

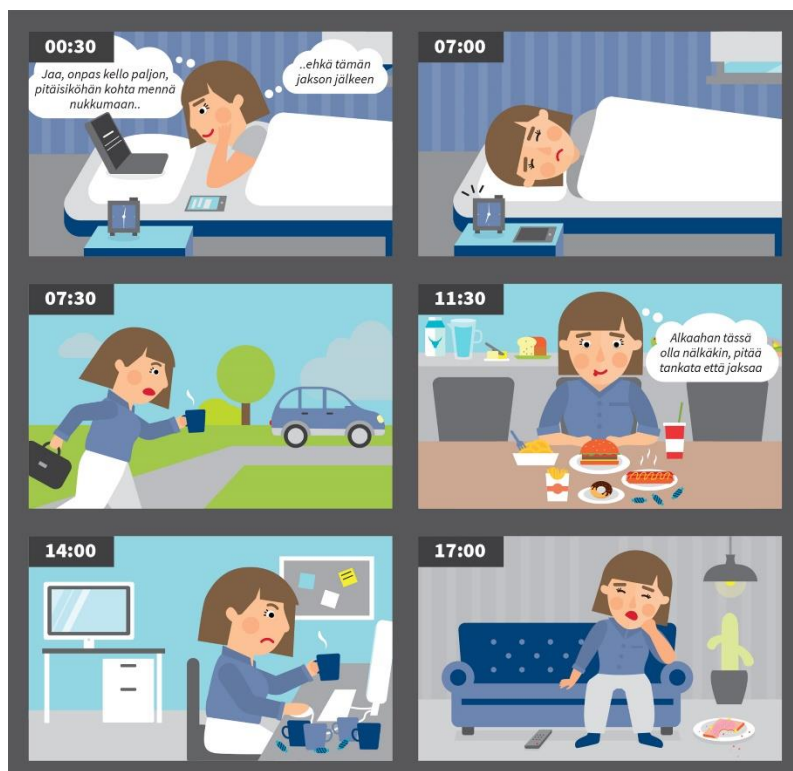
# NYT LAITETAAN KROPPA JA NUPPI KUNTOON!

Onko olosi vetämätön ja väsynyt? Etkö saa aikaiseksi haluamiasi asioita tai jaksaa harrastaa? Oletko päivittäisten puuhiesi jälkeen niin väsynyt, ettet jaksaa illalla tehdä mitään? Oletko ajatellut, että syynä saattavat olla elintapasi? Tästä oppaasta saat inspiraatiota ja vinkkejä, miten parannat vireyttäsi ja jaksat sekä töissä että vapaa-ajalla paremmin. Nyt laitetaan

Väsymiseen ja kuormittumiseen vaikuttavat monet asiat elämässäsi. Ne voivat myös vaihdella merkittävästi elämän eri vaiheissa. Joskus syynä voivat olla myös sairaudet. Pienet arjen valinnat vaikuttavat paljon vireytesi. Kun rakennat päiväsi siten, että palautuminen on mahdollista, jaksat paremmin pitää huolta myös itsestäsi.

Tämän oppaan vinkkien avulla voit itse tai yhdessä lähiyhteisösi kanssa pohtia, miten voit edistää omaa muutostasi edes pienin askelin. Samalla voit arvioida, mikä sinulle on elämässäsi tärkeää.

## TOIMITKO NYT NÄIN?



# HYVINVOINTISI KANNALTA SINUN KANNATTAISI TOIMIA NÄIN



Opas soveltuu jokaiselle, joka haluaa parantaa vireyttään ja jaksamistaan elämäntapojen avulla. Sisältö on suunniteltu yhteistyössä Suomen Sopimuspalokuntien liiton toimijoiden kanssa ja on osa Kroppa ja nappi kuntoon – Fyysisesti ja psyykkisesti kuormittavaa työtä tekevien terveyden ja työkyvyn edistäminen työpaikoilla -hanketta. Ohjeistusta voi käyttää yksin tai ryhmässä.

Kroppa ja nappi kuntoon -verkkopalvelun toteuttamiseen ovat osallistuneet Isto Kujala, Heini Kämäräinen ja Elina Ravanti Suomen Sopimuspalokuntien liitosta.

# TESTAA ITSESI KUNTOLASKURILLA

Haluatko tietää mihin kuntosi riittää työ- ja vapaa-ajalla? Tee sarja testejä, syötä tulokset laskuriin ja saat raportin kunnostasi. Voit verrata tuloksiasi joko väestön tai pelastusalan viitearvoihin.

Kroppa ja Nuppi kuntoon -kuntolaskurista saat

- arvion kestävyyskunnostasi taustatietojesi perusteella
- arvion siitä, millaisiin työ- tai arkielämän toimintoihin kykenet kestävyyskuntosi puolesta kuormittumatta liikaa
- arvion perusaineenvaihdunnan tasostasi ja kestävyyskunnan harjoittelun alueesi (arvioidaan sykkeen perusteella).

Jos syötät testituloksesi laskuriin, saat palautteen kustakin yksittäisestä testistä. Jos taas haluat saada tekemiesi testien perusteella yleispalautteen toimintakyvystäsi tee vähintään yksi testi jokaisesta toimintakyvyn osa-alueesta (kestävyyskunto, kehonkoostumus, tasapaino, liikkuvuus, lihaskunto).

