

OHOI- Osaamista vuorohoitoon

# Liikunta ja ravitseminen työhyvinvoinnin tekijöinä

20.1.2016 Ulla Teppo



20.1.2016



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

jamk.fi



# Liikunta ja hyvinvointi

- Liikunnan hyvinvointia ja terveyttä ylläpitävät ja edistävät vaikutukset tunnetaan hyvin **KUITENKIN**
- **TERVEYTENSÄ KANNALTA RIITTÄVÄSTI LIKKUVIEN MÄÄRÄ MERKITTÄVÄSTI VÄHENTYNYT** (Husu ym. 2011)
- Vain yksi kymmenestä suomalaisesta liikkuu terveystieteiden suositusten mukaisesti (Terveys 2011) ; työkäisistä kestävyysliikuntaa riittävästi harrastaa puolet ja lihaskunnan ylläpitoa riittäväällä tasolla joka kymmenes
- Naiset liikkuvat miehiä useammin niin vapaa-ajalla kuin työmatkoilla (Terveys 2011)
- Erityisenä haasteena liikkumattomien suuri määrä, arkielämän muuttuminen passiiviseksi sekä istumiseen käytettävän ajan lisääntyminen
- 72 prosenttia kansasta kertoo harrastavansa jonkinlaista liikuntaa vähintään kolmesti viikossa. (Kansallisen liikuntatutkimuksen 2005-2006)



# Liikunnan terveystvaikutukset

**Säännöllinen liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia. Vahvin tieteellinen näyttö liikunnan terveyshyödyistä on saatu:**

- painonhallinnassa
- sydän- ja verisuoniterveydessä
- tyypin 2 diabeteksessa
- metabolisessa oireyhtymässä
- monissa syöissä
- tuki- ja liikuntaelimestön terveydessä
- mielenterveydessä ja mielessä
- ikääntyneiden toimintakyvyssä ja päivittäisaskareista selviytymisessä. (THL 2014)
- **Fyysinen toimintakyky vaikuttaa psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kanssa työntekijän työkykyyn**
- **Työurien pidentämisestä toivottua tuottavuuden nousua ei tavoiteta, koska eläkeikää lähestyvien toimintakykyä heikentävät sairaudet lisääntyvät entisestään lähivuosina** (Husu 2011)
- **Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet aiheuttavat eniten työstä poissaoloja ja ovat toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeisiin**



# Liikuntasuositukset

- Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden suositukset edistämään ja ylläpitämään terveyttä
- Terveysliikuntasuositus (UKK instituutti) ”**Liikuntapiirakka**”
  - 18-64 vuotiaille
  - **kestävyyskunnan kohentaminen** reipasta liikuntaa useana päivänä viikossa yhteensä 2t 30 min tai rasittavaa liikuntaa 1t 15min
  - **lihaskunnan ja liikehallinnan** kohentaminen ainakin 2 kertaa viikossa





# Terveysteknologiset sovellukset- Liikunta-aktiivisuuden lisääjinä?

- Fyysinen kunto kertoo terveydestä ja toimintakyvystä
- Fyysisen kunnan mittaaminen ; koettu ↔ mitattu
- Koettu kunto (=henkilön oma arvio) kertoo kestävyyskunnosta ja tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta (Husu ym. 2011)
- Teknologian avulla mitataan/kartoitetaan liikunta-aktiivisuutta

## Perinteinen teknologia

Puhelin

Askelmittari

Sykemittari

## Uusi teknologia

Interaktiiviset verkkosivut

Tietokonepelit

Sosiaalinen media

Tekstiviestit

Älypuhelinsovellukset

Uuden polven aktiivisuusmittarit jne.





