



# HYVINVOINTIOPAS

**Elintavoillasi on merkitystä – voit vaikuttaa terveyteesi**

Monet eri asiat vaikuttavat siihen, miten voit ja millaiseksi koet terveytesi. Sillä, mitä syöt, miten liikut, millä tavoin käytät alkoholia tai tupakoitko, on suuri merkitys hyvinvointisi kannalta.

Hyvinvointiopus sisältää tietoa elintapojen ja terveyden välisistä yhteyksistä ja siitä, miten voit itse vaikuttaa terveyteesi.

## Ruoka ja terveys

Säännöllisesti nautittu terveellinen ja monipuolinen ravinto sekä riittävä juominen edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Kun syöt kunnan ruokaa ja noudatat säännöllisiä ruokakalajoja, saat riittävästi energiaa ja suojaravinteita.

### RAVITSEMUKSEN KULMAKIVET:

- Syö säännöllisesti aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä lisäksi 1-2 välipalaa.
- Juo 1-1,5 litraa päivässä. Sopivia juomia ovat vesi, maito, piimä, kivennäisvesi sekä laimennettu mehu.
- Syö hedelmiä tai kasviksia jokaisella aterialla ja välipalalla, yhteensä puoli kiloa eli noin kuusi kourallista päivässä.
- Syö päivittäin annos liha -, kana - tai kalaruokaa. Kalaa tulisi syödä vähintään kaksi kertaa viikossa.
- Kasviöljyistä ja kalan rasvasta saat elimistön tarvitsemia hyviä rasvahappoja. Käytä pehmeää rasi margariinia leivälle, rypsiöljyä tai juoksevaa kasviöljyä paistamiseen ja kasviöljypohjaista salaattinkastiketta salaattiin.
- Käytä suolaa säästeliäästi.
- Nauti päivittäin maitotuotteita. Niistä saat kalsiumia ja proteiinia, joiden avulla ylläpidät lihasvoimaa ja luuston kuntoa.
- Päivittäiseen ruokavalioon kuuluu noin kuusi palaa leipää tai puuroa. Valitse ruis leipää tai täysjyväleipää, jossa on kuitua vähintään 6 g/100 g. 1 dl puuroa vastaa yhtä leipäviipaletta.
- D-vitamiinia tarvitset luuston, lihaksiston ja hermoston toimintaan. Parhaat D-vitamiinin lähteet auringon valon lisäksi ovat vitamiinoidut maidot, piimät ja ravintorasvat sekä kala ja kananmuna.
- Kaikille suomalaisille suositellaan D-vitamiinilisää. Suositus yli 60-vuotiaille on 20 mikrogrammaa (µg) vuorokaudessa ympäri vuoden.

### KEINOJA PAINONHALLINTAAN:

#### Ota ruokaa lautasmallin mukaan

Lautasmallin avulla koostat tasapainoisen aterian. Täytä puolet lautasesta juureksilla ja vihanneksilla ja jäljelle jäävästä osasta puolet kanalla, kalalla tai lihalla ja puolet tummalla riisillä, täysjyväpastalla tai perunalla.



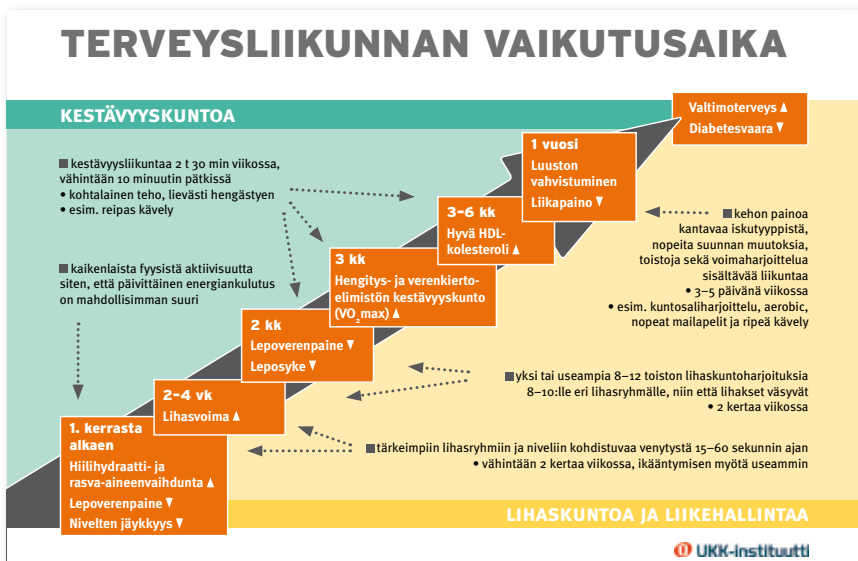


# Liikunta ja terveys

Liikunta ja arjen fyysinen aktiivisuus edistävät sekä kehon että mielen terveyttä. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta kohottaa kuntoa, parantaa unen laatua, vahvistaa itsetuntoa ja tuo hyvää oloa. Ikääntyneillä hyvä fyysinen kunto edistää turvallista suoriutumista jokapäiväisistä askareista. Lisäksi liikkunnasta saa virkeyttä ja se parantaa elämänlaatua.

