

Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

2. Tavoitteet ja muutoksen askeleet



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kuulumiset ja kotitehtävien läpikäyminen

- Mitä kuuluu?
- Viikon onnistuminen
- Kotitehtävät:
 - Lue Vahva arki itsehoito-ohjelmasta 2.2 Arvot muutoksen perustana.
 - Pohdi hyvinvointiasi edistäviä asioita, mitkä ovat sinun muutostoiveesi ja -tavoitteesi. Mieti, minkä hyvinvointiteon teet itsellesi.



Päivän tavoitteet

- Saada tietoa omasta terveydestä eri mittausten kautta ja pohtia onko tarve tehdä elintapamuutoksia
- Muutostarpeet ja tavoitteiden asettaminen





Reittis - Kohti hyvinvointia

Reittis on osa Pohde.fi-sivustoa. Löydät täältä tietoa hyvinvointisi tueksi. Näet myös Pohjois-Pohjanmaan kuntien ja järjestöjen hyvinvointia tukevia palveluja ja tapahtumia.

<https://pohde.fi/palvelumme/reittis-kohti-hyvinvointia/>

- Tutustutaan Reittis palveluun



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Työttömien terveystarkastus

- Terveystarkastuksessa
 - Selvitetään ja edistetään terveyttä ja hyvinvointia
 - Kartoitetaan hänen työ- ja toimintakykyä, kuntoutustarpeita ja ohjataan tarvittaessa jatkopalveluihin
 - Henkilö asettaa omien tarpeidensa pohjalta tavoitteet, joihin hän sitoutuu
- Terveystarkastus on vapaaehtoinen ja maksuton
- Laaditaan henkilökohtainen hoito- tai palvelusuunnitelma
 - Kirjataan terveyden ja hyvinvoinnin sekä työkyvyn kannalta olennaiset suunnitelmat ja tavoitteet sekä sovitaan seurannasta
- Jos työttömien terveystarkastus ei ole mahdollinen täytetään Omaolon terveystarkastus
 - Tarkastus täytetään nimettömänä ja siitä saa yhteenvedon itselleen.
 - Halutessaan yhteenvedon voi lähettää Digitaalisen sotekeskuksen ammattilaiselle, joka ottaa yhteyttä.

Tunnetko arvosi?

- Elintavat ja -olosuhteet vaikuttavat merkittävästi elinikään.
- **Verenpainetta** voi alentaa arkielämän ratkaisulla, kuten vähentämällä suolan ja eläinrasvojen käyttöä. Jatkuvasti yli suositusarvojen (enintään 140/90) olevaan verenpaineeseen saattaa tarvita myös lääkehoitoa.
- Veren suurentunut **kolesterolimäärä** on yhteydessä sepelvaltimotaudin ja aivohalvauksen lisääntyneeseen riskiin. Kolesteroliarvoilla ei ole normaalin rajoja, mutta suositusten mukaan olisi hyvä, jos veren kokonaiskolesterolipitoisuus olisi pienempi kuin 5 mmol/l.
- Pituuden ja painon perusteella laskettava **painoindeksi** (BMI) on tärkeä terveyden arvioinnissa
- **Vyötärölihavuus** eli liikakilojen kertyminen vyötärön seutuun lisää sairauksien vaaraa. Vyötärölihavuuden raja on naisilla 90 cm, ihanteellinen vyötärön ympärys on alle 80 cm. Mitään hyppäystä sairauksien vaarassa ei näissä arvoissa tapahdu. Vyötärön ympärys 91 cm ei ole paljon haitallisempi kuin 89 cm. Mitä enemmän 90 cm ylittyy, sitä suurempi vaara on sairauksien kehittymiseen.
- **Terveellinen ravinto** on monipuolista ja määrältään kohtuullista. Kaikkia ravintoaineita tarvitaan, mutta toisaalta minkään osatekijän liiallinen nauttiminen ei ole hyväksi.



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Verenpaineen mittaus

- Vältä puolen tunnin ajan ennen verenpaineen mittausta raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia ja alkoholia, kahvia, teetä, kola- ja energiajuomia. Mittausympäristön tulisi olla meluton, kiireetön ja lämmin.
- Verenpaineen voi mitata kummasta olkavarresta tahansa.
- Istu selkänojalliseen tuoliin, nojaudu selkänojaan ja istu mahdollisimman rennosti.
- Kiedo oikean kokoinen mansetti paljaan olkavarren ympärille siten, että sormi mahtuu mansetin ja olkavarren väliin.
- Pidä käsi rentona. Kun olet kiinnittänyt mansetin olkavarteeseen, rauhoitu ennen mittausta noin viiden minuutin ajaksi.
- Suorita mittaus. Ole aivan rento. Älä puhu tai liiku mittauksen aikana. Toista mittaus 1-2 minuutin kuluttua ja merkitse molemmat tulokset muistiin. Ota aina verenpaineen mittaustulokset mukaan lääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotolle.

