MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

Elintapaohjauksen hyvät käytännöt / PPSHP

- Eletäänkö paremmin seminaari 23.3.2018

RAAHEN SEUDUN HYVINVOINTIKUNTAYHTYMÄ

Kehittämistehtävä –Vesote –hanke

Tuija Kaisto, terveydenhoitaja
Kaisa Ketonen, ravitsemussuunnitelija

23.3.2018

Kehittämistehtävä:
NettiRassin verkkoryhmä painonhallintaryhmien käyttöön

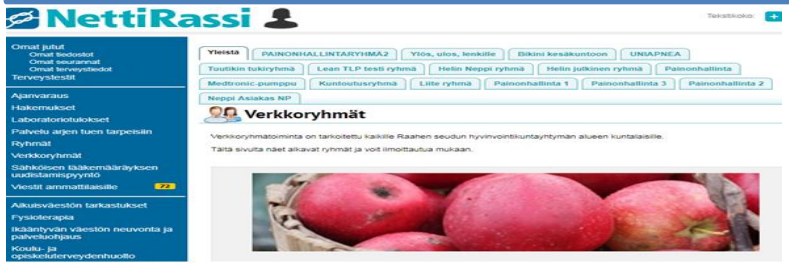
- Raahessa on käytössä sähköinen ympäristö www.nettirassi.fi asiakkaiden asiointiin tietyissä terveyspalveluissa.
- Painonhallintaryhmien osalta haluttiin kehittää myös tätä mahdollisuutta.

- NettiRassissa on kokoajan *avoinhaku* painonhallintaryhmiin.
- Ryhmiin haetaan verkkoryhmä osion kautta.
- Verkkoryhmä osiossa kerrotaan tarkemmin ryhmistä asiakkaalle.
- Hakemus haluttuun ryhmään täytetään ja siitä tulee tieto Nettirassi viestinä ryhmienvetäjille. Ryhmän vetäjä laittaa kaikki tiedot ja ryhmään liittyvät asiat tätä kautta ryhmän jäsenille. Erillisiä kutsuja tms. ei tarvita.
- Ryhmän alettua ryhmästä tehdään suljettu, joka toimii vertaistuki alustana koko ryhmän ajan ja vielä kolme kuukautta ryhmän loppumisen jälkeen.

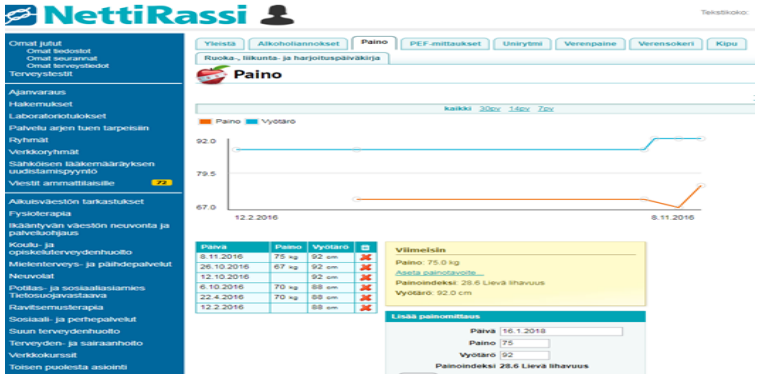
- Helpottaa ryhmänvetäjän työtä, ryhmän hallinnointia ja tiedottamista
- Keskustelun käynnistäminen verkossa vaatii myös työtä käynnistyäkseen
- Täytyy huomioida myös ne ryhmäläiset, joilla ei ole tietokonetta

Tuija Kaisto, Kaisa Ketonen: Kehittämistehtävä: PAINONHALLINTARYHMÄT NETTIRASSISSA

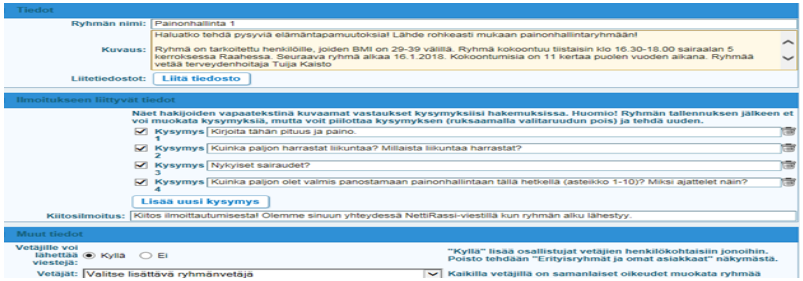
Asiakkaan näkökulma:



OMAT seurannat:

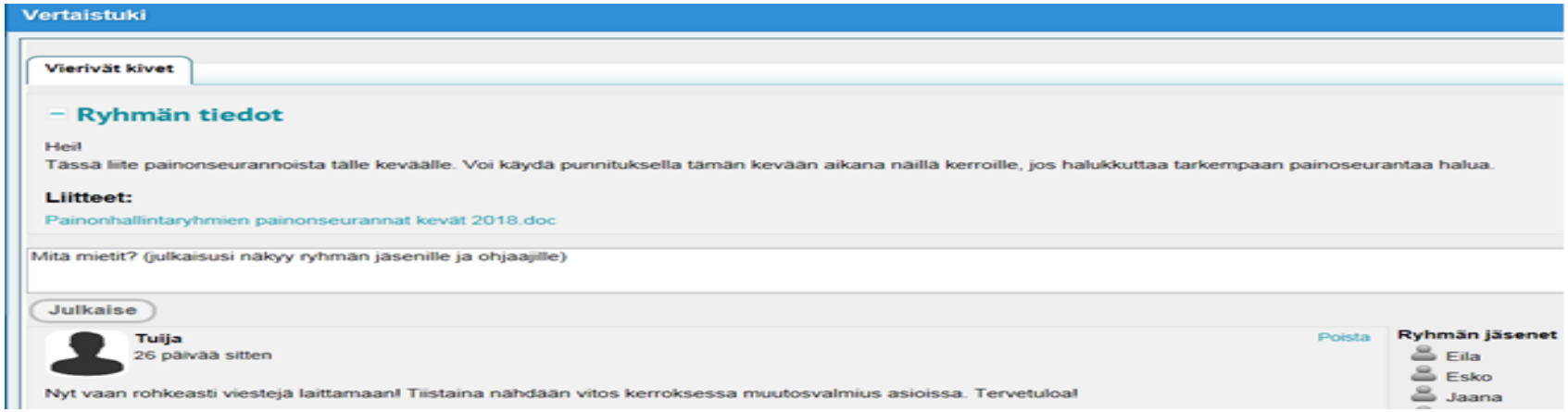


Hae ryhmään/ Täytä lomake



Ammattilaisen näkökulma

Mahdollistaa keskustelun ja materiaalien jakamisen



KALLIO

peruspalvelukuntayhtymä

Teija Poikkimäki, diabeteshoitaja
Tiina Tuomaala, sydänhoitaja
Marianne Latvala, sydänhoitaja

1. RYHMÄMUOTOISEN ELINTAPAOHJAUKSEN KEHITTÄMINEN

- Tulppa-avokuntoutus uudelleen aloitettu 2/2018
  - Tausta:
    - Tulppa-avokuntoutus malli ollut tauolla, mm. työntekijät vaihtuneet
    - Tulppa-ohjaajakoulutusta ollut tarjolla ja niihin on osallistuttu
    - Sairaanhoitopiirin oma sydänkuntoutustoiminta vähentynyt
  - Tavoite:
    - Tulppa-ryhmien uudelleen käynnistäminen
    - Ryhmämuotoisen kuntoutustoiminnan kehittäminen
    - Jatkuvaksi toimintatavaksi vakiinnuttaminen
    - Ryhmään osallistuvien terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

2. RYHMÄMUOTOISEN ELINTAPAOHJAUKSEN KEHITTÄMINEN

- Ryhmäliikuntapalvelut tietoon ja näkyväksi
  - Tavoite:
    - Liikuntapalveluiden tarjonnan saaminen terveydenhuoltohenkilöstön tietoon
    - Motivoituneen asiakkaan ohjaaminen asiantuntijan ohjaukseen
    - Yhteistyön kehittäminen ja mahdollisten uusien ryhmien perustaminen
  - Tuotokset
    - Ryhmäliikuntakalenteri (yhdistysten, Kallion ja kaupungin liikuntakeskuksen ryhmät samassa)
    - Lähete liikuntaneuvontaan

RYHMÄMUOTOISEN ELINTAPAOHJAUKSEN KEHITTÄMINEN

- Jatkossa:
  - 1.Tulppa-avokuntoutusryhmätoiminnan ylläpito ja kehittäminen
  - 2.Ryhmäliikuntakalenterin ja liikuntaneuvontalähetteen käyttöön vakiinnuttaminen, päivittäminen ja käyttöönotto muuallakin Kalliossa kuin Nivalassa
    - Haettu hankerahaa AVI:lta liikuntaneuvontaan
    - Saatu myönteinen päätös ja toiminta alkaa kesäkuun alusta

Tekijät: Marianne Latvala, Teija Poikkimäki, Tiina Tuomaala

ELINTAPARYHMÄ YLI 50-VUOTIAILLE MIEHILLE

PAINOINDEKSI ≥ 30 JA LISÄKSI JOKIN SEURAAVISTA

- Koholla olevat kolesteroliarvot tai kolesterolilääkitys
- Koholla oleva verenpaine tai verenpainelääkitys
- Koholla oleva veren glukoosiarvo tai tyypin 2 diabetes