## Säännöllinen liikunta:

- lisää toimintakykyisiä elinvuosia
- ehkäisee useita kroonisia sairauksia ja parantaa niiden hoitotasapainoa
- vaikuttaa positiivisesti kolesteroliarvoihin
- alentaa verenpainetta
- parantaa peruskuntoa
- vahvistaa lihaksia, lisää nivelien liikkuvuutta ja kehittää tasapainoa
- vahvistaa luita ja ehkäisee niiden haurastumista
- vähentää kaatumisen riskiä
- parantaa elämänlaatua
- liikuntakykyisenä elämä on aktiivista ja sosiaalista
- parantaa stressin sietokykyä
- parantaa unen laatua



## LIKUNNAN KULMAKIVET:

### Kohota kestävyyskuntoa:

Liiku yhteensä **30 minuuttia päivässä vähintään 10 minuutin jaksoissa** (2 h 30 min viikossa) kohtalaisen kuormittavasti eli niin, että hengästyt ja hikoilet hieman, mutta pysyt puhumaan

**tai** liiku **1 t 15 min kuormittavasti** eli niin, että hengästyit ja hikoilet kunnolla.

Hyviä kestävyyskuntoa kehittäviä liikuntalajeja ovat mm. kävely, sauvakävely, arki- ja hyötyliikunta, pyöräily, hiihto, tanssiliikunta, uinti, vesijumppa ja vesijuoksu.

## Paranna lihaskuntoa:

Kaikille aikuisille suositellaan luustolihasvoimaa ja kestävyyttä ylläpitävää liikuntaa vähintään **kahtena päivässä viikossa**. Kiinnitä lihaskuntoharjoittelussa huomiota erityisesti alaraajojen ja vartalon lihasten voiman lisäämiseen. Hyviä liikuntamuotoja ovat mm. kuntosaliharjoittelu, kotijumppa käsipainoilla, vastuskuminauhalla tai omaa kehoa vastuksena käyttäen.

## Kehitä liikkuvuutta sekä liike- ja tasapainon hallintaa:

Hyvä nivelten liikkuvuus ja tasapainon hallinta auttavat liikkumaan turvallisesti ja selviytymään arjen askareista. Harjoita liikkuvuutta ja tasapainoa vähintään kaksi kertaa viikossa. Hyviä harjoitusmuotoja ovat mm. venyttely, voimistelu, tasapainoharjoittelu, haastavassa maastossa liikkuminen ja tanssi.

## Ylläpidä luustosi kuntoa:

Liikunta, jossa luuhun kohdistuu luun pitkittäissuuntainen isku tai vääntö vahvistaa luuta. Luuliikuntaa suositellaan tehtäväksi päivittäin. Suositeltavia lajeja ovat reipas kävely, juoksu, hyppy, tanssi ja kuntosaliharjoittelu.

Viikoittainen

# LIIKUNTAPIIRAKKA



Terveysliikunnan suositus  
18–64-vuotiaille

UKK-instituutti  
2009

## Huomioitavaa!

- Jos et ole liikkunut aiemmin, aloita harrastamalla aluksi kevyttä liikuntaa vähän kerrallaan.
- Lisää liikunnan määrää ja kuormittavuutta vähitellen.
- Arkiliikunnan lisääminen voi olla hyvä alku ja on aina hyödyllistä.
- Kävele portaita sen sijaan että käyttäisit hissiä.
- Terveysten kannalta vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin liikkumattomuus.
- Jos olet epäietoinen terveydentilastasi ja alat harrastaa selvästi raskaampaa liikuntaa, käy ensin lääkärintarkastuksessa.
- Harrasta sellaista liikuntaa, joka sopii juuri sinulle ja josta nautit.
- Aloita liikuntakerta rauhallisesti verrytellen ja hidasta tahtia taas loppua kohden.
- Paras liikuntaharrastus on säännöllinen ja pysyvä!



