



ETÄLIIKUNTATUOKIOT

- YHTEISTYÖLLÄ
ONNISTUMISIIN

JENNI PALONIEMI, SH YAMK, POHJANMAAN
SYÖPÄYHDISTYS

MARIANNE HIMBERG, FT YAMK,
LIIKUNTASUUNNITTELIJA, LÄNTINEN SYÖPÄKESKUS

LÄNTINEN SYÖPÄKESKUS

- FICAN West eli Läntinen Syöpäkeskus on osa kansallista syöpäkeskusta (FICAN). FICAN West koordinoi Länsi-Suomen alueella syövän laadukasta **hoitoa, tutkimusta ja koulutusta**. Syöpäkeskus toimii kaikissa kolmessa sairaanhoitopiirissä **Varsinais-Suomessa, Satakunnassa ja Vaasassa** sekä Turun yliopistossa.
 - Parasta mahdollista hoitoa
 - Luotettavaa tietoa potilaalle ja läheisille
 - Korkealaatuista syöpätutkimusta



LÄNTINEN SYÖPÄKESKUS

Kuka oletkin - me olemme sinua varten



POTILAALLE

Mitä tehdä syöpädiagnoosin jälkeen? Nettisivuiltamme löydät tietoa hoito-ohjeista, hoitopäätöksistä, avoimista potilastutkimuksista sekä sairastuneen ja läheisten tukipalveluista.



LÄHEISILLE

Läheisellä on merkittävä rooli syöpään sairastuneen elämässä. Syöpä vaikuttaa myös läheisiin. Syöpäkeskus tarjoaa tukea ja tietoa myös syöpään sairastuneen läheisille.



TUTKIJOILLE

Läntisessä Syöpäkeskuksessa tehdään laaja-alaista tutkimusta syövän hoitomuotojen ja diagnostiikan alueilla.



AMMATTILAISILLE

Syöpäkeskuksen kouluttaa asiantuntevaa henkilöstöä, joka on hyvän syövänhoidon kivijalka.

MITEN YHTEISTYÖ ALKOI?

- Syöpää sairastavien solunsalpaajahoidon aikainen liikuntainterventio Tyksissä v. 2020 (YAMK-lopputyö) → positiivisia tuloksia (Qlq, uupuneisuus, toiminnallinen lihasvoima..)
- Liikuntasuunnittelijaksi 20-30% vuoden 2021 alusta → tarkoituksena jatkaa kehittämistyötä syöpään sairastuneiden liikunnan parissa
- Yhteistyöverkostot koko Läntisen Syöpäkeskuksen sairaalakoordinaattoreiden (Turku, Pori, Vaasa) sekä alueen yhdistysten kanssa (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys, Satakunnan Syöpäyhdistys, Pohjanmaan Syöpäyhdistys)

ETÄLIIKUNTATUOKIOT

- Covid-tilanne ohjasi etämallien rakentamiseen.
- Tavoitteena on kannustaa syöpään sairastuneita harrastamaan *monipuolisesti* liikuntaa, saavuttamaan *liikuntasuosituks*et ja siten edistää heidän hyvinvointiaan sekä syövästä kuntoutumista.
 - Asuinpaikasta riippumatta tasapuolisesti laadukkaita liikuntapalveluita etäohjauksin. Liikunnan läsnäolo syöpään sairastuneiden hoitopolulla.
- Pilotointi keväällä 2021 LSSY:n ja Tyksin alueella.
- Yhteistyön laajentaminen koko Läntisen Syöpäkeskuksen alueelle syksyllä 2021. Mukaan myös EuropaDonna (Rintasyöpäyhdistys).
- Tarkoituksena on tuottaa koko alueelle liikunnan **perusrunko** (etälive-toteutuksin, jotka vähitellen kerryttävät digitaalisen liikuntakirjaston), tämän lisäksi jokainen alueyhdistys järjestää **paikallisia liikuntaryhmiä**, kuntosalivuoroja tms.
- Jatkuvuuden varmistaminen: laaja alueellinen yhteistyö, vastuun- ja kulojen jakautuminen alueille, ft-opiskelijoiden hyödyntäminen, osallistujien palautteen hyödyntäminen..



MITEN SYÖPÄÄ SAIRASTUVAT OHJAUTUVAT ETÄLIIKUNTATUOKIOIHIN?

- Alueen yhdistysten nettisivujen kautta
- Alueen sairaaloiden moniammatillisen hoitohenkilökunnan sekä yhdistysten ammattilaisten ohjaamina
- Info-tv, paikallislehdet, some-markkinointi..

HYVINVOINTIA LIKUNNASTA

LIKUNNTATUOKIOT SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE

LIKUNTA ON HYÖDYKSI HOITOJEN
AIKANA SEKÄ NIIDEN JÄLKEEN

ETÄLIKUNNTATUOKIOT
6.9.-26.11.2021

SYKSYN 2021 AIKATAULU

- Syksyn aikataulu 6.9.-26.11.:

MA lihasvoima klo 16.30 - 17

TI lymfajumppa (joka toinen viikko) klo 17-17.30

KE liikkuvuus- ja tasapaino, FaskiaMethod klo 18.15 - 19

TO rentoutus klo 17.15 - 18

PE lihasvoima klo 8.30 julkaistaan tallenne YouTubeen

+ ruotsinkielinen liikuntatuokio

TIESITKÖ, ETTÄ SÄÄNNÖLISESTÄ JA MONIPUOLISESTA LIKUNNASTA ON HYÖTYÄ NIIN SYÖPÄHOITOJEN AIKANA KUIN NIIDEN JÄLKEEN?