Henna Piippo,

Laillistettu ravitsemusterapeutti

Fysioterapia- ja kuntokeskus Kuntoparkki

VETÄJINÄ RAVITSEMUS- JA FYSIOTERAPEUTTI

1. Esittäytyminen, kurssin sisältö

2. Ravitsemusluento: ateriarytmi & syömiseen vaikuttavat tekijät Sydänliiton testit

3. Liikuntaluento

4. Ravitsemusluento: rasva & suola Elintarvikepakkauksiin tutustumista

5. Liikuntakerta

6. Päätös: ylläpito, uni & stressi, arvoanalyysi, läheisten tuki

Kotitehtävinä mm. Ruokapäiväkirja ja UKK-liikuntapiirakka

+ Yksilötapaamiset ravitsemusterapeutin sekä fysioterapeutin kanssa

UTAJÄRVI
laatukunta

”Tulpasta toimintaa” elintapaohjausryhmä

Kaino Rajala, liikunnanohjaaja
Piia Paavola, terveydenhoitaja

”TULPASTA TOIMINTAAN” - elintapaohjausryhmä

”Tulpasta toimintaan” on ryhmämuotoinen avokuntoutusohjelma, jolla tarjotaan kuntoutusta osana hoitoketjua ja lähellä arkea. Ryhmään voi hakeutua mukaan, jos sinulla on lähiaikoina todettu sepelvaltimotauti, diabetes tai aivoverenkiertohäiriö; tai sinulla on ongelmia painonhallinnan kanssa ja haluat muutosta elintapoihisi.

Teemoja ovat mm. valtimosairaudet, aivoterveys, ravitsemus, liikkuminen. Jokaisella kerralla myös jonkinlaista liikuntaa, kotitehtävä sekä päiväkahvit.

RYHMÄ ON ILMAINEN

Ryhmä kokoontuu terveyskeskuksessa 10 kertaa ajalla 2.2 - 20.4.2018

Ilmoittautuminen 8.1- 18.1.2018, piia.paavola@oulunkaari.com ja mira.holappa@oulunkaari.com tai puhelimitse Piia 050 5915653 ja Mira 050 5722704

Tiedustelut myös Minna Huuhtanen minna.huuhtanen@oulunkaari.com ja Kaino Rajala 040 6282224 kaino.rajala@utajarvi.fi

Ryhmä järjestetään yhdessä Utajärven kunnan ja Oulunkaaren kuntayhtymän kanssa, mukana myös Aivo-, Sydän- ja Diabetesliitot.

Asiantuntijoina mukana mm. lääkäri, psykologi ja ravitsemusalan ammattilainen.

UTAJÄRVI Tulppa Yksi elämä Nautitaan päivittäin. OULUNKAARI Vapaa-aikapalvelut Jukka Grip

Painonhallinnan pienryhmä

Ouka Liikuntapalvelut ja PPSHP
Tiina Pekkala, liikuntakoordinaattori
Auli Pikkarainen, liikuntakoordinaattori
Sanna Ek-Keränen, liikunnanohjaaja
Sirpa Karvinen, liikunnanohjaaja
Minna Keskitalo, terveysliikunnan suunnittelija

- ✓ kriteerit ryhmään pääsyyn: BMI 30-40,lähetetään ennakoivat kysymykset eli motivoituneet asiakkaat vastaavat
  -sähköinen ilmoittautumislomake

- ✓ pienryhmävalmennuksessa 6 tapaamista puolen vuoden aikana

1. kuukauden aikana 4 tapaamista, 3kk päästä 5. tapaaminen ja 6kk päästä viimeinen tapaaminen

- ✓ ryhmiä tarkoitus ohjata työpareittain ja tarpeen mukaan joka kuukausi voidaan aloittaa uusi ryhmä

- ✓ Inbodyt otetaan 1 kk,3 kk ja 6kk tapaamisissa

- ✓ asiakkaisiin ollaan väliaikoina yhteydessä sähköpostitse tai whatsupin kautta tai tarvittaessa asiakkaat voivat kysyä ohjaajilta henkilökohtaisesti

- ✓ ennen ensimmäistä tapaamista 3 päivän ruokapäiväkirja joka tuodaan ensimmäiselle tapaamiselle

- ✓ 2 tapaamisessa käydään läpi ravintopäiväkirjojen pohjalta muutossuositukset +liikuntasuosituksia

- ✓ 3.tapaaminen liikuntakerta esim. kuntosali, vesiliikunta...
- ✓ 4 tapaamisessa käydään läpi miten on mennyt ja mitä toiveita seuraavalle jaksolle ja tapaamiselle
- ✓ tapaamiskerroilla eri lajien liikuntakokeiluja
- ✓ markkinoidaan perusterveydenhuoltoon ,käytetään liikuntapalveluiden omia nettisivuja, facebook...
- ✓ maksu 50€+ erikseen liikuntamaksu
- ✓ PPSHPn henkilöstön asiakkaat ohjataan terveysliikunnan suunnittelija Minna Keskitalolle

Kuntoutusosastolla kokonaisvaltaista ryhmäohjausta hyviin ja terveellisiin elintapoihin!