## Kaatumistapaturmien ehkäisy:

Kaatumistapaturmia voit ehkäistä hoitamalla hyvin mahdolliset perussairauksesi. Käy vuosittain lääkärissä tarkistamassa terveytesi ja lääkityksesi ja optikolla näöntarkastuksessa. Huolehdi riittävästä tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelusta. Erityisen tärkeää kaatumistapaturmien ehkäisyssä on keski- ja alavartalon lihasvoima.

Kaatumistapaturmia voit ehkäistä myös käyttämällä hyviä ja tukevia jalkineita. Liukkailla keleillä voit lisätä turvallisuutta käyttämällä liukuesteitä ja liikkumisen apuvälineitä kuten kävelysauvoja tai rollaattoria. Kun valitset hoidetut, valaistut ja esteettömät kulkureitit, on kaatumistapaturmien riski pienempi. Tarkista myös kotiympäristösi riittävä valaistus ja turvallisuus.

# Alkoholi ja terveys

Me kaikki siedämme alkoholia eri lailla ja reagoimme siihen eri tavoin. Osasta tulee iloisia ja hilpeitä ja toisista tulee väsyneitä, aggressiivisiä tai masentuneita. Suurin osa tietää milloin on hyvä hetki lopettaa juominen, mutta toisten on vaikea asettaa itselleen rajoja.

Kenestä tahansa voi tulla riippuvainen alkoholista. Runsas alkoholin käyttö johtaa pidemmällä aikavälillä mm. sosiaalisiin ongelmiin, unihäiriöihin, vatsavaivoihin, korkeaan verenpaineeseen, päänsärkyyn, ärtyisyyteen ja alakuloisuuteen. On tärkeää, että tiedostat kuinka usein, miten paljon ja miksi käytät alkoholia. Jos juot rentoutuaksesi, unohtaaksesi ongelmat tai nukahtaaksesi, on alkoholinkäyttösi riskialtista.

## Alkoholiannos

Saadaksesi kuvan siitä miltä alkoholinkulutukseksi näyttää, voit laskea kuinka monta alkoholiannosta nautit viikossa.

Yksi alkoholiannos vastaa pullollista keskiolutta, 12 cl viiniä, 8 cl vahvaa viiniä tai 4 cl väkeviä juomia.

Kerralla ei tulisi juoda kahta annosta enempää ja säännöllinen viikoittainen käyttö ei saisi ylittää seitsemää annosta.



Lääkkeitä, joiden kanssa EITULE KÄYTTÄÄ ALKOHOLIA	Lääkkeet, joiden kanssa ALKOHOLIA TULISI NAUTTIA VAROEN
unilääkkeet	diabeteslääkkeet
rauhoittavat lääkkeet	tulehduskipulääkkeet
eräät kipulääkkeet	nesteenpoistolääkkeet
epilepsialääkkeet	sydän- ja verenpainelääkkeet
eräät masennuslääkkeet	eturauhasen liikakasvulääkkeet
allergialääkkeet	potenssilääkkeet
matkapahoinvointilääkkeet	verenohennuslääkkeet
eräät antibiootit	

JOS JUOT VÄHEMMÄN, SAAVUTAT
Paremmen arviointi- ja keskittymiskyvyn
Paremmen unen laadun
Paremmen seksielämän
Pienemmän riskin ylipainoon
Vähemmän krapulapäiviä, päänsärkyä ja vatsavaivoja

## Tupakointi vai terveys

Harvat asiat vaikuttavat terveyteesi yhtä paljon kuin tupakoinnin lopettaminen. Se kannattaa aina, koska riskit kasvavat, mitä pidempään tupakoit. Kun lopetat tupakoinnin, alkaa terveydentilasi parantua heti ja sitä jatkuu monen vuoden ajan. Rahallisesti tupakoinnin lopettaminen merkitsee 1 800 € lisää vuodessa sellaiselle, joka yleensä tupakoi yhden askin päivässä.

### Tupakoinnin lopettamisen jälkeen:

- Riski sairastua 40 eri sairauteen pienenee merkittävästi
- Riski sydänsairauksiin pienenee
- Verenkiertosi paranee ja keuhkojesi kapasiteetti kasvaa
- Riski hampaiden lähtöön ja muihin suun ongelmiin pienenee huomattavasti
- Keuhkoputkien värekarvojen toiminta paranee
- Unen laatu paranee ja stressitaso laskee
- Syketaso ja verenpaine normalisoituvat
- Verisuonet laajenevat ja verenkierto paranee
- Hiilidioksidin määrä veressä vähenee ja happipitoisuus kasvaa
- Jaksat enemmän



### Passiivinen tupakointi aiheuttaa samanlaisia terveysriskejä kuin aktiivinen

Tupakoitsija hengittää itse korkeintaan neljännesosan savusta. Loput tupakansavusta leviää ympäristöön. Ympäristön henkilöt, jotka eivät tupakoi, ovat passiivisia tupakoitsijoita. He kärsivät nikotiinin aiheuttamista haitoista ja muista kemikaaleista, joita tupakka tuottaa. Tämän vuoksi, jos lopetat tupakoinnin, sekä sinä että läheisesi voivat paremmin.

