



Oma hyvinvointi



Oma hyvinvointi

- Liikunta
- Uni
- Ravitsemus
- Sosiaaliset suhteet

Liikunta



- Liikunnalla on tutkitusti lukuisia hyviä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen.
- Säännöllisellä kohtuutehoisella liikunnalla on todettu olevan edullisia vaikutuksia myös useiden sairauksien ehkäisyssä.

Liikunta



Liikkuminen voi saada sinut heti voimaan paremmin



Mielialasi kohenee.



Ajatuksesi terävöityvät.



Stressin tunteesi kevenee.



Nukut paremmin.

Liikunta



Liikkumalla riittävästi voit saada lisää terveitä elinvuosia



Liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia



sydän- ja verisuonisairauksia



tyypin 2 diabetesta



tuki- ja liikuntaelinsairauksia



astmaa



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti



Liikunta

- https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa/terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset
- **Löydä itsellesi sopiva liikuntamuoto josta pidät, niin liikut mielelläsi!**



Uni

- Mieli ja aivot tarvitsevat unta, joka poistaa väsymyksen, palauttaa vireyden ja havaintokyvyn sekä ylläpitää hyvää mielialaa.
- Uni on oppimisen ja muistamisen keskeinen edellytys.
- Unen aikana aivot ovat vapaat välittömistä virikkeistä, joten mielellä on tilaa käsitellä edellisen päivän tapahtumia ja tietoa.



Uni

- Palauttaa elimistön voimatasapainon ja lataa akut
- Aivot ja keskushermosto latautuvat ihmisen nukkuessa
- Ehkäisee stressiä, ylläpitää vastustuskykyä ja torjuu sairauksia.
- Ylläpitää aineenvaihdunnan ja hormonitoiminnan tasapainoa.
- Palauttaa henkisen voiman ja vireyden.
- Auttaa käsittelemään tunteita.
- Ylläpitää muistin ja oppimisen edellytyksiä.



Uni

- Yöuni koostuu noin viidestä peräkkäisestä 90–100 minuutin mittaisesta unisyklistä, joissa toistuvat tietyt unen vaiheet.
- Unen vaiheet ovat:
 - Kevyt uni
 - Syvä uni
 - REM- uni

kevyt uni:

pinnallista unta,
palautuminen
alkaa, noin
puolet unen
määrästä



Uni

- **Syvä uni:**
- Täydellisen rentoutumisen tila, jossa syke on matala ja hengitys syvää.
- Unen elvyttävien tehtävien kannalta tärkein univaihe.
- Syvää unta nukutaan yleensä ensimmäisten 4–5 tunnin aikana, viimeisissä unisykleissä ei juuri ole syvän unen vaihetta.
- Noin 25 prosenttia aikuisen yönestä on syvää unta.



Uni

- **Vilkeuni eli REM-uni:**
- Silmät liikkuvat nopeasti luomien alla, ja lihasjännitys romahtaa.
- Runsaasti mielikuvia ja ajattelua, joskin logiikka on erilaista kuin valveilla.
- Aivot käsittelevät ja tallentavat erityisesti opittuja taitoja.
- Emotionaalisesti voimakkaita unia.
- Tärkeä vaihe psyykkisen tasapainon säilymisen kannalta.
- Suurin osa REM-unesta nukutaan aamuyöllä ja aamulla.
- Noin 20 prosenttia aikuisen yön unesta on REM-unta.