Sanna Rousu, lähihoitaja
Tiina Ranua, sairaanhoitaja

OYS

Kuntoutusosastolla kokonaisvaltaista ryhmä-ohjausta hyviin ja terveellisiin elintapoihin!

Vaikuttavaa elintapaohjausta

- Liikunta
- Ravitsemus
- Uni

Selkeä materiaali

- Kohderyhmänä kaikki kuntoutujat
- Helppo ja selkeä PowerPoint-esitys ohjaajalle ja ohjattaville. Ohjaajana hoitaja tai terapeutti.
- Ryhmä on keskusteleva
- Kuulija tietoiseksi -> muutos tapahtuu eri vaiheiden kautta
- Lähteet:

VESOTE- koulutusmateriaali, käypähoitosuositukset, Sydänliitto

Materiaalin työstäneet:
Sanna Rousu, lähihoitaja
sanna.rousu@ppshp.fi
Tiina Ranua, sairaanhoitaja
tiina.ranua@ppshp.fi

Osasto 1 Kuntoutus ja kirurgia
PL 21 90029 OYS

OYS

AIVOKÖÖRI

Elintavoilla elämänlaatua

Kaisa Hartikka ja Paula Mustonen
Aivoterveysasiantuntijat
Aivosilta-hanke
Oulun Seudun Muistiyhdistys

AIVOKÖÖRI

Mitä?

Aivoterveellisiä elämäntapamuutoksia rennossa porukassa.

Kenelle?

Työikäisille muististaan huolestuneille oululaisille.

Missä?

- Klubitalo pönkkä
- Pyhän Luukkaan kappeli
- Kumppanuuskeskus

Miten?

- Keväällä 3 kööriä
- Kokoontuu 14 kertaa viikottain, 1,5 tuntia.
- Köörissä 6-8 henkilöä
- Syksyllä 3 uutta kööriä

Yhteistyössä:

- Nuorten ystävät ry
- Tuiran seurakunta
- Oulun kaupungin työvoiman palvelu-keskus

Lisätietoja:

- Kaisa Hartikka
  p. 050-463 2458
- Paula Mustonen
  p. 050-463 2048

AIVOSILTA 2017-2020

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

TOIMINTAKYKY KUNTOON

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Kulttuuri ja taide
Sosiaaliset verkostot
Päihteet
Aivojen vammat ja häiriöt
Ravinto
Muistin toiminta
Painonhallinta
Liikunta
Uni ja lepo
Kipu ja lääkkeet
Mieliala

Oulu Capital of Northern Scandinavia

Elintapaohjauskansio kuntoutuspalvelun asiakastyöhön

Sirpa Mellanen-Kallio, fysioterapetti
Elina Lahdenperä, fyioterapeutti, AVH-koordinaattori

OULU

Miksi?

- Kansio on työtilassa sähköisenä, josta on helppo poimia tarvittava materiaali ohjaustyöhön.
- Kansion sisältö madaltaa kynnystä ottaa elintapa-asiat puheeksi asiakastyössä.
- Kansio sisältää työkaluja elintapaohjaukseen.
- Vahvistaa osaamista ja lisää tietoa.
- Käytetään yksilö- ja ryhmäohjauksissa.