Vyötärönympäryksen mittaus

- Vyötärömitta mitataan 1–2 cm navan yläpuolelta paljaalta iholta. Vyötärönympärystä mitattaessa mittanauhan tulee olla vaakasuorassa eli yhtä korkealla edestä, takaa ja sivuilta.
- Vyötärönympärystä mitattaessa painon tulee olla tasan molemmilla jaloilla. Ensin hengitetään sisään ja sitten ulos ja mittanauhan lukema katsotaan uloshengityksen lopuksi.
- Mittanauha ei saa mitattaessa kiristää eikä olla liian löysällä.
- Ihanteellinen vyötärömitta on miehillä alle 94 cm ja naisilla alle 80 cm.
- Mittaa paino ja pituus ja laske BMI



Hammastarkastus

- Hammastarkastuksessa on hyvä käydä säännöllisesti, koska useat suun vaivat voivat olla pitkään oireettomia.
- Hammastarkastus on kivuton, eikä sen yhteydessä tehdä toimenpiteitä
- Suussa piilevät tulehdukset voivat levitä muualle elimistöön
 - Altistaa sydän- ja verisuonisairauksille ja diabetekselle
- Milloin olet käynyt hammastarkastuksessa?



**HARJAA HAMPAAT
KAHDESTI PÄIVÄSSÄ**



**KÄYTÄ
HAMMASLANKAA
PÄIVITTÄIN**



**KÄY SÄÄNNÖLLESTI
HAMMAS-
TARKASTUKSESSA**



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus

OmaOlon hyvinvointivalmennukset

- Terveysvalmennukset kannustavat muuttamaan elämäntapoja terveellisimmiksi. Valmennuksen avulla toteutat muutostasi pienin ja konkreettisin askelin.
- <https://www.omaolo.fi/palvelut/valmennukset>
- Kuinka palvelu toimii?
 - Valitse sinua kiinnostava valmennus
 - Tunnistaudu ja aloita valmennus. Valmennus koostuu viikoittain käsiteltävistä aiheista
 - Merkitse viikkotehtävä tehdyksi, niin pääset siirtymään seuraavaan



Valmennukset

Valitse tilanteeseesi sopiva valmennus. Valmennuksia on saatavilla tärkeitä elämän alueilta. Saat apua elämäntapamuutokseen.

Aloita valmennus



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Tauko 10 min



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus



Makuraati

- Lehtikaalisipsit
- Paistetut ruusukaalit
- Keitetyt porkkanat voissa / öljyssä
- Sitruunaomenat + muita uusia hedelmiä