1. Tutustu [ohjeisiin](#) testikokonaisuuden suorittamisesta
2. Tee testit ja täytä niiden tulokset laskuriin
3. Saat palautteen kuntotasostasi

[>> Siirry Kuntolaskuriin](#)

***Huomaa, että yhdessä tekeminen parantaa testitulosten luotettavuutta ja testausturvallisuutta sekä saattaa olla haus Kempaa.***

---

## TESTIOHJEET

Tästä saat ohjeet kehonkoostumuksen, liikkuvuuden ja tasapainon sekä lihaskunnan testeihin sekä niiden tarkat viitearvot:

- [Kehonkoostumus](#)
- [Tasapaino ja liikkuvuus](#)

- [Lihaskunto \(ylävartalo\)](#)
- [Lihaskunto \(keski- ja alavartalo\)](#)

Testaa myös, kuinka:

- [Palautut ja nukut](#)
- [Syöt](#)

## TIETOA TESTIKOKONAISUUDEN SUORITTAMISESTA

Kuntotestien avulla voit kartoittaa monipuolisesti nykyistä kuntotasoasi. Niiden suorittamien ei vaadi huippukuntoa, vaan ne sopivat perusterveille henkilöille kuntotasoon katsomatta. Testit voi tehdä joko yksin, parin kanssa tai ryhmässä. Yhdessä tekeminen parantaa testitulosten luotettavuutta ja testausturvallisuutta sekä saattaa olla haus Kempaa.

### SUOSITUKSIA TESTIEN SUORITTAMISESTA

- Mikäli et ole harrastanut pitkään aikaan liikuntaa, kestävyys- ja lihaskuntotestejä ei kannata suorittaa samana päivänä.
- Jos teet testit alle viikon sisällä toisistaan, tulisi kestävyystesti tehdä ennen lihaskunto-, tasapaino- tai liikkuvuustestejä.
- Mikäli teet kunkin testiosion erillisinä kertoina, muista tehdä ennen testiä pieni alkuverryttely esim. juosten, askeltaen, pyörällä. Ennen lihaskuntotestejä on syytä tehdä vähän pidempi, vähintään 10–15 minuutin alkuverryttely. Näin varmistetaan lihasten suorituskyky testissä ja minimoidaan revähtymien riski. Muissa testiosioissa riittää lyhyt verryttely.
- Jos lihaskunto, tasapaino ja liikkuvuustestit tehdään samana päivänä, kannattaa yksittäisten testien välille varata palautumisaikaa noin 5 minuuttia.
- Lihaskuntotesteistä palautuminen kestää tavallisesti maksimissaan noin 2–3 päivää.

## TESTIEN KESTO

- Koko testipatteriston alkulämmittelyineen saa tehtyä siis 1,5–2 tunnin aikana.
- Testipatteriston (pois lukien kävelytesti) suorittamiseen menee alkulämmittelyineen noin 45–60 minuuttia
- Lihaskunto testistön (3 testiä) suorittamiseen menee aikaa noin 20 minuuttia.
- Liikkuvuus testien (2 testiä) suorittamiseen menee aikaa noin 15 minuuttia.
- Yksittäisen lihaskunto-, liikkuvuus- tai tasapainotestin tekemiseen menee aikaa noin viisi minuuttia.
- Ohjaajan manuaalissa ohjeistetun UKK-kävelytestin suorittamiseen alkulämmittelyineen menee noin 45–60 minuuttia.

## TESTIEN SUORITUSJÄRJESTYS

Testit kannattaa tehdä aina samassa järjestyksessä kevyemmästä raskaampaan. Liikkeiden suoritusjärjestys on seuraava:

1. Kehonkoostumus
  1. BMI,
  2. vyötärönympäryys
2. Tasapaino:
  1. yhdellä jalalla seisominen
3. Liikkuvuus
  1. niska-hartiaseudun liikkuvuus
  2. eteenkurotus istuen
4. Lihaskunto:
  1. yläraajojen dynaaminen toistotesti tai etunojapunnerrus
  2. istumaannousu
  3. toistokyykistys

Suurin osa liikunnan tuomista terveyshyödyistä saavutetaan jo kohtuutehoisella fyysisellä aktiivisuudella, jolloin liikunnan aiheuttamat terveysriskit pysyvät pieninä. Mahdolliset terveysriskit liittyvät suurimmaksi osaksi hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön sairauksiin. Jos olet terve, voit aloittaa kevyen tai kohtuukuormitteisen liikunnan ilman terveystarkastusta.

*Jos kuntotestiesi tuloksesi ovat keskitasoa huonompia oman ikäryhmäsi väestötason viitearvoihin verrattuna, tarkista liikuntatottumuksesi.*

---

## **ARVIOI VALMIUKSIASI ELÄMÄNTAPAMUUTOKSELLE**

Selkeät arvot ja kirkas käsitys itselle tärkeistä asioista auttavat tekemään valintoja, jotka tuovat tyydytystä. Tällaiset valinnat voi itse hyväksyä. Mikä sinulle on tärkeää elämässä? Oletko valmis muuttamaan elämäntapojasi? Kokosimme tälle sivulle joukon harjoituksia, joiden avulla voit analysoida arvojasi ja arvioida valmiuksiasi elämäntapamuutokselle yhdessä muiden kanssa tai itsekseksi.

Yhteisön tuki ja vertaiskannustus ovat merkittäviä tekijöitä elämäntapamuutoksen onnistumisessa. Yhteisösi voi olla yhtä hyvin perhe, ystäväjoukko, työ- tai harrastusporukka kuin virtuaalinen yhteisö esim. Facebookissa. Työpaikalla omaa motivaatiota kasvattaa, kun työkaveri kieltäytyy päiväkahvipullasta tai lähtee pyörällä kotiin, vaikka vähän sataisi. Kun näkee muiden selviytyvän ja onnistuvan, herää tunne, että myös itsellä on samanlaisia kykyjä ja mahdollisuuksia.

Muilta saatu myönteinen palaute ja kannustus auttavat ponnistelemaan muutoksen aikaansaamiseksi. Yhdessä pohtiminen helpottaa myös oman elämän muutostarpeiden tunnistamista.