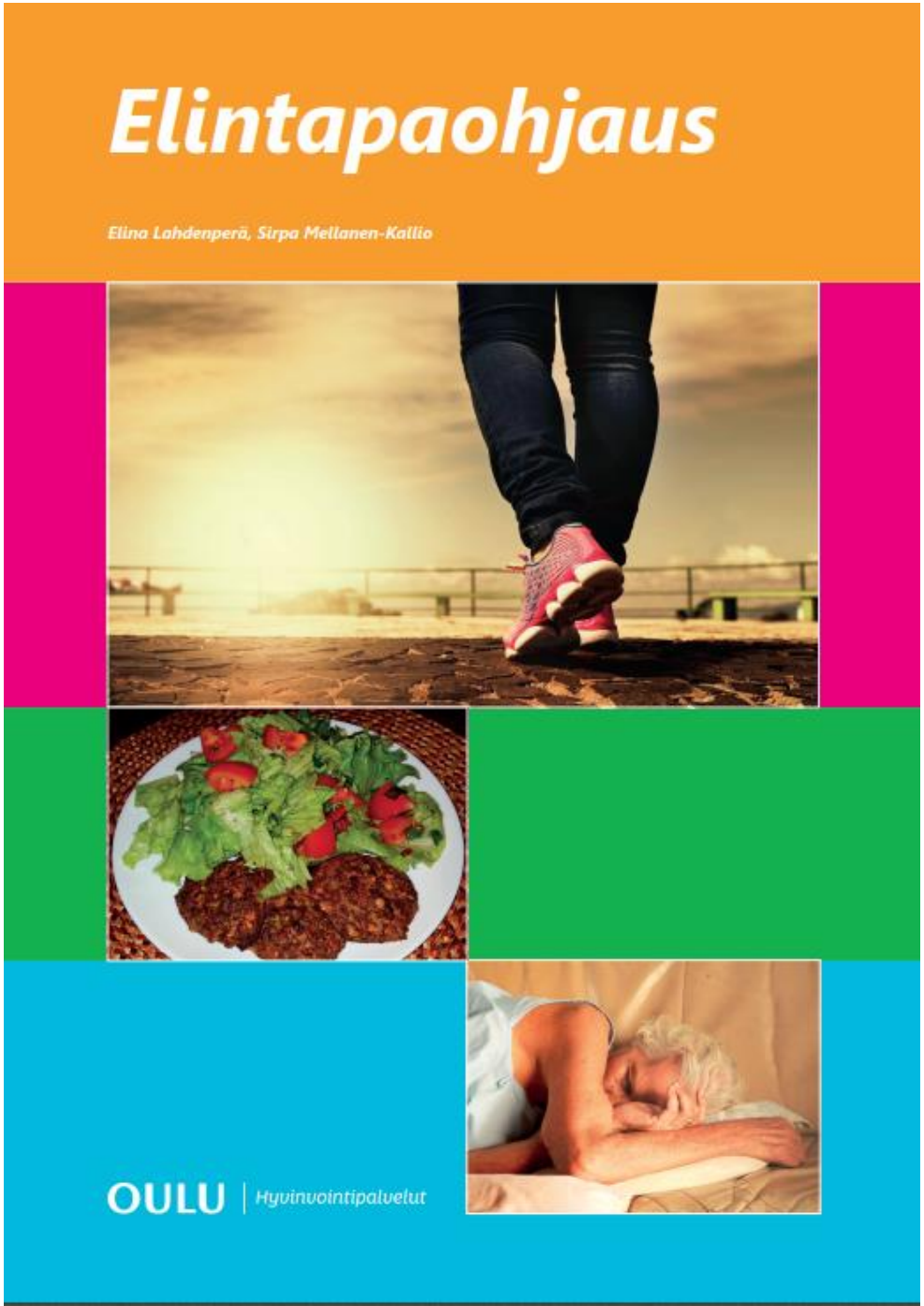
Mitä tehty?

- Kansion kokoamista varten toteutettiin pilotti voimatasapainoryhmässä.
- Suunniteltiin alkukysely, josta saatiin tietoa ryhmäläisten liikunta-, ravinto- ja uniasioista.
- Ohjaajat saivat materiaalia ja työkaluja, puheeksi ottamisen helpottamiseksi.
- Ryhmäläisten lopputestausten lomassa, alkukyselyn pohjalta oli helppo pyytää sanallista palautetta ja mielipiteitä elintapaohjauksen toteutumisesta.

Palaute pilotoinnista

- Helpompi ottaa puheeksi kun oli materiaalia saatavilla.
- Alkukysely käyttökelpoinen, kun siihen pystyi palaamaan lopussa.
- Hyvin keskustelua ryhmäläisten kanssa elintapa-asioista.
- Ohjaajat saivat uutta tietoa.
- Kaivattiin ikäihmisille kohdennettuja materiaaleja esim. unesta.
- Ohjaajat kokivat pilotoinnin hyväksi ja aikoivat jatkaa elintapaohjausta ryhmissä.

Oulu Capital of Northern Scandinavia



OULU

Sepelvaltimopotilaan elintapaohjaus chat-palvelussa

Tuula Teerineva, kliinisen hoitotyön asiantuntija
Maija Körkkö, sairaanhoitaja
Senja Salmela, sairaanhoitaja
Anne Sarajärvi, sairaanhoitaja

OYS

SEPELVALTIMOTAUTIPOTILAAN ELINTAPAOHJAUS CHAT -PALVELUSSA

PPSHP:n verkkosivustolla toimiva
matalan kynnyksen verkkokeskustelupalvelu

Tarjoaa elintapaohjausta henkilöille, jotka joko sairastavat tai joilla on riski sairastua sepelvaltimotautiin.

Avoin kenelle tahansa, joka on kiinnostunut sepelvaltimotaudin ehkäisyyn ja hoitoon liittyvistä elintapaohjeista.

Tavoitteena on lisätä asiakkaiden tietoa sepelvaltimotaudin ehkäisyyn ja hoitoon liittyvistä terveyttä edistävistä elintavoista.