### Kun tupakoinnin lopettamisesta on kulunut

<b>20 min</b>	Syketiheys ja ääreisverenkierto paranevat
<b>24 t</b>	Hiilimonoksiditasot ovat normalisoituneet
<b>48 t</b>	Nikotiini poistuu elimistöstä: maku- ja hajuaiisti paranevat
<b>2 vko-3 kk</b>	Verenkierto ja keuhkot toimivat paremmin
<b>1-9 kk</b>	Hengenahdistus ja yskiminen vähenevät
<b>1-9 kk</b>	Infektioriski pienenee
<b>1 v</b>	Sydänkohtauksen ja sydänkuoleman riski on puolittunut.
<b>5 v</b>	Aivohalvauksen riski on pienentynyt voimakkaasti.
<b>10 v</b>	Keuhkosyövän riski on puolittunut.
<b>15 v</b>	Sydänsairauden riski on laskenut samalle tasolle kuin koko elämänsä tupakoimattomana olleella.

# Uni

Unen määrä ja laatu ovat tärkeitä, sillä hyvä uni huoltaa kehoa, fyysinen väsymys poistuu ja elimistön toimintakyky palautuu. Lisäksi opitut asiat tallentuvat muistiin. Liian vähäinen uni altistaa monille sairauksille, tuki- ja liikuntaelinongelmille ja ylipainolle. Myös masennus voi johtua liian vähäisestä unen määrästä. Ikääntyessä unentarve usein vähenee.



Unihuollolla tarkoitetaan unta häiritsevien seikkojen kartoittamista ja niiden sulkemista pois. Unen laatuun vaikuttavat ympäristön tekijät, ruokailu ja juominen sekä elintavat.

## Seuraavilla asioilla voit vaikuttaa unesi laatuun.

- Rauhallinen ja miellyttävä nukkumisaikka
- Pimennetty huone tai silmälaput
- Vältä kahvia ja kofeiinipitoisia juomia illalla
- Vältä raskaita aterioita illalla
- Nikotiini kiihdyttää aineenvaihduntaa, joten tupakkavalmisteet vaikeuttavat nukahtamista
- Varaa neljä tuntia raskaan liikunnan ja halutun nukahtamishetken väliin
- Jos nukut päiväunet, pidä ne 20-30 min mittaisina
- Viileä ja hyvin tuuletettu makuuhuone
- Jos äänet häiritsevät, totuttele käyttämään korvatulppia
- Alkoholit tekee unesta levotonta
- Rentoutuminen ennen nukkumaan menoa auttaa nukahtamista
- Iltarutiinit valmistavat kehoa nukkumaan
- Mene vuoteeseen vasta aidosti väsyneenä
- Pyri hyvään päivrytmiin

## Rentoutuminen

Rentoutuminen antaa voimia, rauhoittaa ja tasapainottaa kehon toimintaa monella tavalla. Rentoutuminen laskee verenpainetta, sydämen sykettä ja hengitystiheyttä. Kun rentoudut, aivojen sähkötoiminta rauhoittuu, autonominen hermosto tasapainottuu ja ihon sähkönjohtavuus laskee. Rentoutuminen pienentää lihasjännitystä ja vapauttaa verenkiertoa. Rentoutumisella vaikutat ruoansulatuselimistön toimintaan tasapainottavasti. Lisäksi stressihormonien ja kolesterolin määrä veressä laskee, hapenkulutus elimistössä vähenee ja vastustuskyky erilaisille sairauksille paranee.

Rentoutumisen keinoja on monia. Toiselle musiikki ja taiteen kokeminen on rentouttavaa, kun toinen rentoutuu luonnossa liikkumisesta. Rentoutumisen taitoa voi opetella itse tai osallistumalla ohjatulle tunnille. Sopivia lajeja ovat mm. jooga, tai chi ja syvävenyttely tai erilaiset rentoutumisharjoitukset. Kun osaat rentoutua, hallitset paremmin elimistöä kuluttavaa stressiä, itseluottamuksesi kohenee ja hallitset elämäsi paremmin. Rentoutumisen taito lisää keskittymiskykyä, edistää uuden oppimista, virkistää ja on hyvän yön edistäjä.

