



Työterveyslaitos

Hyvinvointia työstä

Kroppa ja nuppi kuntoon! Miten lisätä vireyttä arkeen?

Apua liikunnasta, paremmasta palautumisesta, unesta ja ravinnosta?

Sirpa Lusa
Janne Halonen
Jaana Laitinen

Kaikki hyötyvät!

- Teetpä raskasta fyysistä työtä,
- Istutpa työssä,
- Teetpä vuoro- tai yötyötä tai
- Näitä kaikkia/siltä väliltä tai ihan jotain muuta?

- Asiaa kannattaa pohtia oman ja työpaikan tai muun lähiyhteisön toiminnan ja tilanteen näkökulmasta.
- Miten meillä ja minulla?



Raskas työ vaatii kuntoa, mutta on tärkeää tietää, että:

Aktiivinen liikkuminen pienentää riskiä istumisen aiheuttamiin terveyshaittoihin, mutta ei kumoa niitä kokonaan!

Monet liikunnan terveyshyödyt saavutetaan liikkumalla suositusten mukaisesti.

Lisää kaikenlaista liikkumistasi!



Emme aina toimi tiedon mukaan vaan tunteen ohjaamina, ehkäpä pysähtyminen auttaa, mieti:?

- Mikä on sinulle tärkeää ja mitkä ovat elämän arvosi: mistä voin luopua ja mitä saada tilalle? *Kannattaa kokeilla eri lajeja, aloittaa kevyesti, sopiiko lisää liikuntaa arkeen?*
- Motivoiko tavoitteen asettaminen?: *Seuraa edistymistäsi (päiväkirja), käytä mittareita, älylaitteita*
- Liikutko mieluummin ryhmässä vai yksin? *Ryhmässä saat sosiaalista-/vertaistukea, voi auttaa säännöllisyyteen. Toisaalta yksin liikkuesssa aikataulut voi päättää itse.*
- Nautitko samalla musiikista? *Liike saa rytmiä, auttaa keskittymiseen, voi lieventää kivun tunnetta*
- Liikuttaako luonto? *Luonnolla on rentouttava vaikutus, liikut monipuolisesti huomaamattasi, helppo yhdistää hyötyliikuntaa (jo 5 min riittää!)*

Liikunnalla on oma mielihyvää tuottava itseisarvonsa

- Pakottaminen ei lisää motivaatiota!
- On vaikea tuntea mielihyvää, jos on stressiä, paineita, häpeän tunnetta. Liikunnan harrastamisen ei pitäisi luoda lisäpaineita!
- Myös liikunnasta pitää palautua
- Yhdistä liikunta johonkin muuhun mielihyvää tuottavaan toimintaan, musiikki, eri paikkoihin tutustuminen, kenties vaeltaminen, lasten/perheen kanssa liikkuminen
- Ennen kaikkea tee sitä mistä tykkäät!
- *Kokeile jotain lajia, josta olet aina unelmoinut & jota et ole koskaan ennen kokeillut!*

Vinkkejä miten itse, työyhteisö tai työpaikka voi tehdä ja sopia istumisen vähentämiseksi

- Katkaista pitkät paikallaanolojaksot
- Printata kauempana olevaan printteriin
- Ei roskista omaan huoneeseen
- Kulkea portaat
- Taukojumppa
- Käydä kävellen työkaverin luona
- Puhua puhelimeen seisaallaan
- Kokoukset seisten, kävellen
- Seisoa (jumpata, kävellä) tauolla istumisen sijaan
- Lukea papereita seisten
- Haukata päivittäin happea
- Jumppapallo käyttöön
- Kauemmas syömään, kahville
- Säättää sähköpöytää tms. useita kertoja päivässä
- Hyödyntää aktiivisia työpisteitä ja laitteita
- Vaihdella tuolia useamman kerran päivässä
- Liikkua työmatkat ja tukea työmatkaliikuntaa

Liiku ja onnistut painonhallinnassa



- Liikunta ei koskaan ole ensisijainen painonhallintakeino!
- Paras tulos saadaan yhdistämällä ruokavalio ja liikunta
- Kaikki liikunta on hyvästä: paras tulos saavutetaan lisäämällä sekä arkiliikuntaa että rasittavampaa liikuntaa
- Liikunnan tulee olla mielekästä ja tuottaa iloa
- Tavoitteena lisätä energian kulutusta 300 kcal/pvä
- Vähän liikkuville suositellaan 45-60 min liikuntaa reipasta kävelyä vastaavalla kuormittavuudella (myös 10 min jaksoissa), ylläpitovaiheessa jopa enemmänkin – hyvä myös vaihdella kuormituksen tasoa
- Hyviä lajeja myös pyöräily, hiihto, uinti, vesiliikunta