CHAT -PALVELUN MERKITYS

Elämäntapamuutokset ovat keskeinen osa pitkäaikaissairauksien hoitoa, ehkäisyä ja terveyden edistämistä.

SOTE -muutosten johdosta tulevaisuudessa lisääntyvät erilaiset virtuaaliset infopisteet, joihin asiakkaat ottavat yhteyttä kun tarvitsevat ammattilaisen apua.

Sairaanhoitajilla on uuderlainen rooli kehittyneen teknologian ja sähköisten palvelujen maailmassa, jossa asiakas kohdataan virtuaalisesti.

Asiakkaat eivät sairaalassaoloaikana ehdi omaksua riittävästi tietoa sairautensa luonteesta, ennusteesta, vaikeusasteesta tai vaaratekijöistä. Ohjaus on ajankohtaista sairaalasta pääsyn jälkeen, kun sairauden aiheuttama kriisi on helpottanut .

CHAT -PALVELUN TOTEUTUS

Käytännön toteutus selainpohjaisen palveluntarjoajan käyttöliittymän avulla salatun internetyhteyden kautta.

Asiakkaalla ei tarvitse olla hoitosuhdetta OYS:iin eikä se vaadi asiakkaan osalta asennuksia tietokoneelle.

Sydänhoitajat pitävät vastaanottoa. Asiakkaat voivat jättää myös viestin johon vastataan sähköpostitse.

Sydänhoitajien vastaukset käypähoidon suositusten, Medisiinisen tulosalueen sepelvaltimotautipotilaan ohjausmateriaalin sekä VESOTE-verkkokurssin materiaalin pohjalta.

ppshp | POHJOIS-POHJANMAAN SAIRAANHOITOPIIRI

Maija Körkkö, Senja Salmela
Anne Sarajärvi, Tuula Teerineva

OYS

OYS:N MEDISIINISEN TULOSALUEEN VARAHENKILÖSTÖN TYÖHYVINVOINNIN LISÄÄMINEN JA VALTIMOTAUDIN ENNALTAEHKÄISEMINEN

Kirsi Rahikainen, sairaanhoitaja
Sinikka Mäkelä, sairaanhoitaja

OYS:N MEDISIINISEN TULOSALUEEN VARAHENKILÖSTÖN TYÖHYVINVOINNIN LISÄÄMINEN JA VALTIMOTAUDIN ENNALTAEHKÄISEMINEN

Olemme kaksi sairaanhoitajaa, jotka työskentelevät medisiinisellä tulosvastuualueella varahenkilöstössä OYS:ssa. Innostuimme VESOTE-hankkeesta, koska ohjaamme potilaita työssämme päivittäin terveellisten elämäntapojen pariin.

Kehitystehtävää miettiessämme huomasimme, että me varahenkilötkin tarvitsemme työhyvinvointisuunnitelmaan liittyen ohjausta valtimotaudin ehkäisystä.

