



Oulun Liikuntalääketieteen päivät 25.-26.4.2024

Tervetuloa Oulun Liikuntalääketieteen päiville huhtikuun lopussa! Ohjelmaan kuuluu kaksi erillistä, mutta erittäin mielenkiintoista koulutuspäivää.

Päivä 1: Torstai 25.4. klo 8:30-15:30

Yksilöllisyys urheilussa ja liikunnassa – kuka kehittyy ja menestyy?

Ohjelma sisältää uutta tietoa yksilöllisyyden huomioimisesta harjoittelun, ravitsemuksen, psyykeen ja mittaamisen näkökulmista.

Osallistumismaksut (1.päivä):

135€ osallistuminen paikanpäällä tai etänä (sis. alv 24%). Paikanpäällä osallistuville sisältää lounaan sekä aamu- ja iltapäiväkahvit. Opiskelijahinta 30€ (ei sis. lounasta ja kahvia)

Osallistumismaksu maksetaan tilille FI80 2276 3800 0002 72, selite 638/3760. Esitä maksutosite koulutuspäivänä ilmoittautumisen yhteydessä. Laskutus yrityksille on mahdollinen.

Päivä 2: Perjantai 26.4. klo 9:00-14:00

Tutkittua tietoa liikunnasta – Liikkumalla terveyttä hyvinvointialueille

Toisena päivänä pohdimme, miten liikuntalääketieteellistä tietoa voidaan hyödyntää hyvinvointialueiden terveyden edistämisen tukena. Lisäksi pääsemme kuulemaan uusinta tutkimustietoa ODL Liikuntaklinikan tutkijoilta.

Toisen päivän tapahtuma on vain etänä ja se on kaikille maksuton.

Ilmoittautuminen ja peruutusehdot:

Sitovat ilmoittautumiset 15.4.2024 mennessä sähköisellä lomakkeella tai sähköpostitse: liikuntaklinikka@odl.fi. Mikäli peruutat osallistumisen 16.4. tai sen jälkeen, peritään 50% osallistumismaksusta. Peruutukset: liikuntaklinikka@odl.fi.

**41. Oulun
Liikuntalääketieteen
päivät**

KOULUTUKSEN TIEDOT



JÄRJESTÄJÄ

ODL Liikuntaklinikka



PÄIVÄMÄÄRÄ

25. - 26.4.2024



PAIKKA

Wegelius-sali
ODL Kortteli,
Albertinkatu 16
90100 Oulu



LISÄTIEDOT

liikuntaklinikka@odl.fi

**Oulun Liikuntalääketieteen
päivät 25.-26.4.2024**

Yksilöllisyys urheilussa ja liikunnassa – kuka kehittyy ja menestyy?

Torstai 25.4. klo 8.30-15.30



Ohjelma

8:30-9:15 Ilmoittautuminen ja kahvit

9:15-9:20 Päivien avaus

9:20-9:50 Myöhemminkin ehtii - varhaisen erikoistumisen ja yksipuolisen harjoittelun sudenkuopat
– Sami Kalaja, työelämäprofessori, Jyväskylän yliopisto

9:50-10:30 Lapsuuden urheilullisuus elämänkaaren liikunnallisuuden kivijalkana
– Eero Haapala, FT, Lasten ja nuorten liikuntafysiologian dosentti, Jyväskylän yliopisto

10:30-11:00 Miksi toiset kehittyy? – yksilölliset vasteet harjoitteluun
– Mikko Tulppo, Fysiologian professori, Oulun yliopisto

11:00-12:00 Lounas

12:00-12:30 Miksi joku aina sairastaa tai loukkaantuu?
– Essi Saarikoski, liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri, ODL Liikuntaklinikka

12:30-13:00 Yksilöllisyyden huomioiminen urheilufysioterapiassa
– Eetu Autio, LitM urheilufysioterapeutti (sert), Varalan urheiluopisto ja Tampereen urheiluakatemia