Uni

- Unihäiriöiden ilmaannuttua kiinnitetään huomiota
 - Kofeiinipitoisin juomien määrään
 - Päivärytmiin
 - Iltasyömiseen ja –juomiseen
 - Liikkumiseen ja tarpeelliseen fyysiseen rasitukseen päivän aikana
 - Makuuhuoneen viileyteen ja viihtyvyyteen
- Tv ja tietokoneen käyttöä ei mielellään paria tuntia ennen nukkumaan käymistä

Uni

- Krooninen, pitkään jatkunut univaje on yhteydessä muun muassa keskivartalolihavuuteen, aikuisiän diabetekseen, kipukynnyksen laskuun, fibromyalgiaan, selkäkipuihin, verenpainetautiin ja sydänsairauksiin – ne kaikki vähentävät elinvuosien laatua ja määrää.
- Unettomuuden lääkkeelliseen hoitoon voidaan käyttää Melatoniinia, nukahtamislääkkeitä, pitkäkestoisempia unilääkkeitä, masennuslääkkeitä tai psyykelääkkeitä pienellä annoksella.

Ravitsemus

- Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa ratkaisevat jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä.
- Elimistö tarvitsee riittävästi **suojaravintoaineita** ja sopivasti **energiaa** pysyäksään terveenä ja toimintakykyisenä.
 - energiankulutuksen ja -saannin välillä on tasapaino, paino pysyy vakiona.



Ravitsemus

- Energiaravintoaineita ovat **hiilihydraatit, proteiini ja rasva**
- Laadukkaita **hiilihydraattilähteitä**:
 - ovat täysjyvävilja, kasvikset, marjat, hedelmät, pähkinät ja siemenet, koska ne sisältävät paljon ravintokuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita suojaravintoaineita
- **Proteiinin** parhaat lähteet ovat.
 - kala, siipikarjanliha, kananmuna, palkokasvit ja pähkinät
- Terveelliset **rasvat** ovat koostumukseltaan pehmeitä.
 - Kasviöljyt, pähkinät, siemenet ja kala ovat terveyden kannalta parhaat rasvanlähteet



Ravitsemus

- **Väritä** jokaista ateriaa vaihtelemalla tummanvihreitä, keltaisia, oransseja, punaisia ja valkoisia kasviksia. Muista myös kypsennetyt kasvikset, jotka ovat käytännössä raakojen veroisia.
- Suosi **vähäsuolaista** valitsemalla enemmän tuoreita ruokia ja vähemmän prosessoituja elintarvikkeita
- Jos et syö säännöllisesti kalaa, D-vitamiinoituja maitotuotteita ja ravintorasvoja, tarvitset todennäköisesti **D-vitamiinilisän**
- Juo **vettä**, kun janottaa, juo vettä vähintään 1-2 l päivässä



- Ravitsemussuositukset:
- <https://thl.fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ohjeet-ja-suositukset/suositukset-ja-toimenpideohjelmat>
- Elintarviketietoutta ja ruokapäiväkirja:
- <https://fineli.fi/fineli/fi/index>

Sosiaaliset suhteet

- Sosiaaliset suhteet ovat keskeinen osa ihmisen hyvinvointia
- Ihmisellä on luontainen tarve liittyä muihin ja tuntea kuuluvansa joukkoon.
- Toisille tämä tarkoittaa laajaa kaveriverkostoa, toisille riittää yksi tai kaksi läheisempää ystävää.
- Joka tapauksessa tunne siitä, että on osa jotain ryhmää, toimii voimavarana vaikeina aikoina ja mahdollistaa yhdessä iloittamisen hyvinä hetkinä.



Sosiaaliset suhteet



Sosiaalinen aktiivisuus vaikuttaa toimintakykyyn.



Ihmiset, jotka ovat aktiivisia ja joilla on hyvät sosiaaliset verkostot, voivat muita paremmin.



Seuran tarve on yksilöllistä. Osa viihtyy paremmin yksin, osa taas toisten ympäröimänä.



Myönteiset ihmissuhteet ovat kuitenkin aina osa hyvää arkea.



Nykyään sosiaaliseen elämään voi osallistua myös kotisohvalta käsin puhelimen, sähköpostin ja/ tai internet-yhteyden avulla.

Elämän hallinta ja mielen hyvinvointi

- Mistä saan voimaa?
- Mikä auttaa jaksamaan?