### **POHTIKAA YHDESSÄ**

- Miten tyytyväinen olet yhteisöltäsi saamaasi tukeen ja kannustukseen hyvinvoinnin edistämisessä?
- Mikä toimii yhteisössäsi jo hyvin? Mikä siinä on hyvää ja arvostettavaa? Mistä voitte olla ylpeitä?
- Mitä voisitte tehdä, jotta yhteisöltä saatava tuki ja kannustus paranisi?

# TUNNE ARVOSI, TIEDÄ ELÄMÄSI SUUNTA!

Oletko koskaan ajatellut, että et välttämättä tiedä, mitkä arvot ovat sinulle tärkeitä? Välillä on hyvä pysähtyä miettimään, mihin suuntaan elämässä haluaisi mennä ja millaista elämää haluaisi elää. Arvot ovat elämämme suunnannäyttäjiä. Omat arvonsa ja oman elämänsä suunta jokaisen on määriteltävä itse. Ulkoinen paine tai toisten vaatimukset täytyy erottaa omista arvoista. Ohjaako sinua ulkoapäin jokin, vai valitsetko itse mitä teet ?

Omien arvojen kartoitus auttaa meitä olemaan itsenäisempiä. Jokaisella on vapaus valita, mitä tekee oman terveytensä edistämiseksi, mutta myös vastuu on itsellä. Jos omat teot eivät ole yhteneviä omien arvojen kanssa, ei välttämättä sitoudu asioihin. Esimerkiksi liikuntamuutokset voivat tästä syystä jäädä väliaikaisiksi.

Selvitä itsellesi, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja onko asioiden toteutumiselle joitakin esteitä. Jos arvosi osoittavat, että jokin asia ei ole tärkeä sinulle itsellesi, se on hyväksyttävää – ei ole oikeita tai väriä ratkaisuja.

*Omia arvojasi voit kartoittaa [Harjoitus 1 Arvoanalyysin](#) avulla.*

Samaan yhteisöön kuuluminen ei tarkoita, että kaikki jakaisivat samat arvot. Yhteinen keskustelu auttaa paitsi selventämään omia arvoja, myös lisäämään ymmärrystä muiden toiminnasta.

Arvojen mukaiset teot eivät välttämättä aina tunnu hyviltä. Tärkeintä on joustavuus: ole valmis kokeilemaan ja testaamaan uusia asioita ja luopumaan vanhoista tavoista ja tottumuksista! Arvot viitoittavat tietä näille muutoskokeiluille.

## TIEDOSTA TAITOON

Tieto terveydestä ja hyvinvoinnista ei yksin auta. Tiedosta pitää tehdä taito, se on siirrettävä käytäntöön. Taidoille ominaista on, että niitä pitää harjoitella. Esimerkiksi syömis- tai liikuntatapojen oppiminen on eri asia kuin kirjatieto.

Jokapäiväiseen elämään liittyy paljon valintoja, jotka vaikuttavat hyvinvointiimme ja terveyteemme. Jos terveys on meille tärkeä arvo, olemme valmiita ponnistelemaan enemmän terveyttä edistävien asioiden eteen. Käytämme esimerkiksi portaita hissien sijaan aina kun voimme, koska se edistää terveyttämme ja koska olemme itse valinneet sen keinona terveytemme edistämiseksi.

**Harjoitus 2, Terveyskäyttäytymisen analyysi** auttaa pohtimaan millaiselle terveyteen ja hyvinvointiin liittyvälle muutokselle voisi oman arvoanalyysisi pohjalta olla tarvetta.

Nouseeko yhteisössänne esiin samoja muutostarpeita? Miten yhteisö voisi tukea muutoksen toteutuksessa? Onko yhteisön toiminnassa asioita, jotka mahdollisesti estävät muutoksen toteutusta?

*OLETKO VALMIS MUUTOKSEEN?*

**Elämäntapamuutoksen tekeminen on prosessi, jossa on erilaisia vaiheita.** Muutoksessa pätee vanha viisaus ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”. Pelkkää suunnittelua ei kuitenkaan riitä, vaan tarvitaan tekoja. Uusien toimintatapojen kokeilu on tärkeää ajatustyön ohessa. Muutosprosessin alkuvaiheessa painottuvat ajattelun muutokset ja muutosprosessin edetessä käyttäytymisen muutokset.

**Muutosprosessiin kuuluu päätöksen tekeminen ja vastuun ottaminen** omasta itsestä ja omista tekemisistä. Muutoksen toteuttaminen vaatii tekoja ja oman toiminnan arviointia. Jos jokin ei toimi, kannattaa kokeilla jotakin toista lähestymistapaa. Kukaan ei ole seppä syntyessään. Uuden toimintatavan oppiminen rutiiniksi ja tavaksi vaatii harjoittelua.

**Muutoksen tekeminen vaatii myös aikaa.** Harkintavaiheesta toimintavaiheeseen voi kestää jopa puoli vuotta. Päätösvaiheen saavuttaminen voi viedä 2–5 vuotta. Elämäntapamuutos vaatii kovaa työtä ja sinnikkyyttä. Oman muutosvaiheen arviointi aika ajoin on tärkeää, jotta huomaa oman edistymisensä. Kun elämäntapamuutoksen hyödyt tuntuvat selkeille ja koettuja haittoja on vain vähän, ollaan jo hyvässä vaiheessa.

Elämäntapamuutosten haittojen pohdiskelu ja ratkaiseminen ovat osa muutosta. Muutoksen edistymistä on myös arvioitava.

Mistä huomaat, että muutosta tapahtuu? Millaisia tunteita muutoksen tekemiseen liittyy sinulla? Surettaako tai vihastuttaako entisistä tavoista luopuminen?