# Teknologian käyttö liikunnan edistämisessä

## HYÖDYT

- Alhaiset kustannukset
- Tavoittavuus
- Viiveettömyys (esim. palautteet)
- Monipuolisuus
- Yksilöllisyys

## HAASTEET

- Vähän liikkuvien/riskiryhmiin kuuluvien saaminen mukaan ja pitäminen mukana
- Teknologia ei korvaa inhimillistä vuorovaikutusta
- Teknisten välineiden tueksi tarvitaan inhimillistä tulkintaa, tukea ja kannustusta
- Teknisissä välineissä/toteutustavoissa on uutuudenviehätystä, joka saattaa kadota nopeasti



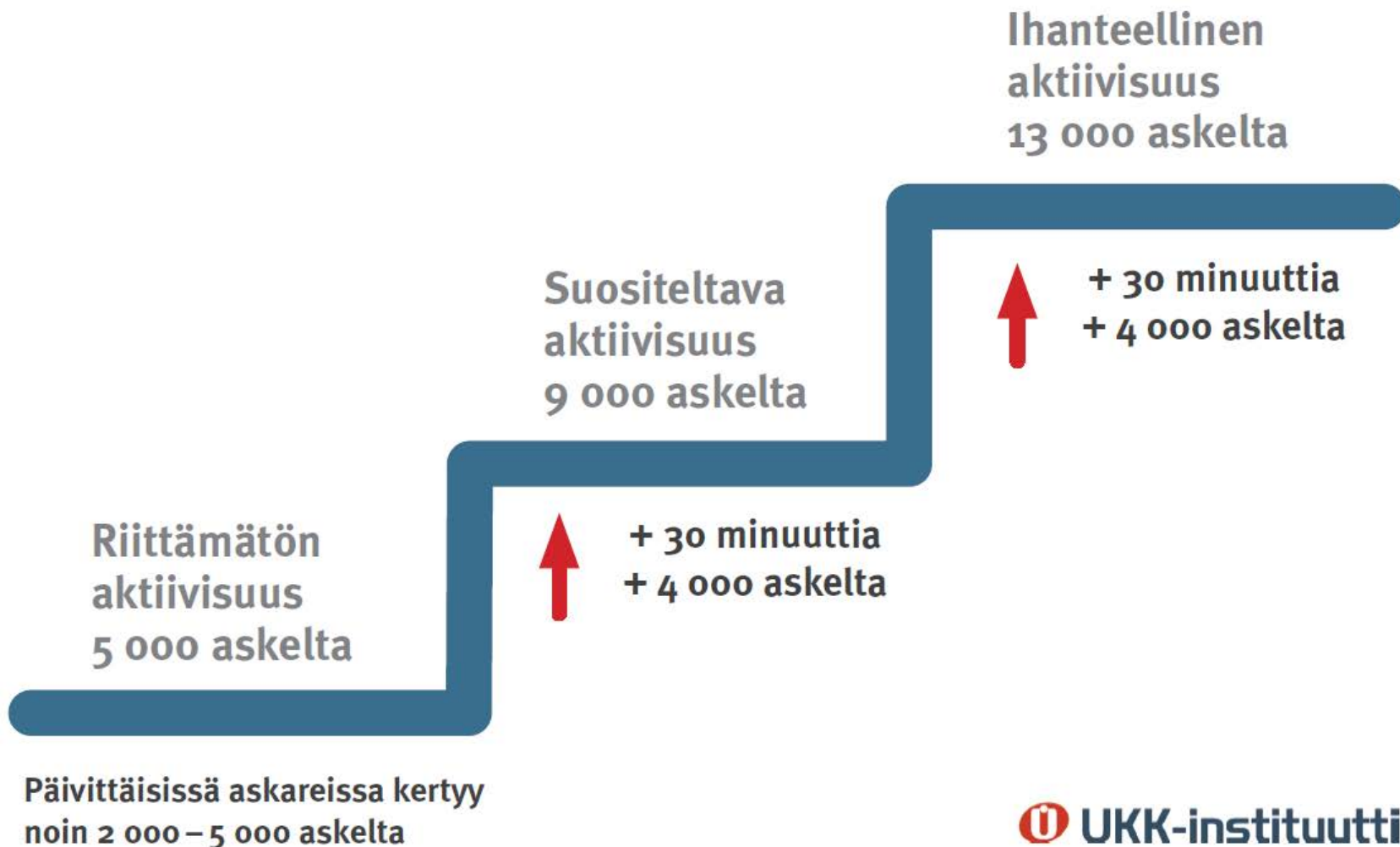
# Askelmittari

- **Helppokäyttöinen**
- **Edullinen**
- **Helposti tulkittava**
- **Välitöntä palautetta**
  - **Askelmäärää koskeva tavoite täytyy asettaa henkilökohtaisesti**
  - **Lähtökohtana henkilön senhetkinen päivittäinen askelmäärä ja mahdollisuudet sen lisäämiseen**