- Lihasvoimaharjoittelussa paino vähenee vain vähän, edullisia vaikutuksia kehonkoostumukseen (rasvakudos vähenee, lihaskudos suurenee). Lisääntynyt lihaskudoksen määrä lisää energiankulutusta, joka taas edistää painonhallintaa.
- *Toisaalta: Kunnan kohentumisesta on hyötyä jopa ilman painon pudotusta: Hyväkuntoisten ylipainoisten kuolleisuus on pienempi kuin huonokuntoisten normaalipainoisten. Liikunta vaikuttaa edullisesti häiriintyneeseen lipidi- ja glukoosiaineenvaihduntaan, lieväästeiseen tulehdukseen ja kohonneeseen verenpaineeseen.*



Aivot ja liikunta: aivot pitävät pitkistä lenkeistä ja ketteryysharjoittelusta!



- Kestävyysliikunta suojaa kognitiivisten toimintojen heikentymiseltä: muisti, toiminnan ohjaus, huomiokyky ja asioiden käsittelyn nopeus; lihasvoimaharjoittelusta on vähän tietoa (tosin pitkäkestoinen kestävyysliikunta vaatii myös hyvää lihaskuntoa 😊)
- Aerobinen, riittävän pitkäkestoinen liikunta parantaa ajattelukykyä
- Ketteryysharjoittelu on yhteydessä parantuneeseen muistiin ja visuaaliseen tarkkavaisuuteen
- *Case: Kuuden viikon matalatehoinen aerobinen harjoittelu 3 krt/vk vähensi erityistä väsymystä kokevien yliopisto-opiskelijoiden yleistä väsymisen tunnetta, helpotti palautumista, myös unen laatu ja kognitiiviset toiminnot paranivat vaikka sinällään fyysisen kunnon taso ei parantunut.*

Vinkkejä palautumiseen ja uneen

- Palautuminen on sekä kehollista että mielensisäistä toimintaa. Hyvä vertauskuva palautumiselle on akun lataaminen.
- Palautumista ja elpymistä tapahtuu koko päivän
- Palautumista edistävät leppoisa oleskelu, liikunta, mieluisat harrastukset ja ystävien tapaaminen.
- Huolta aiheuttavia asioita on hyvä käydä läpi vaikkapa puhumalla niistä toiselle ihmiselle. Voit myös ottaa käyttöön ns. huolihetken.
- Asioista huolehtimiselle kannattaa varata aikaa ja se kannattaa tehdä päivällä: jos et huolehdi päivällä, huolehdi yöllä ja unesi häiriintyy.

Liikunta auttaa palautumaan



- Oleellista säännöllisyys; mitä enemmän liikuntaa sitä parempi koettu palautuminen (vaikutuksia näkyy jo 1-2 krt/vko)
- Monta mahdollisuutta: **työpäivän aikana, heti työn päätyttyä, työpäivien välillä, pidempi jakso**
- Kevyesti, kohtalaisesti kuormittava liikunta edistää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa ja siten aineenvaihduntatuotteiden poistossa
- Kaikenlaisella liikunnalla mm stressi, henkinen kuormittuneisuus, työuupumus vähenevät, työstä irrottautuminen & henkiset voimavarat vahvistuvat
- Liikunta auttaa myös parempaan uneen syventämällä sitä (mieluummin aerobista, 2-5 krt/vko, 20-60 min/krt, raskasta liikuntaa vältettävä alle 2-4 tuntia ennen nukkumaan menoa)

Palautuminen - mindfulness



- Esimerkiksi jooga, balance, taiji ja hengitysharjoitukset ovat tietoisuustaitoharjoittelua
- Em. lajit sopivat hyvin kun olet stressaantunut, "käyt kierroksilla", kaipaat hallinnan tunnetta
- Ruoan valmistus, leipominen, salaatin tekeminen, voivat myös olla tietoisuustaitoharjoittelua
 - Työpäivän jälkeen irrottautuminen työstä

Palauttava uni

- Uni palauttaa fyysisestä, henkisestä ja kognitiivisesta kuormituksesta
- Riittävä uni on eduksi terveydelle, koska uni ylläpitää hyvää vastustuskykyä, näin säästyy esimerkiksi flunssalta
- Suositeltava unen määrä työikäisille eli 18 – 64 vuotiaille on 7 - 9 tuntia
- Lyhyet, 10-20 minuutin päiväunet parantavat vireyttä
- Pyri säännöllisyyteen: herää joka päivä suunnilleen samaan aikaan, myös vapaapäivinä
- Viikonloput eivät välttämättä sisällä parhaiten palauttavia öitä
- Palautuminen on huonompaa niillä, joilla on useampi huono elämäntapa!