## Tukea elintapamuutokseen

Elintapamuutokseen voit saada neuvoja ja tukea Terveyskioskista tai omalta terveysasemalta. Lahden Terveyskioski tarjoaa kaikille avointa, maksutonta hoitajatasoista terveyspalvelua ilman ajanvarausta Kauppakeskus Triossa, 2 krs.

## Lainattavat liikuntavälineet

Terveyskioskista ja Lahden kaupunginkirjastosta saat maksutta lainaan kahdeksi viikoksi liikuntavälineitä kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelusi tueksi. Terveyskioskissa lainaamiseen tarvittavat henkilöllisyystodistuksen ja kirjastossa kirjastokortin.

### Lainattavia välineitä ovat:

- Kävelysauvat
- Flexi-bar
- Askelmittarit
- Tasapainolaudat
- Nilkkapainot
- Gymstick- jumppakepit
- Sykemittarit
- Tasapainotyynyt
- Kahvakuulat
- Tuolijumppavälineet



## **Kysymyksiä pohdittavaksi:**

### **Mistä liikkeelle? Mihin voisit tähdätä?**

#### **Ruokailutottumukset**

Miten syöt nyt?

Miltä osin voisit tai haluaisit parantaa ruokailutottumuksiasi?

---

---

---

---

---

#### **Liikunta ja fyysinen aktiivisuus**

Minkä verran ja millaista liikuntaa harrastat nyt?

Haluaisitko lisätä tai monipuolistaa liikuntaharrastuksiasi?

---

---

---

---

---

#### **Tupakointitavat**

Oletko miettinyt tupakointitapojesi muuttamista tai millä keinoin voisit lopettaa tupakoinnin?

---

---

---

---

---

#### **Alkoholinkäyttö**

Ajatteletko, että juot liikaa alkoholia ja millä keinoin voisit vähentää alkoholinkäyttöä?

---

---

---

---

---

## ELINTAPOJEN TAVOITE- JA SEURANTATAULUKKO:

- Aloita tavoiteohjelmasi suunnittelu miettimällä, millaiset elintapasi ovat.
- Mieti, mitkä ovat omat terveyttä edistävät tavoitteesi.
- Kirjaa tavoitteesi taulukkoon.
- Merkitse viikoittain, kuinka usein tavoitteesi on toteutunut.

<b>TAVOITE</b> ( päivänä viikossa )
--

	Olen tyytyväinen	Minulla on hieman parannettavaa	Tarvitsen nykyiseen muutosta
<b>RAVITSEMUS</b>			
ateriarytmi			
lautasmalli			
riittävä kasvien käyttö			
rasvan ja sokerin välttäminen			
liiallisen suolankäytön välttäminen			
<b>LIIKUNTA</b>			
päivittäinen terveysliikunta			
viikoittainen lihaskuntoharjoittelu			
venyttely ja lihashuolto			
<b>ALKOHOLI</b>			
käytän alkoholia kohtuullisesti			
<b>TUPAKKA JA MUUT PÄIHTEET</b>			
pyrin tupakoimattomuuteen			
pyrin päihteettömyyteen			



## **Yhteystiedot:**

**Terveydenhoidon puhelinpalvelu  
Päijät-Neuvo 03-818 9120**

**Terveyskioski, Kauppakeskus Trio, 2. krs.**

**Liikuntapalvelut, Urheilukeskus,  
p. 03-816 816**

**Kaatumistapaturma- ja osteoporoosiklinikka KAAOS,  
Lahden kaupunginsairaalan fysioterapiaoasto, Harjukatu 48.  
p. 044-7161334, puhelinaika 12- 13.**



## **Lisätietoa ja linkkejä:**

[www.lahti.fi](http://www.lahti.fi)

[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)

[www.voitas.fi](http://www.voitas.fi)

[www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi)

[www.pienipaatospaivassa.fi](http://www.pienipaatospaivassa.fi)

[www.likes.fi](http://www.likes.fi)

[www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

[www.poliklinikka.fi](http://www.poliklinikka.fi)

[www.thl.fi](http://www.thl.fi)

[www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)

[www.hengitysliitto.fi](http://www.hengitysliitto.fi)

[www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)



LAHTI

Sosiaali- ja terveystoimiala

 TERVEYSKIOSKI

 WELLAMO-OPISTO

 LAHTI  
Sivistystoimiala  
LIIKUNTAPALVELUT