# Kävelyn portaat



# Sähköinen liikuntapäiväkirja

- Sähköinen liikuntapäiväkirja; verkkopohjainen, mobiilipohjainen
- Mahdollistaa erilaisten liikuntasuoritusten kirjaamisen ja elintapojen seuraamisen; uni, tupakointi, liikunta, alkoholin käyttö
- Antaa palautetta tehosta, energian kulutuksesta, nukkumisesta...
- Mahdollisuus myös henkilökohtainen palautteen saamiseen (yleensä maksullista)
- Tarjoaa käyttöön valmiita liikuntaohjelmia
- Ryhmät esim. facebook
- Motivoi, antaa palautetta yksilöllisestä edistymisestä
- HeiaHeia, Hymis, Sport Tracker, mobiili.fi, RunKeeper, Nike Training Club, Fleetly, Couch to 5K, Wellmade, Seconds, Fitness

## Harjoituspäiväkirja

+ Harjoitus

+ Painomittaus

 TI kotijumppa 25 min
 

## Viime viikolla

 SU lumikenkäkävely 35 min
 
 SU kuntosaliharjoittelu, kehonrakennus 50 min
 
 LA naruhyppely 75 min  
*Naruhyppelyn tiedot...*

 PE Keihäänheitto (rasittava) 40 min
 
 TI kotijumppa 65 min
 
 MA juoksu: 10 kilometriä tunnissa 75 min
 

## 2 viikkoa sitten

 SU kotijumppa 40 min  
*Venyttelin jonkin verran takareisiä ja kokeilin myös yläselän venytystä*

 TI pyöräily maastossa 45 min
 

## Tämä viikko

**11%** Iloin. 11% viikon tavoitteesta saavutettu... vielä kolme tuntia ja 35 minuuttia jäljellä!

Aiempien viikkojen tavoitteet 

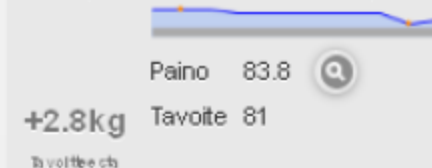
Harjoitustavoitteet aiemmilla viikoilla

Seurantakohteet 

Tavoitteet



Paino (Suhteessa tavoitteeseen)



Firstbeatin algoritmit analysoivat mitattua fysiologista tietoa ja tuottavat helposti ymmärrettävän yhteenvedon päivittäisestä liikunnan ja stressin aiheuttamasta kuormittumisesta sekä palautumisesta päivän ja yön aikana. Analyysit tuovat esiin, mikä elintavoissasi on hyvää ja missä olisi parannettavaa. Yksinkertaisesti – mitä sinun pitää tehdä että voisit paremmin!



- **Fyysinen kunto**
- [Maksimaalinen hapenottokyky](#)
- [Harjoitusvaikutus](#)
- [Energiankulutus](#)
- [Palautumisavustin](#)
- [Harjoitteluohjeet](#)
- [Liikuntapisteet](#)
- [Harjoitusten reaaliaikaohjaus](#)
- [Suoritustaso](#)
- [Kilpailuennuste](#)
- [Anaerobinen kynnys](#)
- **Hyvinvointi**
- [Stressi & Palautuminen](#)
- [Unenaikainen palautuminen](#)
- [Kehon voimavarat](#)

# Päivittäinen energian tarve

Energian tarve ja kulutus ovat hyvin yksilöllisiä

Kulutukseen vaikuttaa iä, sukupuoli ja fyysinen aktiivisuus

	Ikä v	Energiantarve/60 kg (kcal)	Energiatarpeen lisäys jokaista 5 kg:n ylipainoa kohti (kcal)
<b>NAINEN</b>	18-30	1 800	+ 100
	31-60	1 745	+ 55
	> 60	1 565	+ 60
	Ikä v	Energiantarve/60 kg (kcal)	Energiatarpeen lisäys jokaista 5 kg:n ylipainoa kohti (kcal)
<b>MIES</b>	18-30	2 080	+ 100
	31-60	2 045	+ 75
	> 60	1 685	+ 77