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

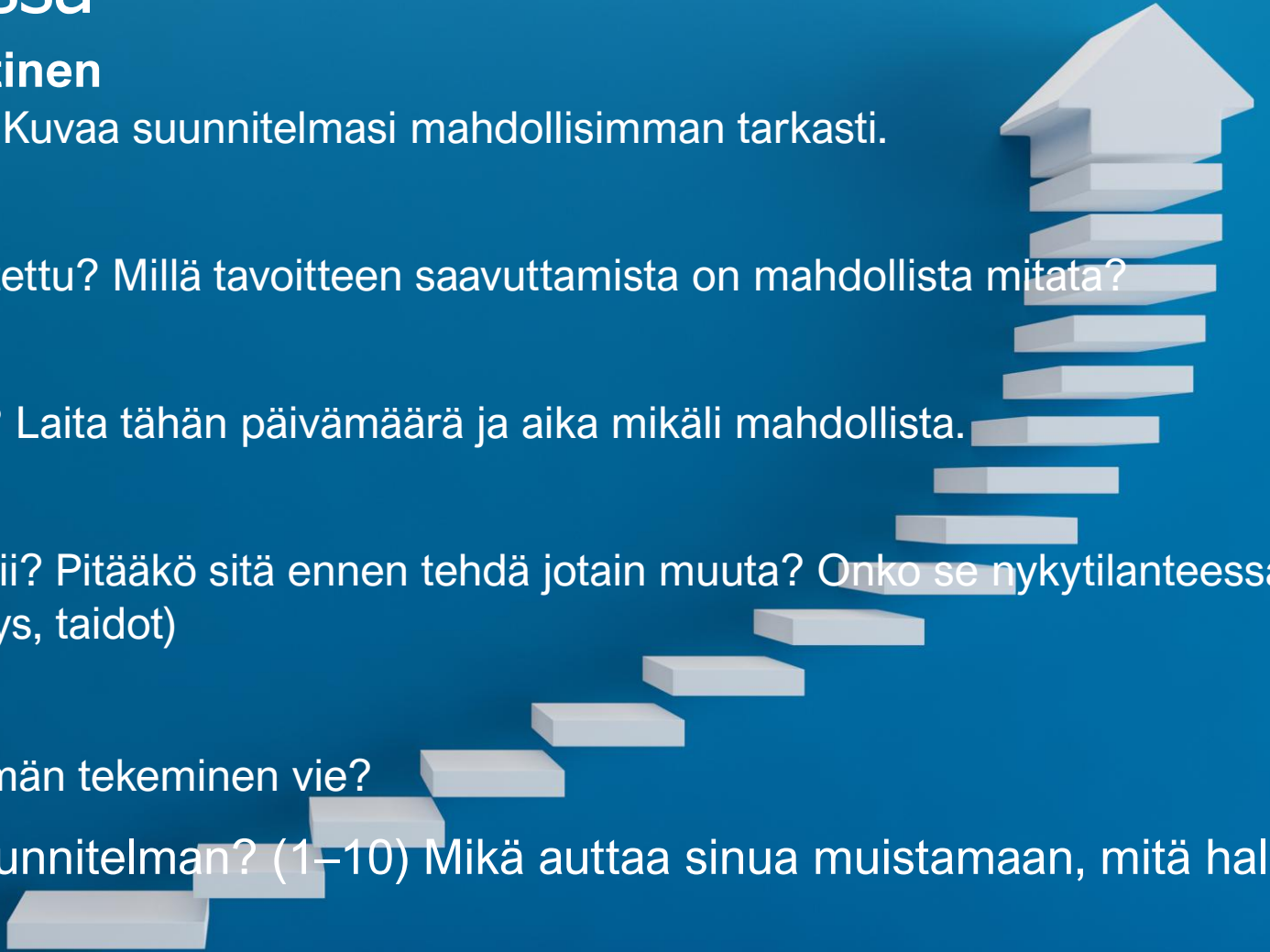
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

SMART -työkalun käyttäminen tavoitteen asettelussa ja askelten hahmoittamisessa

- **S selkeästi määritelty, konkreettinen**
 - Mitä aiot tarkalleen ottaen tehdä? Kuvaa suunnitelmasi mahdollisimman tarkasti.
- **M mitattavissa oleva**
 - Mistä tiedät, että tavoite on saavutettu? Millä tavoitteen saavuttamista on mahdollista mitata?
- **A aikaan sidottu**
 - Koska tarkalleen aiot tehdä asian? Laita tähän päivämäärä ja aika mikäli mahdollista.
- **R realistinen**
 - Mitä tavoitteen toteuttaminen vaatii? Pitääkö sitä ennen tehdä jotain muuta? Onko se nykytilanteessa toteutettavissa? (Aika, raha, terveys, taidot)
- **T tavoittelemisen arvoinen**
 - Mitä sinulle tärkeää asiaa kohti tämän tekeminen vie?
- Kuinka todennäköisesti toteutat suunnitelman? (1–10) Mikä auttaa sinua muistamaan, mitä haluat tehdä?

