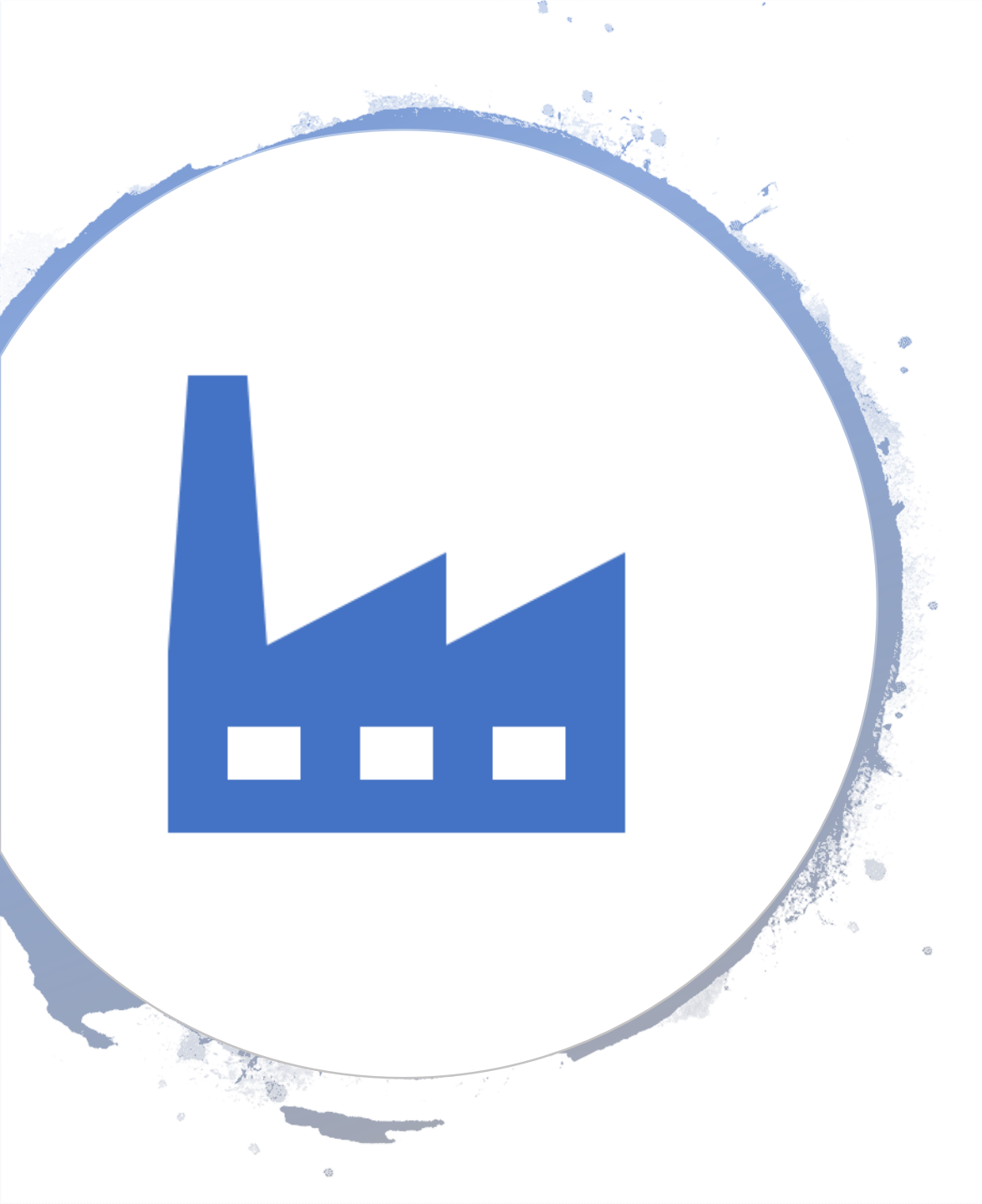


Oma työhyvinvointi



Riina Lindström



Työhyvinvointi

- Työntekijän ja työnantajan vastuulla + työsuojeluhenkilöstö, luottamusmies, työterveyshuolto
- Työhyvinvointi tapahtuu työn arjessa
- Johtamisen vaikutus
- Työhyvinvointi vaikuttaa yritysten tulospainotteisiin positiivisesti



Mitä voi itse tehdä:

- Asenne
 - Muutos
 - Hyväksyminen
 - Elintavat
 - Rentoutuminen/ palautuminen
-
- Töissä ei aina ole kivaa, mutta siellä ei myöskään pidä olla kurjaa.
- 

Elintavat: liikunta

- Omaehtoista, mukavaa, erilaisia vaihtoehtoja
- Vaikuttaa fyysiseen psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen
- Säännöllinen liikunta suojaa työkyvyttömyydeltä
- Säännöllisesti liikkuva elää pidempään
- Liikunta parantaa unta
- Kognitiiviset toiminnot kuten muisti tykkäävät
- Koettu elämänlaatu paranee





Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille



Elintavat: ruokavalio

- Kokonaisuus ratkaisee
- Säännöllinen syöminen
- Ruokatauko, kahvitauot

THL:n Pikavinkit terveyteen

- Syö paljon kasviksia ja hedelmiä monipuolisesti ja värikkäästi jokaisella aterialla ja välipalalla. Muista myös kypsennetyt vihannekset ja palkokasvit.
- Syö laadukkaita, kuitupitoisia hiilihydraatteja eli täysjyväviljaa, kasviksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Vältä puhdistettua viljaa ja lisättyä sokeria.
- Korvaa lihaa monipuolisesti erilaisilla kasviproteiinin lähteillä. Käytä punaista lihaa ja prosessoituja lihavalmisteita kohtuudella.
- Valitse pehmeää rasvaa: kasviöljyjä, kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä eri kalalajeja vaihdellen vähintään 2–3 kertaa viikossa. Rajoita kovaa rasvaa.
- Huolehdi luustostasi D-vitamiinilla ja kalsiumilla. Syö kalaa ja käytä nestemäisiä maitotuotteita tai täydennettyjä kasvijuomia, juustoa sekä täydennettyjä rasvalevitteitä.
- Suosi vähäsuolaisia elintarvikkeita, mausteita ja yrttejä.
- Vesijohtovesi on paras janojuoma. Vältä sokeroituja juomia ja alkoholijuomia.
- Pidä mieli ja ruumis virkeinä liikkumalla paljon!



Elintavat: uni

Miksi nukutaan?

- Edistää solujen uusiutumista, kasvua ja kehitystä
- Aivot
- Psyykkisten toimintojen säätely ja stressin hallinta
- Vastustuskyky, kivennäisaineiden imeytyminen, kasvuhormonin tuotanto
- Oppiminen, muisti, keskittymiskyky, tarkkaavaisuus





Univaje

- Vaikuttaa terveyteen negatiivisesti
 - Puolustuskyky ↓
 - Aineenvaihdunta ↓
 - Hormonitoiminta
 - Autonomisen hermoston tasapaino ↓
 - Tapaturma- ja sairastumisvaara ↑
 - Väsymys, voimattomuus, ärtyneisyys
 - Painon nousu, sokeri- ja rasva-aineenvaihdintahäiriö
 - Muisti huononee
 - Kuoleman riski ↑

Hyvää yötä!

- Noudata säännöllistä päivärytmiä.
- Harrasta liikuntaa, mutta lopeta raskas liikunta 3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Älä kahvittele tai juo teetä kovin myöhään, sillä kofeiini piristää.
- Älä tissuttele, sillä alkoholi huonontaa unen laatua.
- Älä syö liian raskaasti ennen nukkumaan menoa, mutta älä myöskään mene nukkumaan nälkäisenä.
- Vältä myös nikotiinia.
- Älä näprää puhelinta tai läppäriä juuri ennen nukkumaanmenoa, sillä niiden tuottama sininen valo aktivoi aivoja.
- Pidä taukoja myös päivän aikana, jolloin on aikaa pohtia ongelmatilanteita tai huolia. Näin ne eivät jää mietittäviksi nukkumaan mennessä tai kesken unien.
- Tuuleta makuuhuone raikkaaksi ja huolehdi, että makuuhuoneessaasi on riittävän pimeää.
- Hanki kunnollinen tyyny ja muista vaihtaa petivaatteet riittävän usein.

Huoli hetki -harjoitus



Oma hyvinvointi: Kiitollisuuspäiväkirja

- Kiitollisuus on tutkitusti terveellistä: kiitolliset ovat terveempiä ja elävät muita pidempään
- Huomaamme herkemmin negatiivisia kuin positiivisia asioita.
- Kiitollisuutta ei voi pakottaa, mutta sitä voi opetella tietoisesti

Tehtävä: Kirjoita ylös 5 asiaa, joista viimeisen viikon aikana olet ollut iloinen/ onnellinen/ kiitollinen.

Rentoutumisen harjoittelu



- Tahdosta riippumaton hermosto muodostuu sympaattisesta ja parasympaattisesti hermostosta, jotka toimivat toistensa vastakohtina.
 - Sympaattinen hermosto kiihdyttää elimistöä ja parasympaattinen vastaavasti rauhoittaa.
 - Rentoutuminen perustuu parasympaattisen hermoston riittävään aktivoitumiseen, jolloin tärkeimpänä välittäjäaineena toimii asetyylikoliini.
 - Joskus sympaattisen hermoston aktivaatio säilyy jatkuvasti liian korkealla, jolloin rentoutuminen on hankalaa. Onneksi parasympaattisen hermoston aktivoitumista voi harjoittaa.
- Harjoittelu vaatii aikaa.