteiltä hyvinvointia

Kanerva-KASTE (Kroonisten kansansairauksien ehkäisy ja varhainen hoito) -hanke on perustanut toiminta-ajallaan parikymmentä terveyspistettä eri puolille Pohjois-Savoa. Pisteitä on perustettu aina rautakaupoista asukastuville ja terveyskeskuksista kirpputoreille. Terveyspisteet ovat kaikille avoimia itsehoitopisteitä, joissa voi käydä esimerkiksi mittaamassa verenpaineen, painon tai vyötärön ympäryksen. Mittareiden lisäksi pisteissä on terveyteen liittyvää kirjallista materiaalia, jota voi vapaasti ottaa mukaan elintapamuutoksen tueksi. Useissa pisteissä on myös tietokone, josta on yhteys [www.hyvinvointipolku.fi](http://www.hyvinvointipolku.fi) -sivustolle. Sivustolla käyttäjä voi etsiä tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista, tehdä eri-

laisia testejä sekä luoda oman hyvinvointikansion. Hyvinvointipolulta löytyvät myös Pohjois-Savon terveyspisteiden yhteystiedot. Sivustolle pääsee miltsä tahansa koneelta, jolla on internet-yhteys.

Terveyspisteet tarjoavat mahdollisuuden yhdistyksille ja muille toimijoille viedä pisteille omia esitteitä, pitää tietoisukuja tai järjestää muuta ohjattua toimintaa. Mm. Pohjois-Savon Syöpäyhdistys on lähtenyt mukaan yhteistyöhön järjestämällä toimintaa terveyspisteiden yhteyteen. Kanerva-KASTE-hanke haastaa mukaan myös muita toimijoita!

Tervetuloa tarttumaan terveyteen terveyspisteille!

**Teksti Reetta Mustonen**



- Näissä hankkeissa löytyy aidon yhdessä tekemisen mahdollisuuksia, iloitsivat Reetta Mustonen ja Heidi Kolehmainen suunnitellussaan Terveyspisteillä esille laitettavan tiedon sisältöjä.

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry järjestää

### **TUKIHENKILÖKOULUTUS VARKAUDESSA** **Syöpäpotilaiden tukihenkilöiksi aikoville** **13.10.-1.12.2010**

**OHJELMA**

- 13.10 klo 18 Tukihenkilötoiminnan perusteet, tavoitteet ja sisältö; tutustumme toisiimme ja tukihenkilötoimintaan
- 20.10 klo 17.30 Sairastuminen elämän kriisina; syöpäpotilaan kohtaaminen
- 3.11 klo 17.30 Minä auttajana - auttajan omat lähtökohdat ja voimavarat - tutustuminen omiin motiiveihin
- 10.11 klo 17.30 Tukihenkilötyötä käytännössä; miten tukihenkilönä pärjää Kokemuksia tukihenkilötyöstä
- 24.11 klo 17.30 Miten tukihenkilö jaksaa – tukihenkilön omat voimavarat ja järjestön tuki
- 1.12 klo 17.30 Koulutuksen päätös Näin toimii koulutettu tukihenkilö – käytännön harjoituksia Vaitiololupausten allekirjoittaminen. Koulutuksen päätös

**Koulutukseen toivomme mukaan**

- syöpäsairauden kokeneita ja sairaudesta toipuneita henkilöitä, jotka tuntevat jaksavansa toimia uusien potilaiden kuuntelijoina/tukena
- syöpäpotilaan lähellä sairauden kanssa tutuksi tulleita omaisia ja ystäviä

Tukihenkilötoiminta on vapaaehtoistyötä, joka toteutuu tuettavan ehdoilla. Tukihenkilötyöstä ei makseta palkkaa. Tukihenkilöille järjestetään työnohjauksellisia jatkokapamaisia. Tukihenkilöt ovat luottohenkilöitä ja siten vaitiolovelvollisia.

**Ilmoittautuminen 8.10 mennessä, Pohjois-Savon syöpäyhdistys ry, ma-pe, p. 017 5801 801, 050 5618511.**