**Harjoitus 3, Muutosvaiheen analyysi** auttaa arvioimaan, missä muutoksen vaiheessa sinä tällä hetkellä olet.

*HALUATKO MUUTOSTA?*

Kun harkitset jonkin elintavan muuttamista, on hyvä pohtia vastauksia alla oleviin kysymyksiin:



Syyt, miksi pysyä entisissä tavoissa ja totumuksissa:

- Mitä hyötyä on pysyä entisissä tavoissa ja totumuksissa?
- Mikä huolestuttaa, jos muuttaisit tapojasi?

Syyt muutoksen tekemiseen:

- Mikä huolestuttaa, jos tilanne jatkuisi entisellään?
- Mitä hyötyä sinulle on tapojesi muuttamisesta ja tavoitteesi saavuttamisesta?

### *NYKYTILANNE JA TAVOITTEET*

Kun harkitsee elämäntapamuutosta, on nykyisen tilanteen rehellinen arviointi ensimmäinen askel. Mikä toimii ja missä olisi parannettavaa? Arvioinnin apuna voivat olla erilaiset itsehavainnoinnin välineet, kuten edellä esitellyt harjoitukset, erilaiset elämäntapoihin liittyvät kyselyt, testit, terveys- ja liikuntasovellukset tai päiväkirjan pitäminen. Tarvittaessa apua voi kysyä myös työterveyshuollosta.

**Tavoitteen asettaminen on tärkeää**, koska tavoitteet ohjaavat toimintaa. Hyvä tavoite on tarkkaan määritelty, realistinen, mitattavissa oleva, toimintaan ja lähitulevaisuuteen suuntautuva sekä itsestä lähtöisin oleva. Mieti mihin haluat muutosta, kuinka paljon ja mihin mennessä. Motivoiva tavoite on sellainen, jonka voit uskoa saavuttavasi, vaikka se tuntuisikin tässä hetkessä haasteelliselta. On myös tärkeää, että voit saavuttaa tavoitteen omalla toiminnallasi. Jotta motivaatio pysyy yllä, on tavoitteessa onnistumista pystyttävä myös arvioimaan.

Pidemmän aikavälin tavoitteiden lisäksi (esim. laihdun 5 kiloa puolen vuoden aikana) onkin järkevää asettaa myös pieniä välitavoitteita (esim. syön puoli kiloa kasviksia päivittäin seuraavan kahden viikon ajan) ja miettiä miten arvioida niissä onnistumista. Vaikka idea elämäntapamuutoksesta tulisikin esimerkiksi perheeltä tai työterveyshoitajalta, on oma motivoituminen keskeistä.

***Tavoitteen asettamisessa voit käyttää apuna [Harjoitus 4, Tavoitetaulukkoa](#). Se mahdollistaa tavoitteen purkamisen pieniin, seurattavissa oleviin osiin, joiden avulla tavoitteessa edistymistä (tai siinä tapahtuvaa takapakkia) on mahdollista seurata.***

Jotta motivaatio muutoksen toteuttamiseen pysyy yllä, on tärkeää huomata pienimmätkin edistysaskeleet! Oma tavoite kannattaa myös sanoa ääneen. Tavoitteen sanominen muille

lisää omaa sitoutumista muutoksen toteuttamiseen. Se myös mahdollistaa muilta saatavan tuen ja kannustuksen.

Tavoitetaulukoista on hyvä käydä yhteistä keskustelua ja ne voidaan halutessa laittaa näkyville esim. kahvihuoneen seinälle. Yhteisessä keskustelussa on tärkeää tuoda esille, minkälaista apua kukin yhteisöltä toivoo tavoitteensa toteuttamiseksi. Kun tavoitteet ja toiveet ovat kaikkien tiedossa, on arjen lomassa helpompi antaa positiivista palautetta ja kannustusta esimerkiksi päiväkahvipullan väliin jättämisestä tai pyörällä töihin tulemisestä.

## **YHDESSÄ ETEENPÄIN!**

Mikä osa-alue oman arviosi mukaan kaippa kohdallasi eniten kehittämistä? Aloita lisätiedon hakeminen siitä aiheesta ja siirry sitten kohti muita kehitettäviä aihealueita. Lisätietoa saat seuraaville sivuille kokoamistamme tietopaketeista liikunnasta, palautumisesta ja hyvästä ravitsemuksesta.

### **LÄHTEET**

*Laitinen J., Alahuhta M. Keränen A-M, Korhokangas E. Nevanperä N. Painon hallitsija. Työterveyslaitos, Helsinki 2012.*

*Lappalainen R, Lehtonen T, Hayes S, Batten S, Gifford E, Wilson K, Afari N & McCurry M. 2004. Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön teoriatyössä. Applying Acceptance and Commitment Therapy (ACT) – A Clinical manual. 9. painos. SKT:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien julkaisuja nro:3.1. Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos. Tampere.*

*Lappalainen R, & Turunen G. 2006. Psykologinen lyhytoito painonhallinnassa. Ohjaajan opas. SKT:n julkaisusarja: hoitomenetelmien julkaisuja nro 4.1. 2. painos. Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos. Tampere.*

*Lappalainen R. 2013. Hyväksymis- ja omistautumisterapia. Teoksessa Kähkönen S, Karila I & Holmberg N. (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. 3.-6. uudistettu painos. Duodecim. Helsinki, 510-527.*

*Miller, W.R., Rollnick, S. Motivational interviewing. Helping people change, 3. painos. The Guilford Press, New York 2013.*

*Prochaska, J.O., Redding, C.A., & Evers, K. (2002). The Transtheoretical Model and Stages of Change. In K. Glanz, B.K. Rimer & F.M. Lewis, (Eds.) Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice (3rd Ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass, Inc.*

*Weinberg, R.S., Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6. painos. Human Kinetics, 2014.*

## NÄIN LISÄÄT LIIKUNTAARKEESI

Miten paljon ja miten liikut riippuu siitä, mitä liikunnalla tavoittelet. Usein riittää, kun noudatat terveysliikunasuosituksia. Kokosimme sinulle vinkkejä ja ideoita siihen, miten omaa liikkumistaan voisi lisätä ja istumista vähentää. Sivulta löydät myös linkkejä suositeltaviin treeniohjelmiin ja tehtävän, jonka avulla voitte pohtia liikuntatottumuksianne yhdessä.