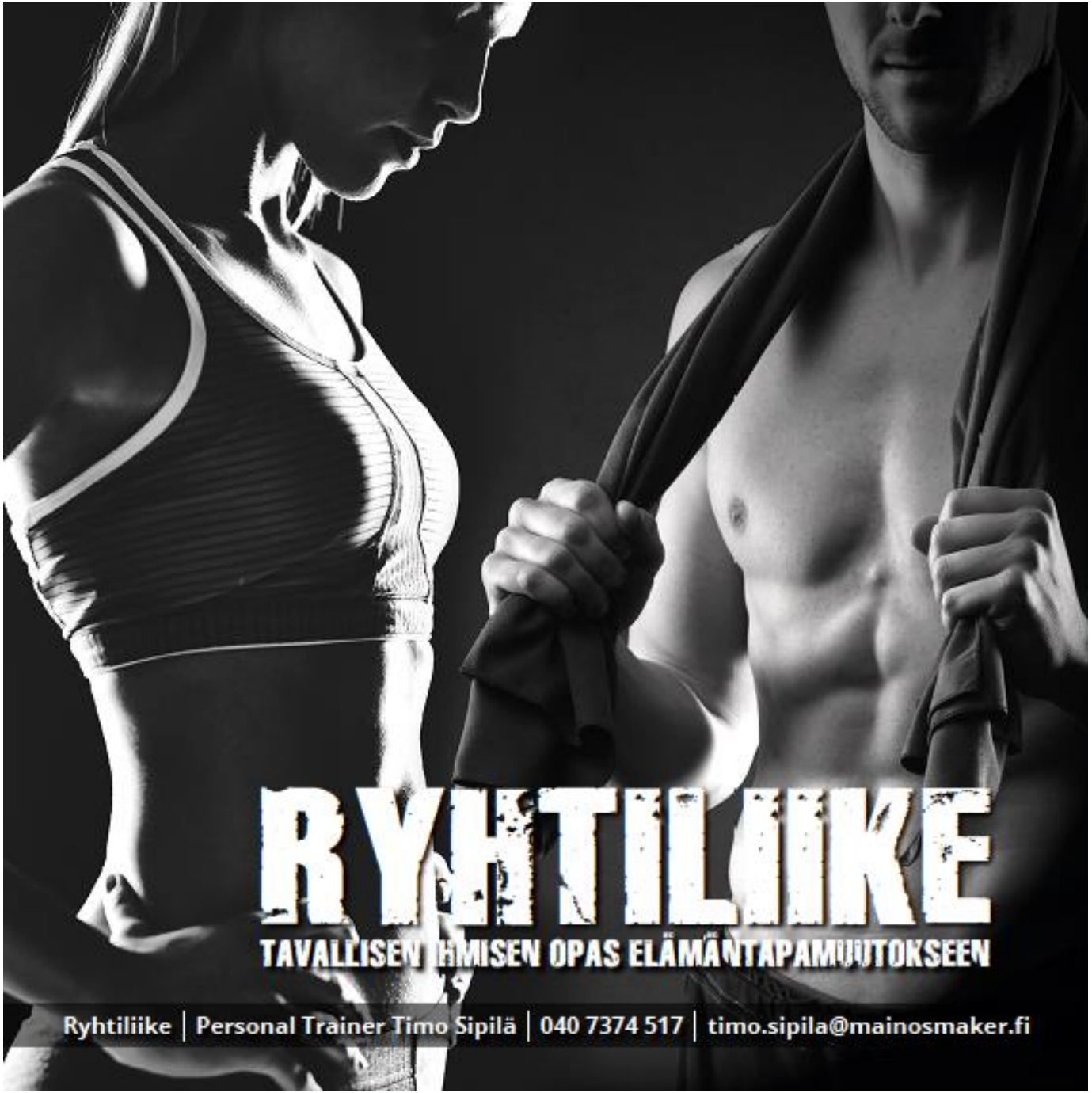
Varahenkilöstöllä on tulossa terveyden edistämisen suunnitelma, johon tämän kehitystehtävän aihe hyvin linkittyy. Uskomme ,että tämä auttaa meitä tiedostamaan paremmin vuorotyön lisäämät riskit sairastua valtimotauteihin ja auttaa meitä myös parantamaan omia elintapojamme.

Tämän tehtävän tarkoituksena on parantaa tietoisuutta siitä, että voi omilla elämäntapa valinnoillaan lisätä työhyvinvointia ja ehkäistä valtimotautien syntymistä.

Olemme oppineet tämän kehitystehtävän myötä miten voimme liikunnalla, oikealla ravinnolla ja ateriarytmillä sekä hyvällä unenhuollolla vähentää riskiä sairastua valtimotautiin.

Uskomme ,että tästä on apua myös siihen, että voimme kokonaisvaltaisesti paremmin ja pystymme ohjaamaan myös potilaita muuttamaan elintapojaan terveellisempään suuntaan.

Tämä kehitystehtävä toimii osana varahenkilöstön työhyvinvointisuunnitelmaa joka valmistuu syksyllä 2018.

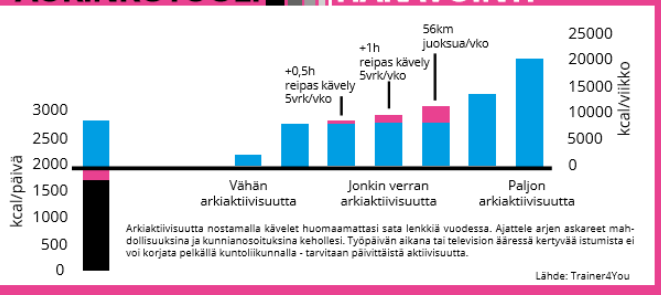

RYHTILIIKE
TAVALLISEN IHMISEN OPAS ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEEN
Ryhtiliike | Personal Trainer Timo Sipilä | 040 7374 517 | timo.sipila@mainosmaker.fi

TUNTI PÄIVÄSSÄ PASSIIVISUUDEN VÄLTTÄMISTÄ

"Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan liiallinen istuminen on neljänneksi suurin yksittäinen kuoleman riski"

Tee paremmia valintoja joka päivä!

ISTU	SEISO
HISSI	PORTAAT
AUTO	PYÖRÄ
BUSSI	KÄVELY
SOHVA	IMUROINTI
LÄHIN PARKKI	KAUIN PARKKI
AURINKOTUOLI	HARAVOINTI



Arkiaktiivisuutta nostamalla kävelet huomaamattasi sata lenkkiä vuodessa. Ajattele arjen askareet mahdollisuuksina ja kunnianosoituksina kehollesi. Työpäivän aikana tai television ääressä kertyvää istumista ei voi korjata pelkällä kuntoliikunnalla - tarvitaan päivittäistä aktiivisuutta.