Kuinka pitkään itse nukut? Nukutko riittävästi tarpeeseesi nähden?

Ruokatottumuksilla onnistunutta painonhallintaa

- Ruokailun säännöllisyys, hyvässä seurassa
- Riittävästi ruokaa – ettei elimistö toimi säästöliekillä
- Kuitupitoinen ruoka pitää kylläisenä ja tasoittaa aterian jälkeisiä veren sokerin vaihteluja
- Ruoan laatu – kevennä
 - Salaatteja, kasviksia
 - Keittoruokia, joissa ei ole lisätty kermaa ja voita vaan makua mausteilla ja yrteillä
- Herkkujen syöminen – joka päivä ei ole juhlapäivä; mikään ruoka ei ole kiellettyä: määrä ja useus ratkaisee haitallisuuden
- Tunnesyöminen ja stressisyöminen

Palautuminen ja ruokavalio

- Kahvi- ja ruokatauot edistävät palautumista työstä jo työpäivän aikana monella tapaa
- Säännöllinen, kohtuullinen ruokailu ehkäisee väsymistä – aivot ja lihakset tarvitsevat polttoainetta
- Unen aikana aivojen energiavarastot täyttyvät, ja aivot käyttävät unen aikana jopa 85% energiasta (glukoosia)
 - Millaisen iltapalan syöt?
 - Kuitupitoisia ruokia, joissa myös hyvin hiilihydraatteja
 - Leipää, marjoja, hedelmiä, maitotuotteita
 - Alkoholi estää verensokerin uudismuodostuksen maksassa ja jo yli kaksi annosta heikentää unen laatua -> EI HYVÄ!

Fyysisesti raskaasta työstä palautumista edistää

- Nestetasapainosta huolehtiminen – suorituksen aikana ja jälkeen
- Riittävästi ruokaa ja säännöllisesti
 - Elimistön hiilihydraattivarastot rajoittavat; niiden täyttäminen on tärkeää, jotta palautuu
 - Karppaajien kroppa tiukilla, pitää kaikki proteiinit muuttaa hiilareiksi...
- Riittävän korkeatehoinen liikunta:
 - Auttaa ylläpitämään riittävää kuntotasoa fyysisesti kuormittavimpiinkin työtehtäviin ja auttaa palautumisessa
 - Liikunta ennaltaehkäisee työkyvyn varhaista heikkenemistä fyysisesti kuormittavissa töissä (vapaa-ajan liikunnan määrällä ja työkyvyllä on annos-vaste suhde)

Hyvät valinnat vuorotyöläisen ruokailuun

- **Syö sydänystävällisesti** - Ruokavalioon kuuluu runsaasti kuitua, niukasti suolaa ja kohtuullisesti pehmeitä kasvirasvoja mutta vain vähän kovia eläinrasvoja
- **Syö säännöllisesti** - Lämmin ateria syödään yövuorossa ennen puoltayötä. Lisäksi on erityisen tärkeää syödä pieni ateria 3–4 tunnin välein.
- **Syö oikeanlaiset eväät** – lautasmallin mukaiset
- **Syö yöllä sopivasti** – tavallista kotiruokaa
- **Juo oikein** - Kofeiinipitoisia juomia kannattaa kuitenkin nauttia vain alkuyöstä

Onnistuneeseen painonhallintaan?

- Unohda kuurit – millaisia pysyviä, jokapäiväisiä asioita olet valmis tekemään?
- Painonhallintaan vaikuttaa elämän kokonaistilanne – mitkä ovat voimavarojasi ja mitkä jo kunnossa olevia elintapoja? Missä tarvitset muutosta? Näkyykö elämäsi tasapaino/tasapainottomuus vaa'an lukemissa?
- Mikä on tärkeää elämässäsi? Omien arvojen selkeyttäminen auttaa tekemään päätöksiä ja elämään niiden mukaan
- Onpa painosi minkä verran tahansa, olet ihmisenä hyvä ja arvokas!

Kiitos!

www.ttl.fi/tyhyverkosto
tyhyverkosto@ttl.fi

 facebook.com/tyhyverkosto

 [#tyhyverkosto](https://twitter.com/tyhyverkosto)