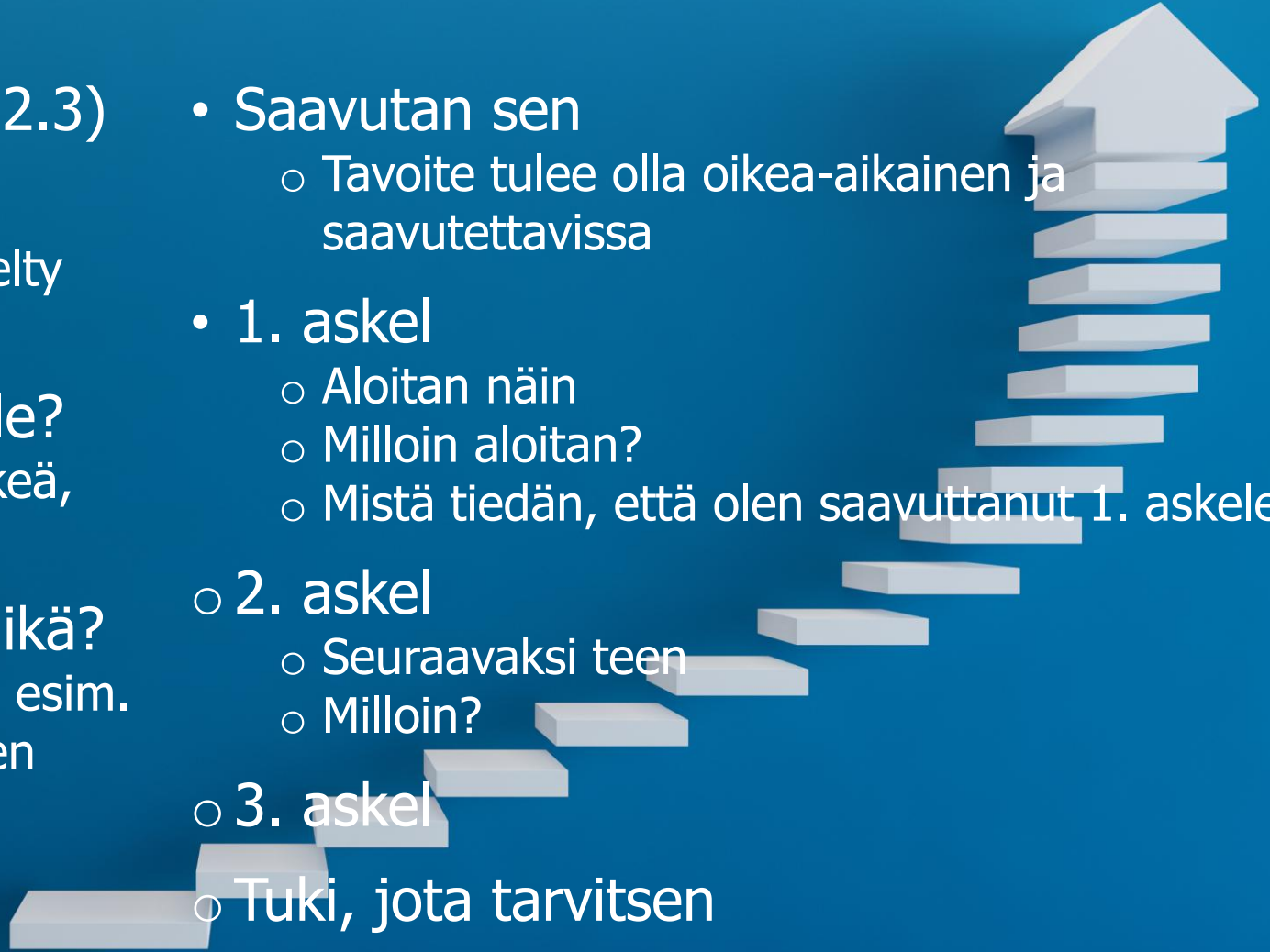


Tavoitteeni

Täytä Tavoitteeni-lomake (liite 2.3)

- Valitsen tavoitteekseni
 - Konkreettinen selkeästi määritelty tavoite
- Miksi tavoite on tärkeä minulle?
 - Tavoitteen tulee olla itselle tärkeä, tavoittelemisen arvoinen
- 3 kk päästä on muuttunut, mikä?
 - Tavoitteen tulee olla mitattava, esim. Askelmittarin askelmäärä, omien tuntemusten seuraaminen

- Saavutan sen
 - Tavoite tulee olla oikea-aikainen ja saavutettavissa
- 1. askel
 - Aloitan näin
 - Milloin aloitan?
 - Mistä tiedän, että olen saavuttanut 1. askeleen?
- 2. askel
 - Seuraavaksi teen
 - Milloin?
- 3. askel
 - Tuki, jota tarvitsen



Kotitehtävät

- Kartoita kotikeittiössäsi, mitä ruoanvalmistusvälineitä sinulla on (kts. Kotitehtävä keittiövälineet).
- Vahva arki itsehoito-ohjelma
 - Lue kappale 2.5 Kohti muutosta
 - Kokeile tehdä itsellesi viikkosuunnitelma

KOTITEHTÄVÄT



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus

Kokemukset ja palaute päivästä

- Mitä opin?
- Kokeilenko jotain kotona?