Fyysisesti kuormittavissa töissä hyvä kestävyyskunto on yhteydessä paremman työkyvyn lisäksi vähäisempiin tapaturmiin. On myös näyttöä siitä, että hyvä aerobinen kestävyyskunto auttaa myös tietotyössä selviytymiseen tehostamalla aivojen toimintaa, kuten esim. muistia. Jos osallistut fyysisesti kuormittavimpiin pelastustehtäviin, saat yksilölliset ja täsmälliset liikuntaohjeet pelastuslaitosten FireFit-järjestelmän kautta.

Liiallisen yhtäjaksoisen istumisen on todettu olevan merkittävä terveyden riskitekijä muiden huonojen elintapojen, kuten tupakointi, rinnalla. Pitkäaikainen istuminen on syytä keskeyttää säännöllisesti ja systemaattisesti vaikka liikkuisitkin terveysliikuntasuosituksen mukaisesti. Jos lähdet hälytyksiin istumatyöstä, istumisen keskeyttäminen on erityisen tärkeää elimistösi riittävän vireyden kannalta.

Aloita oman liikkumisesi arviointi tutustumalla UKK-instituutin [terveysliikuntasuositukseen](#) ja siihen liittyvään liikuntaohjeeseen. Testaa UKK-instituutin [testillä](#), liikutko suositusten mukaan ja kuinka paljon istut suhteessa suosituksiin.

## ESIMERKKEJÄ ERILAISISTA HARJOITUSOHJELMISTA

**HIIT** on kovatehoinen intervallitreeni, joka sopii terveille. Sitä ei suositella pahassa henkisessä tai fyysisessä ylikuormitustilassa. Tee ensin terveysseula, jonka löydät Kuntolaskurista.

[Aerobinen hiit](#)  
[Hiit-kuntopiirit](#)

**Seitsemän minuutin treeni** on lyhyt harjoitusohjelma, joka on tieteellisesti todettu hyväksi lihasvoiman ja painon hallinnan kannalta. Jumpan voi toteuttaa ainakin hieman soveltaen missä vaan ja se vie aikaa vain seitsemän minuuttia.

Tässä kaksi esimerkkiä seitsemän minuutin treenistä:

[Vain seitsemän minuuttia riittää! Tämä pikajumppa korvaa kovan puurtamisen](#)

**Lankutus** on hyvä tapa kehittää vartalon hallintaa.

[Lankutuksen tekniikka](#) (siirtyy Youtubeen)

[Lankutuksen eri variaatioita](#) (siirtyy Youtubeen)

*KEHONHALLINTAOHJELMA*

[LÄMMITTELY JA MOTORIIKKA](#) (AVAA PDF-TIEDOSTON)

## ESIMERKKEJÄ HARJOITUSPÄIVIKIRJOISTA

Harjoituspäiväkirjoja kannattaa hyödyntää, jos olet kiinnostunut seuraamaan harjoitteluasi, voit hyödyntää sähköisiä ja ilmaisia harjoituspäiväkirjoja, joita ovat esimerkiksi seuraavat:

[Treenit.net -treenipäiväkirja](#)

[Heiaheia](#)

[Sports-tracker](#)

## VINKKEJÄ ISTUMISEN VÄHENTÄMISEEN JA ASETOJEN MONIPUOLISTAMISEEN

Kiinnitä huomiota siihen, kuinka paljon ajasta, paikasta ja tilanteesta riippumatta istut päivittäin. Muista kuitenkin, että jos teet työtä jossa seisot paljon, on myös istuminen ja jopa makuulla oleminen välillä suositeltavaa. Kannattaa pyrkiä mahdollisimman vaihteleviin työasentoihin.

Yleisesti ottaen kuitenkin istumme liikaan. Istumisen vähentämiseen voi tietenkin vaikuttaa jokainen itse, mutta yhteisön ja esim. työpaikan ja – kavereiden tuella voi päästä parempiin tuloksiin.

## AKTIIVISUUTTA EDISTÄVÄT TOIMINTATAVAT KANNATTAO OTTAA OSAKSI KOKO YHTEISÖN TOIMINTAA

- Sitoutuminen aktiivisempaan arkeen syntyy yhdessä ideoiden ja sopien
- Kyseenalaistamalla rohkeasti totuttuja tapoja voi löytyä yllättäviä uusia ratkaisuja, jotka eivät ole edes kalliita toteuttaa
- Joukkovoimalla muutetaan asennetta ja koko kulttuuria – kenenkään ei tarvitse yksin muistaa tai kehdata toimia toisin.