- Liikunta edistää syövästä kuntoutumista. Liikunta myös nopeuttaa hoidoista toipumista.
- Liikunta vähentää hoidoista aiheutuvia haittoja, joita ovat esimerkiksi uupuneisuus sekä luuston ja tasapainon heikentyminen.
- Liikunta vähentää syövän uusiutumisen todennäköisyyttä sekä saattaa myös pidentää elinaikaa.

Lähde liikkumaan! Tarjoamme liikuntatuokioita, joihin osallistutaan Teams-ohjelman välityksellä. Tuokiot ovat ohjattuja ja maksuttomia.

AIKATAULU 6.9.-26.11.2021

LIHASVOIMAHARJOITTELU

Maanantaisin klo 16.30-17.00
Perjantaisin klo 8.30-9.00

LYMFAJUMPPA

Joka toinen tiistai klo 17.00-17.30
Ensimmäinen tuokio 14.9.

FASCIAMETHOD

Keskiviikkoisin klo 18.15-19.00

RENTOUTUS

Torstaisin klo 17.15-18.00

LUE LISÄÄ JA OSALLISTU TUOKIOIHIN:

WWW.LOUNAIS-SUOMENSYOPAYHDISTYS.FI/LIIKUNTA

KEVÄÄN 2022 ETÄLIIKUNTATUOKIOT

- **Ma** lihasvoima, LSSY (ft-opisk. yhteistyö)
- **Ti** lymfajumppa, EuropaDonna (joka toinen vko)
- **Ke** Faskia Method, LSSY
- **To** Rentoutus/ liikkuvuus, jooga, tallenne, Satakunta
- **Pe** Lihasvoima haaste/ tallenne, (yhteisesti + Vaasa ruotsinkielisen)

- Alkaen 24.1.22 – 22.4.22 (la 23.4.22 Fuck Cancer Run)



TIESITKÖ, ETTÄ SÄÄNNÖLLISESTÄ JA MONIPUOLISESTA LIIKUNNASTA ON HYÖTYÄ NIIN SYÖPÄHOITOJEN AIKANA KUIN NIIDEN JÄLKEEN?

- Liikunta edistää syövästä kuntoutumista. Liikunta myös nopeuttaa hoidoista toipumista.
- Liikunta vähentää hoidoista aiheutuvia haittoja, joita ovat esimerkiksi uupuneisuus sekä luuston ja tasapainon heikentyminen.
- Liikunta vähentää syövän uusiutumisen todennäköisyyttä sekä saattaa myös pidentää elinaikaa.

Lähde liikkumaan! Tarjoamme liikuntavideoita ja liikuntatuokioita, joihin on vaivatonta osallistua etänä. Videot ja tuokiot ovat maksuttomia ja ohjattuja.

TULE MUKAAN LIIKKUMAAN:
WWW.LOUNAIS-SUOMENSYOPAYHDISTYS.FI/LIIKUNTA

AIKATAULU 24.1.-22.4.2022

LIHASVOIMAHARJOITTELU
Maanantaisin klo 17.30-18.00

LYMFAJUMPPA
Parillisten viikkojen tiistaina
klo 17.00-17.30

FASCIAMETHOD
Keskiviikkoinen klo 18.15-19.00

RENTOUTUS TAI JOOGA
Torstaisin julkaistava video

TREENIHAASTE
Perjantaisin julkaistava video



Kuva: Adobe Stock

YHTEISTYÖN MERKITYS

- ”Tunne, että oikeasti teet yhteistyötä paikkakunnasta, ammatista tai organisaatiosta riippumatta. Tarvittaessa on helppoa ja innostavaa tavoittaa kaikkia työryhmän jäseniä.”
- Tehdään kehittämistyötä kustannustehokkaasti, jaetaan vastuu
- Tukee ammatillista kasvua ja syventää moniammatillista yhteistyötä, laajentaa tietämystä, lisää tietoteknistä osaamista
- Mitä on onnistuminen?
 - Yhteistyö ruokkii yhteistyötä (etäliikuntatuokiot → hyvinvoinnin webinaarit)
- Hyötyä sairastavalle: infektioriskittömyys, vertaistuki/ yhdessä tekeminen, maksuttomuus, säännöllisyys, osallistumisen helppous, liikunnan hyödyt, asiantuntija/vertaisohjaus..
- Hyötyä ammattilaisille: verkostoituminen, matalalla kynnyksellä asiantuntijan tavoittaminen, konkreettinen paikka jonne ohjata potilas, ”yhdessä tekemisen meininki”, moniammatillisuus..

KIITOS MIELENKIINNOSTANNE.

KYSYMYKSIÄ?

jenni.paloniemi@botniacancer.fi

marianne.himberg@tyks.fi