Elämänhallinta

- **Elämänhallinta** on käsite, joka sulkee sisäänsä kaikki ihmisen elämän osa-alueet:
 - työn
 - sosiaalisen aseman
 - asumisen
 - perhetilanteen
 - Terveysten ja työkyvyn ja muut elämisen voimavarat.
- Ajatus elämän hallitsemisesta kokonaisuudessaan on utopistinen.

Elämän hallinta ja mielen hyvinvointi

- Hyvään elämänhallintaan kuuluu, että **terveys, mieliala, elämäntavat, ihmissuhteet ja käsitys omasta itsestä ovat suurin piirtein tasapainossa.**
- Koko elämää ja kaikkia päätöksiä ei voi hallita täysin.
- Elämä on täynnä yllätyksiä, eivätkä kaikki suunnitelmat aina toteudu.
- Yllätyksiin ja suunnitelmien muutoksiin on kuitenkin helpompi suhtautua, kun kokee pystyvänsä tekemään valintoja ja päätöksiä.

Mielen hyvinvointi

- Mielenterveys ja fyysinen terveys kulkevat käsi kädessä ja vaikuttavat toisiinsa.
- Mielenterveys on olennaista niin ihmisen hyvinvoinnin kuin toimintakyvynkin kannalta.
- Mielenterveys luo perustaa nauttia elämästä, tuntea elämä mielekkääksi ja kokea itsensä arvostetuksi yhteisön jäseneksi.
- Mielenterveys on psyykkistä pääomaa.



Mielen hyvinvointia tukevat:

- Kyky ihmissuhteisiin, toisista välittäminen ja **rakkaus**
- Kyky ja halu **vuorovaikutukseen** ja **tunteiden** ilmaisemiseen
- **Kyky työntekoon**, sosiaaliseen osallistumiseen ja asianmukaiseen oman edun valvontaan
- Vaikeuksien kohdatessa keinoja niiden voittamiseksi
- Ahdistuksen **riittävä hallinta**, menetysten kohtaaminen ja **valmius elämän muutoksiin**
- **Todellisuudentaju**, jotta osaa erottaa oman ajatusmaailman ja ulkoisen todellisuuden vaikeissakin elämäntilanteissa ja stressissä
- **Sosiaalinen itsenäisyys**, identiteetti ja yksilöllinen luovuus
- **Elämän merkityksellisyyden kokeminen**

Psyykkinen kuormittuminen vie voimavaroja

- Liiallinen psyykkinen kuormitus aiheuttaa hallinnan tunteen katoamista.
- Tällöin koemme, ettemme pysty enää vaikuttamaan päivittäisten asioiden kulkuun – asiat vain tapahtuvat.
- Suunnitelmallisuus ja organisointikyky vähenevät.
- Ahdistus tunteena voimistuu



Stressireaktiot ovat lyhyen aikavälin seurauksia

FYSIOLOGISET:

- Sympaattinen hermosto aktivoituu
 - Hikoilu
 - Verenpaineen ja pulssin kohoaminen
 - Aineenvaihdunnan kiihtyminen
 - Stressihormonitaso kohoaa → heikentää vastustuskykyä esim. toistuvat flunssat



Stressireaktiot

EMOTIONAALISET:

- Huolestuneisuus, ärtyneisyys, turhautuneisuus
- Mielialan muutokset

KOGNITIIVISET:

- Työmuistin ongelmat
- Keskittymiskyky heikkenee
- Kokonaisuuksien hallinta heikkenee



Stressireaktiot

KÄYTTÄYTYMISEEN LIITTYVÄT:

- Liikunta vähenee, sohva kutsuu
- Tupakointi, alkoholi / muut päihteet
 - Käyttö lisääntyy
 - Käyttö aloitetaan
- Epäterveellinen ruokavalio houkuttaa
 - Nopeat hiilihydraatit, sokeri