## KEINOJA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEEN

Nämä asiat voit itse tai yhdessä (työ)yhteisön ja työpaikan kanssa tehdä istumisen vähentämiseksi:

- Katkaista pitkät paikallaanolojaksot pitämällä tauko ja nosta seisomaan, kävellä, venytellä jne.
- Printata kauempana olevaan printteriin
- Viedä roskis pois omasta huoneesta
- Kulkea portaat aina jalan hissin sijaan
- Käydä kävellen työkaverin luona
- Puhua puhelimeen seisaallaan
- Pitää kokoukset osittain seisten tai kävellen
- Seisoa (jompata, kävellä) tauolla istumisen sijaan
- Lukea papereita seisten
- Haukata päivittäin happea, erityisesti ruokailun jälkeen
- Istua jumppapallolla
- Kävellä kauemmas syömään, kahville
- Säättää säätöpöytä useita kertoja päivässä

- Vaihdella tuolia useamman kerran päivässä
- Harrastaa työmatkaliikuntaa ja jota työpaikka voi tukea

### TAUKOJUMPPAVIDEOITA

Taukojumppalla voit katkaista päivittäistä istumistasi, piristää päivääsi tai yhteisiä tilaisuuksianne:

[Selkäkanavan taukojumppa](#)

[Istu vähemmän, voit paremmin -taukojumppa](#)

[Jumppalaulu](#)

*Lähteet:*

[Pesola A, Pekonen M & Finni T: Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? Duodecim 2016; 132\(21\):1964-71.](#)

Suomessa julkaistu [”Istu vähemmän – voi paremmin” kaikenikäisille ihmisille \(STM 2015\)](#)

## POHDITTAVAA LIIKUNTAAN JA LIIKKUMISEEN MOTIVOINNIN EDISTÄMISEKSI

Liikuntaa ja liikkumista edistettäessä emme aina toimi tiedon mukaan rationaalisesti. Ehkäpä pysähtyminen auttaa? Mieti seuraavia asioita:

- Mikä on sinulle tärkeää ja mitkä ovat arvosi: mistä voin luopua ja mitä saada tilalle? *Kannattaa kokeilla eri lajeja, aloittaa kevyesti, sopiiko lisää liikuntaa arkeen?*
- Motivoiko tavoitteen asettaminen?: *Seuraa edistymistä (päiväkirja), käytä mittareita, älylaitteita*
- Liikutko mieluummin ryhmässä vai yksin? *Ryhmässä saat sosiaalista-/vertaistukea, voi auttaa liikunnan säännöllisyyteen*
- Nautitko samalla musiikista? *Liike saa rytmiä, auttaa keskittymiseen, voi lieventää kivun tunnetta*

- Liikuttaako luonto? *Luonnolla on rentouttava vaikutus, liikut monipuolisesti huomaamattasi, helppo yhdistää hyötyliikuntaan (jo 5 min riittää!)*

Liikunnalla on oma mielihyvää tuottava itseisarvonsa:

- Pakottaminen ei lisää motivaatiota!
- On vaikea tuntea mielihyvää, jos on stressiä, paineita, häpeän tunnetta. Liikuntasuorittamisen ei pitäisi luoda lisäpaineita!
- Myös liikunnasta pitää
- Yhdistä liikunta johonkin muuhun mielihyvää tuottavaa toimintaa, eri paikkoihin tutustuminen, kenties vaeltamiseen, lasten/perheen/muun porukan kanssa liikkumiseen
- Ennen kaikkea tee sitä mistä tykkäät!
- *Kokeile jotain lajia, josta olet aina unelmoinut & jota et ole koskaan ennen kokeillut!*

TEHTÄVÄ:

Miettikää yhdessä lajeja, joita voisitte kokeilla?

Miettikää, miten voisitte vähentää istumistanne arjessa? Jakakaa vinkkinne?

## **PALAUTUMINEN ON TÄRKEÄ OSA ELÄMÄNTAPAMUUTOSTA**

Uni ja palautuminen ovat edellytyksiä sille, että jaksaa pitää yllä terveellisiä elintapoja. Sopiva kuormitus on elimistölle suotuisaa, mutta olennaista on löytää kuormituksen ja palautumisen tasapaino. Liikunta on hyvä tapa edesauttaa palautumista.

Palautuminen työn rasituksista on sekä kehollista että mielensisäistä toimintaa. Hyvä vertauskuva palautumiselle on akun lataaminen. Rasituksesta palautunut työntekijä saa enemmän aikaa työssä ja vapaa-aikanaan, tarttuu aktiivisesti asioihin sekä oppii uutta.

Palautumista ja elpymistä tapahtuu jo työpäivän aikana lounas- ja kahvitauoilla. Oleellista on myös lähteä ajoissa pois työpaikalta, saada ajatukset irti työstä eikä jatkaa työntekoa kotona.

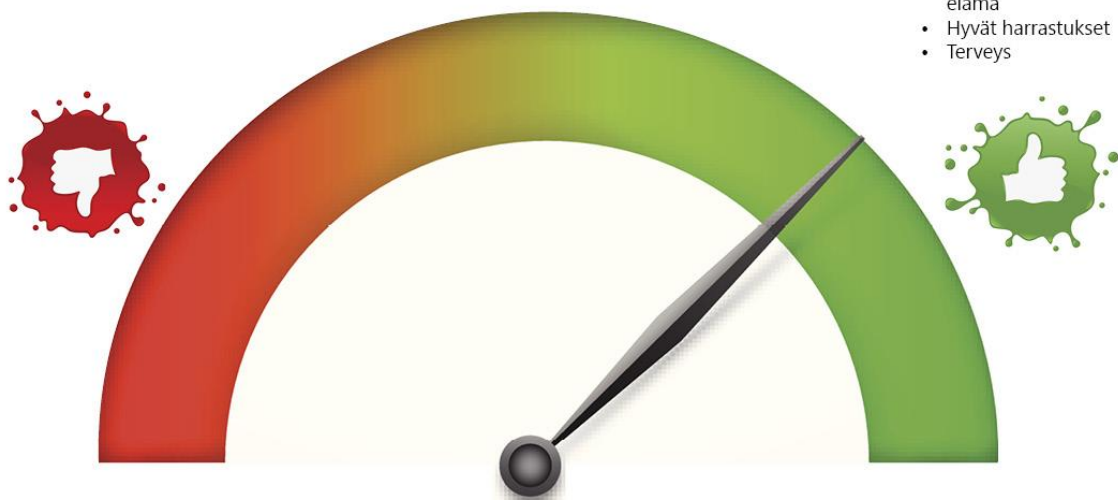
Palautumista edistävät leppoisa oleskelu, urheilu, mieluisat harrastukset ja ystävien tapaaminen.