13:00-13.30 Syöminen urheilijan kehittymisen taustalla – kuka menestyy?
– Jutta Alanne, ravitsemusterapeutti

13:30-14:00 Kahvitauko

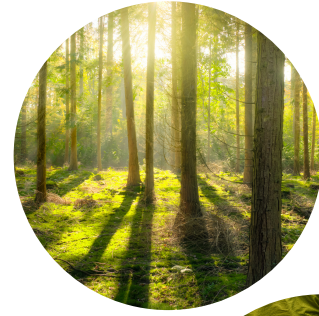
14:00-14.45 Yksilöllisyys urheilupsykologian ytimessä: paineensieto ja menestyminen valmentautumisessa
– Tatja Holm, urheilupsykologi (sert.), PsM. Urhean vastaava urheilupsykologi (etäluento)

14.45-15.20 Mittaaminen yksilöllisyyden työkaluna
– Nuutti Santaniemi, tutkija, Polar Electro Oy

15.20-15.30 Loppusanat

Oulun Liikuntalääketieteen päivät 25.-26.4.2024

Tutkittua tietoa liikunnasta – Liikkumalla terveyttä hyvinvointialueille Perjantai 26.4. klo 9.00-14.00



Ohjelma

Liikunta hyvinvointialueilla

9:00-9:10 Päivän avaus

- Raija Korpelainen, terveysliikunnan professori, ODL Liikuntaklinikka ja Oulun yliopisto

9:10-9:30 Liikunta Pohjois-Pohjanmaan asukkaiden hyvinvointikertomuksessa ja -suunnitelmassa

- Sanna Salmela TtT, hyvinvoinnin edistämisen päällikkö, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

9:30-9:50 Toimiva käytäntö liikkumisen edistämisessä

- Juha Vuorijärvi TtM, hyvinvointikoordinaattori, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

9:50-10:10 Liikuntatutkijoiden näkökulma: mitä tarjottavaa liikunnalla on hyvinvointialueille?

- Miia Länsitie FT, tutkija, ODL Liikuntaklinikka, Hytetu-erityisasiantuntija, Lapin hyvinvointialue

10:10-10:30 Liikkumattomuuden hintalappu,

- Anna-Maiju Leinonen FT, SEPAS-hankkeen projektipäällikkö, ODL Liikuntaklinikka

10:30-11:20 Lounas

Tutkittua tietoa Liikuntaklinikalta

11:20-11:40 Fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja unen yhteys sydän- ja verisuonitautien ja kuoleman riskiin

- Maisa Niemelä FT, tutkija, Oulun yliopisto

11:40-12:00 Fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja unen yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin munasarjojen monirakkulaoireyhtymää (PCOS) sairastavilla naisilla,

- Emilia Pesonen LitM, väitöskirjatutkija, Oulun yliopisto ja ODL Liikuntaklinikka

12:00-12:20 Fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja unen yhteys masennusoireisiin kaupunki- ja maaseutu ympäristössä,

- Marjo Seppänen FM, väitöskirjatutkija, Oulun yliopisto ja ODL Liikuntaklinikka

12:20-12:40 Tauko

Tuoreita ja tulevia väitöskirjoja Liikuntaklinikalta

12:40-13:00 Luonnollinen asuin ympäristö ja fyysinen aktiivisuus nuoruudessa ja keski-iässä – Vihreyden, maiseman monimuotoisuuden ja luontosuhteen rooli

- Soile Puhakka, tutkija, ODL Liikuntaklinikka

13:00-13:20 Sisäisen vuorokausirytmien yhteys fyysiseen aktiivisuuteen, paikallaanoloon ja sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin

- Laura Nauha, tutkija, Oulun yliopisto ja ODL Liikuntaklinikka

13:20-13:40 Digitaalisten pelien hyödyntäminen liikunnan lisäämisessä

- Tim Luoto, tutkija, Oulun yliopisto ja ODL Liikuntaklinikka

13:40-14:00 Keskustelua ja päivän päätös, Anna-Maiju, Leinonen FT, ODL Liikuntaklinikka