Lähde: Trainer4You

Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin

2 h 30 min reippaasti

tai

1h 15 min rasittavasti

Lisäksi

Kohenna lihaskuntoa ja kehitä liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa.

Terveysliikunnan suositus
18-64-vuotiaille

Lähde: UKK-Instituutti, 2009

JOS ET KIINNITÄ HUOMIOTA RAVITSEMUKSEEN, HARJOITTELET TURHAAN!

45-60% hiilihydraatit
Kuidun tarve naisilla 25g/vrk ja miehillä 35g/vrk.

25-40% rasvat
2/3 osaa tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja ja 1/3 tyydyttyneitä eli kovia rasvoja.

10-20% proteiinit
Lihaskasvua tukeva proteiinin saantisuositus on 1,4-2g/kg/vrk noin 20-40g kerta-annoksina 5-6 kertaa päivässä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2014

"JOS LAIHDUTUS ALOITETAAN DIEETILLÄ, ON KUIN TALON RAKENNUS ALOITETTAISIIN ULLAKOLTA ENNEN KUIN PERUSTUKSET OVAT VALMIINA

1. SÄÄNNÖLLISYYS

- Syö 4 - 6 ateriaa / vrk
- Verensokeri pysyy tasaisena
- Hyvä vireystila aamusta iltaan
- Syömisen hallinta helpottuu
- Ehkäisee napostelua tai runsasta syömistä
- Painonhallinta helpottuu
- Aineenvaihdunta toimii paremmin
- Proteiinisynteesi

2. MONIPUOLISUUS

- Lautasmalli

3. LAATU JA MÄÄRÄ

- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja 5-6 omaa kourallista päivässä
- Viljavalmisteista vähintään puolet käytetystä tulisi olla täysjyvävilja-tuotteita. Suosi vähäsuolaisia
- Vältä lisättyä sokeria
- Punaista lihaa alle 500 g viikossa
- Kalaa 2-3 aterialla viikossa
- 5–6 dl rasvatonta tai vähärasvaista maitovalmistetta ja 2–3 viipaletta vähärasvaista juustoa kattaa elimistön kalsiumin päivätarpeen
- Varmista riittävä pehmeiden rasvojen saanti ja pidä tyydyttyneiden rasvojen saanti kohtuullisena
- Nesteen tarve 35ml/kg, josta puolet saadaa ruokaan sitoutuneena ja puolet pitää juoda nesteenä (vesi)

4. TEHOKEINOT

- Ravintolisät ja dieetit ovat harvoin tarpeen

Lähde: Trainer4You

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset ja juurekset, palkokasvit (herneet, pavut, linssit) Marja, hedelmät Kalat ja muut merenelävät Pähkinät ja siemenet	Vaaleat viljavalmisteet -> täysjyväviljavalmisteet Voi, voita sisältävät levitteet -> kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet Rasvaiset maitovalmiiteet -> vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteet	Lihavalmisteet, punainen liha Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruuat Suola Alkoholijuomat

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2014

Unen tehtävät

- Aivojen energia-aineenvaihdunta
- Unen riittävä määrä ja laatu ovat edellytys oppimiselle, muistamiselle ja hyvinvoinnille
- Kasvuhormonien eritys lisääntyy syvän unen aikana
- Katabolisten hormonien eritys vähenee unen aikana
- Immuunijärjestelmän toiminta
- Vaikutukset mielenterveyteen

Unen tarve

- Unen tarve on yksilöllistä, mutta tutkitusti terveellisintä on nukkua noin 7-8h yössä
- Sairastumisriski lihavuuteen, aikuistyypin diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin on suurentunut alla 6-7h nukkuvilla ja yli 9-9,5h nukkuvilla verrattuna 7-8h nukkuviin
- Osittainen univaje syntyy, jos nukkuu alle 6h päivässä
- Arkipäivinä kertynyttä univajetta (alle 6h/vrk) ei ehdi korjata yhden viikonlopun aikana

Lähde: UKK-instituutti, 2009

Luokka	Alalaji	Toistot	Kuorma	Palautus
NOPEUSVOIMA	Räjähtävä voima	1-6	30-60%	3-5 min
	Pikavoima	4-8	0-40%	3-5 min
MAKSIMIVOIMA	Maksimivoima	1-6	80-110%	3-5 min
	Perusvoima	6-12	60-80%	1-4 min
KESTOVOIMA	Voimakestävyys	12-15	40-60%	30-60 s
	Lihaskestävyys	15-100	0-40%	0-30 s

ppshp | POHJOIS-POHJANMAAN SAIRAANHOITOPIIRI

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

- Lisätietoja:

  sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi

  leea.jarvi@ppshp.fi