## KUORMITUKSEN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

Ihminen tarvitsee kuormitusta ja sopiva kuormitus on elimistölle suotuisaa. Ilman kuormitusta ei ole myöskään palautumista. Jokaisen on kuitenkin löydettävä kuormituksen ja palautumisen tasapaino. Siihen vaikuttavat monet asiat, joita on kuvattu alla olevassa kuvassa. Palautuminen on huonompaa niillä, joilla on useampi huono elämäntapa.

- Kuluttava työ ja elämä
- Huonot elintapatekijät
- Sairaus

- Riittävä ja laadukas uni
- Hyvä ravinto
- Hyvä aerobinen kunto
- Vireä sosiaalinen elämä
- Hyvät harrastukset
- Terveys



## LIIKUNTA EDISTÄÄ PALAUTUMISTA

Liikunta lisää fyysisiä ja henkisiä voimavaroja, helpottaa työstä irrottautumista ja vähentää stressiä, psyykkistä kuormittuneisuutta ja työuupumusta.

Liikuntaa voi hyödyntää palautumisen edistäjänä vaihtelevin tavoin monessa tilanteessa. Kannattaa pohtia, miten liikuntaa voisi ujuttaa työpäivien lomaan ja väleihin ja voisiko



esimerkiksi lomaa hyödyntää pidempikestoiseen treeniin. Mitä enemmän liikuntaa arkeen saa lisättyä, sitä parempi on koettu palautuminen.

Oleellista palautumisen kokemukselle on liikunnan säännöllisyys. Vaikutuksen voi havaita jo liikuttaessa 1–2 krt/vko, jos kyseessä ei ole vakava uupuminen.

Kevyesti, kohtalaisesti kuormittava liikunta edistää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa ja tukee siten aineenvaihduntatuotteiden poistumista elimistöstä.

Liikunta auttaa myös syventämään unta. Unen kannalta parasta olisi liikkua aerobisesti rasittavalla tavalla, 2–5 krt/vko, 20–60 minuutin jaksoissa. Hyvin raskasta liikuntaa kannattaa välttää alle 2–4 tuntia ennen nukkumaan menoa.

Liikuntamotivaation löytämiseksi kannattaa hyödyntää luontoa, musiikkia ja ystäviä.

Riittävän korkeatehoinen liikunta auttaa ylläpitämään tarvittavaa kuntotasoa fyysisesti kuormittaviin työtehtäviin ja auttaa niistä palautumisessa. Kannattaa kuitenkin muistaa, että myös liikunnasta pitää palautua. Liikunnan pitää olla mieluista!

Stressaantuneena, kun ”käy kierroksilla” tai kaipaa elämäänsä hallinnan tunnetta, jooga, balance, taiji tai hengitysharjoitukset ovat hyvää tietoisuustaitoharjoittelua ja auttavat palautumisessa.

## **UNI ON PALAUTUMISEN EDELLYTYS**

Henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen sekä palautumisen kannalta hyvä yöuni on olennaisen tärkeää. Uni palauttaa niin fyysisestä, henkisestä kuin kognitiivisestakin kuormituksesta. Riittävä uni on eduksi terveydelle, koska uni parantaa kykyä säästyä esimerkiksi flunssalta. Suositeltava unen määrä 18–64 vuotiailla on 7–9 tuntia. Lyhyet, 10–20 minuutin päiväunet parantavat vireyttä. Säännöllisyys tukee hyvää unta, joten on hyvä herätä suunnilleen samaan aikaan kaikkina viikonpäivinä, myös viikonloppuisin. Parhaiten palauttava yö ei välttämättä sisälly viikonloppuun.

Väsymys näyttäytyy keskittymisvaikeuksina ja heikentää turvallisuutta esimerkiksi liikenteessä. Väsynyt kuljettaja on vähemmän tietoinen siitä, mitä liikenteessä tapahtuu, ja nukahtamisriski kasvaa huomattavasti. Kun pää nyökähtää ratissa, ihminen on ollut unessa jo useita sekunteja. Sekunnin murto-osakin voi olla ratkaiseva yllättävissä tilanteissa liikenteessä.

## ***Kuinka pitkään itse nukut? Nukutko riittävästi tarpeeseesi nähden?***

---

### **ALKOHOLI HAITTAA UNTA**

Alkoholia on käytetty kautta aikain unilääkkeenä. Se voi kyllä lyhentää nukahtamisaikaa, mutta jo 0,5 promillea alkoholia veressä vähentää REM-unen määrää, jolloin uni on laadultaan huonompaa. Toisin sanoen jo kaksi lasillista rentoutusjuomaa ennen nukkumaanmenoa kummittelee unissa, mikä tuntuu väsymyksenä seuraavana päivänä.

Alkoholin aiheuttamat unihäiriöt voivat aiheuttaa masennusta ja stressiä. Päivittäinen alkoholinkäyttö pitää mielen jatkuvasti alavireisenä. Viikonlopun kertahumalan jälkitilana apeus ja ärtyisyys voivat tuntua vasta muutaman päivän kuluttua.

