

## **ELINTAVOILLA HYVINVOINTIA**

**Jokainen meistä on oman hyvinvointinsa seppä ainakin jossain määrin, vaikka perintötekijöihin emme pystykään vaikuttamaan.**

Millaiset ovat hyvät elintavat? Hyviin elintapoihin liitetään usein tupakoimattomuus ja alkoholin kohtuukäyttö. On totta, että näiden käyttö kannattaisi lopettaa tai edes vähentää. Oleellisinta on kuitenkin, miten saamme terveelliset elintavat omaksuttua. Pienistä lipsumisista ei kannata olla huolissaan. Hyvinvoinnin resepti on oikeastaan aika yksinkertainen. Riittää että syö monipuolisesti ja terveellisesti, nukkuu ja liikkuu riittävästi sekä huolehtii mielen hyvinvoinnista. Kuulostaa yksinkertaiselta, mutta miksi se on välillä niin vaikeaa?

### **Hyvän elämän rakennuspalikat**

Ihan ensimmäiseksi tulisi turvata riittävä lepo. Aikuinen ihminen tarvitsee noin 8 tuntia unta vuorokaudessa. Mistä sitten tietää, että nukkuu riittävästi? Jos tunnet itsesi aamulla pirteäksi, asia on kunnossa. Jos herääminen on hankalaa, kannatta miettiä millä keinoin voisi parantaa unen laatua ja saada paremmin unen päästä kiinni. Jos pitkänkään unen jälkeen et koe nukkuneesi riittävästi, kannattaa hakeutua lääkärille. Univaikeudet ovat yleisiä ja niillä on tutkitusti yhteys lisääntyviin terveysongelmiin ja toimintakyvyn laskuun.

Tutkimukset osoittavat, että suomalaiset syövät paljon punaista lihaa ja liian vähän kasviksia. Lihasta saamamme suola ja rasvat lisäävät tunnetusti sydän- ja verisuonitautien riskiä. Kasvisten ja hedelmien syönti puolestaan vaikuttaisi pidentävän elinikää, sillä niillä on suotuisa vaikutus veren rasva-arvoihin ja painonhallintaan. Suositus on, että kasviksia syötäisiin puoli kiloa päivässä. Toteutuuko tämä sinun kohdallasi? Jos ei, niin millä keinoin se voisi toteutua?

Liikunta koetaan usein kaikkein merkittävimäksi terveyden edistämisen keinoksi. Terveysliikunnan tutkimus - ja asiantuntijakeskus UKK-instituutti ohjeistaa liikkumaan arkisten toimien ohessa mahdollisimman paljon ja välttämään pitkään istumista tai paikallaanoloa. Esimerkiksi istumatyöläisen kannattaisi lähteä vaikka hetkeksi liikkeelle noin 20 minuutin välein. Jokapäiväistä liikkumista voi myös lisätä melko yksinkertaisilla konsteilla, kuten jättämällä auton vähän kauemmaksi parkkipaikalle tai valitsemalla portaat hissien sijasta. Luuston ja lihaskunnan vahvistamiseen tarvitaan puolestaan raskaampaa liikuntaa muutamia kertoja viikossa. Hyppelyt ja voimaharjoittelut ovat tähän sopivia. Lisäksi kannattaa muistaa, että ikääntyessä notkeutta, tasapainoa ja lihaskuntaa lisääviä harjoitteita kannattaa suosia hyvän toimintakyvyn ylläpysymiseksi.

Mielen hyvinvointia tulisi vaalia läpi elämän. Se on meidän kantava voima silloin, kun jokin muu hyvinvoinnin osa-alue tuntuu heikommalta tai elämässä tulee vastoinkäymisiä. Kun huolehdimme unesta, ravitsemuksesta ja riittävästä liikkunnasta, mielialakin usein paranee. Tasapainoinen tunne-elämä auttaa nukkumaan hyvin ja helpottaa terveellisten elämäntapojen valinnoissa. Ystävyys-suhteet ja muut sosiaaliset kontaktit ovat usein tärkeitä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Yksinäisyys taas voi koetella mielenterveyttä. Toiset kuitenkin viihtyvät yksin tuntematta itseään yksinäiseksi, kun taas toiset kokevat yksinäisyyttä, vaikka ympärillä olisikin ihmisiä. Mielen hyvinvointi perustuu siihen, miten tunnemme oman elämämme rakennuspalikoiden olevan kunnossa ja voimmeko elää sellaista elämää, mistä nautimme. Tämän lisäksi tarvitsemme myös haaveita ja unelmia, joilla ruokimme mielihyvän tunnetta. Mistä sinä haaveilet?

### **Omahoitoa terveillä elintavoilla**

Kaikesta huolimatta sairastumista ei aina voi välttää. Kannattaa muistaa, että sairastumisen myötä terveellisten elintapojen merkitys korostuu entisestään varsinkin, jos sairaus on ns. elintapasairaus, joihin

verenpainetauti, tyypin2 diabetes ja liikalihavuus, katsotaan kuuluvaksi. Yritä motivoida itsesi tekemään terveellisiä valintoja ja huolehdi itsestäsi, sillä sinä olet elämäsi tärkein henkilö. Terveystieteiden ammattilaiset ovat myös tukenasi ja kannustavat sinua omahoidossa. Sosterissa on tehty useita hoitopolkuja eri sairauksien hoidon tueksi. Elintavoilla hyvinvointia -asiakaspolulla on kerrottu tarkemmin hyvistä terveystieteilijöistä. Käy tutustumassa!

Artikkelin on kirjoittanut

sairaanhoitaja Päivi Laitinen, joka on toiminut Sosterissa hoitotyön kliinisenä asiantuntijana ja tekee nyt viransijaisuutta vastaanoton osastonhoitajana. Kirjoittaja on terveystieteiden maisteri (preventiivinen hoitotiede).