# Ravitsemus

- Monipuoliset ruokatottumukset
- →tukevat terveyttä ja toimintakykyä
- →ehkäisevät ja hoitavat yleisiä terveysongelmia
- Nuorimmat ikäryhmät, 30-54 vuotiaat, syövät huolestuttavan vähän hedelmiä (Terveys 2011)
- Suomalaisten ruisleivän kulutus on vähentynyt 25% viime vuosikymmenen aikana
- **Proteiinin tarve** (THL, Finelli) <http://www.fineli.fi/foodsearch.php?name=proteiini&lang=fi>
- →Proteiinia tarvitaan kehon välttämättömiin toimintoihin – keho ei sitä itse pysty tuottamaan
- →Proteiiniakin voi nauttia liikaa = yksi gramma painokiloa kohden päivässä (liiallinen proteiini varastoituu kehoon rasvana)
- →Proteiinin lähteitä liha, maitotuotteet ja monet kasvikunnan tuotteista (THL, lista elintarvikkeiden proteiinipitoisuuksista. <http://www.fineli.fi/topfoods.php?compid=2230&fuclass=all&specdiet=none&items=800&from=top&portion=100g&lang=fi>)

# Ravitsemussuosituksset- Lautasmalli



20.1.2016



# Painonhallinta

- **Terveysriskit kasvavat ylipainon myötä**
- **Ylipainon mittarit : Painoindeksi=BMI, ja vyötärön ympäryys**
- **Painonhallinta ehkäisee lihavuuteen liittyvien sairauksien puhkeamista ja hidastaa jo puhjennun sairauden etenemistä.**
- **Ylipaino on ehkäistävissä terveellisellä ruokavaliolla, kohtuullisella annoskoolla, säännöllisellä ateriarhythmillä ja hyvillä liikuntatottumuksilla.**
- **Laihduttaminen on helppoa, mutta painonhallinta vaikeaa.**





# Painonhallinta



- **Vinkit ennen laihduttamisen aloittamista**
- Ajattele enemmän muutoksia kuin kiloja.
- Viiden kilon painotavoite on sopiva. Jos haluat laihtua lisää, tee se viiden kilon portaissa.
- Jos et halua tai pysty laihduttamaan, estä painonnousu.
- Pienet muutokset päivittäisissä tottumuksissa vaikuttavat enemmän kuin isot muutokset kerran pari kuukaudessa toistuvissa asioissa.
- Huolehdi etteivät tekemäsi muutokset ole liian epämukavia.
- Sopiva laihdutusvauhti on 100–500 grammaa viikossa.
- Säännöllinen punnitseminen auttaa painonhallinnassa.



It's actually pretty simple.

Either you **do it,**  
or you don't.

# Painonhallinta- laihduttaminen

- Montako syömiskertaa päivässä?  
=> ”heti ruokaa”-taso, VÄLTÄ ISOA NÄLKÄÄ
- Suuret annokset ja -astiat lisäävät kaloreita
- Onko aamupala tarpeen?
- Liikkuminen ei ole laihdutus vaan painonhallintakeino
- Verkkopohjaiset sovellukset, älypuhelin ja tietokone apuna esim. MealTracker, Kiloklubi, DailyBurner, Pudottajat.fi, Laihdutusnetti





**PIENIN ASKELIN KOHTI  
OMAA HYVINVOINTIA**



## Lähteet

- Husu, P., Paronen, O.;Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.  
(<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>)
- Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006, Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 4/06. Suomen Kuntourheiluliitto, Kunto ry, Helsinki.
- Koskinen, S., Lundqvist, A., & Ristiluoma, N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. THL raportit 68/2012
- Puumalainen, R. 2004. Työikäisten ravitsemuskasvatus. Työterveyslääkäri 2004; (1). Duodecim [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=tll00114](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=tll00114)
- Terveysliikuntasuositukset , UKK-instituutti <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset>
- THL. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Ravitsemusyksikkö. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 16. Helsinki 2013. <http://www.fineli.fi>
- Tuorila, H. 2001. Elintarvikkeiden aistittava laatu ja muuttuvat ruokamieltymykset. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2011;117 (1).