Emme itse huomaa alkoholin aiheuttamaa lisäväsymystä lyhyen yön jälkeen. Väsyneenä aivot reagoivat viiveellä ja tapaturmariski kasvaa. Rutiinityöt voivat sujua, mutta tarkkuutta vaativissa tilanteissa sekunnin murto-osakin voi olla ratkaiseva.

## **VUOROTYÖ VAATII KYKYÄ YLLÄPITÄÄ VIREYSTASOA**

Uneliaisuus, väsymyksen tunne ja silmänräpäytysten keston piteneminen kertovat vireystason alenemisesta. Oireet ovat tuttuja monelle vuorotyötä tekeväälle. Vireystason lasku lisää muun muassa väsymysonnettomuuksien riskiä. Vuorotyössä kovimmat väsymyspiikit ajoittuvat usein aamuyön tunteihin ja alkuiltapäivään.

Aamuyön tunnit ovat usein erityisen vaikeita. Koska vireyden vuorokausirytmii on alimmillaan, väsymys on voimakkainta. Kun aamuyöstä on oltava töissä, on ehdottoman tärkeää olla hyvin valmistautunut: nukkua etukäteen riittävästi ja esimerkiksi juoda kahvia ennen hankalaa aamuyön jaksoa. Jos kahvia käyttää vireyden ylläpitämiseen työvuorossa, sitä olisi hyvä juoda muutoin kohtuullisesti.

Toinen väsymyspiikki osuu useilla alkuiltapäivään. Sekin johtuu vireyden normaalista vaihtelusta vuorokauden aikana. Jos väsymyspiikkien aikana syödään lisäksi raskas ja runsasenerginen ateria, väsyä entisestään. Siksi pienet ja kevyet ateriat ovat parhaita etenkin yöaikaan.

*Lähteet:*

*Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, Hazen N, Herman J, Katz ES, Kheirandish-Gozal L, et al: National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation, 1:40-43.*

*Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.) Irtiottoja työstä. Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Yliopistopaino; 2009.*

*Mustajoki P. 2016. Ruokatestejä. Terveyskirjasto Duodecim. (Viitattu 17.11.2016)*

*Partinen M. 2012 Vireys, väsymys ja suorituskyky. Lääkärikirja Duodecim. (Viitattu 17.11.2016)*

## **NÄIN RUOKA JA JUOMA AUTTAVAT PALAUTUMAAN**

Päivittäiset ruoka- ja juomavalintasi vaikuttavat jaksamiseen, vireyteen ja työkykyysi. Ne voivat joko lisätä virkeyttämme ja parantaa jaksamistamme – tai sitten ne voivat heikentää niitä. Terveelliset ruokatottumukset edistävät terveyttä ja toimintakykyä sekä ehkäisevät sairauksia. Itsestä huolehtiminen terveellisten valintojen kautta on vähän sama asia kuin laittaisi rahaa pankkiin. Terveellisillä totumuksilla on keskeinen rooli myös sairauksien, kuten verenpainetaudin, hoidossa – oikean lääkehoidon lisäksi. Tiedätkö sinä, kuinka kannattaa syödä, jotta ruokavalinnat lisäävät virkeyttä ja edistävät toimintakykyä?

### **RUOKAILUN NELJÄ PERUSKIVEÄ**

#### **1. SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI**

Vireyttä ja työkykyä edistävä ruokailu ei ole kuuri vaan koko elämän pituinen hyvän olon tavoittelu. Sen tähden säännöllinen ateriarytmi ehkäisee hillitöntä nälkää, vatsavaivoja ja ylensyömistä. Kun syö 3–4 tunnin välein ja käyttää lautasmallia apuna aterioiden koostamisessa, pysyy kylläisenä ja virkeänä sekä saa ruoasta tarvittavat ravintoaineet.

## 2. NORMAALI ANNOSKOKO

Annoskoot ovat kasvaneet vuosien saatossa. Myös silmä on tottunut suuriin annoksiin. Isot annokset houkuttelevat syömään enemmän. Ajatus siitä, että otan nyt enemmän ja syön muuten vähemmän, ei valitettavasti useinkaan toteudu. Pidättäytyminen normaalissa annoskoossa kannattaa, sillä annoskoon kasvaessa kasvaa myös nautittu energiamäärä. Esimerkiksi megahampurilaisessa on kolme kertaa enemmän energiaa kuin normaalihampurilaisessa. Myös noutopöydät ja buffetit ovat monelle paha rasti, sillä tunnetusti niistä saa syödä niin paljon kuin jaksaa. Salaattipöydästä kannattaa ottaa runsaammin kasviksia ja täydentää vasta sen jälkeen varsinaisella ruoalla.

## 3. LAUTASMALLI JOKA ATERIALLA

Lautasmalli toimii joka aterialla, olipa aterialla mukana lautanen tai ei. Kun lautasmallin osaset ja niiden suhteet muistaa, voi oikeaoppisen aterian koostaa niin valmisruoka-annoksesta, välipalasta, eväsleivistä kuin noutopöydästäkin. Lautasmallin mukaisella aterialla puolet lautasesta täyttyy kasviksista, neljäsosa perunasta, riisistä tai makaronista ja neljäsosa lihasta tai kalasta. Ateriaan kuuluu lisäksi leipä ja sipaisu levitettä, lasillinen maitoa tai piimää sekä marja- tai hedelmäjätkiruoka.

## 4. SYDÄNYSTÄVÄLLINEN RUOKA

Sydänystävällinen ruoka auttaa painonhallinnassa sekä tutkitusti myös sairauksien ehkäisemisessä. Sydänystävällisen ruokavalion periaatteina on syödä runsaasti kasviksia ja kuitupitoisia viljatuotteita. Eläinrasvojen sijaan suositaan kasvirasvoja. Lisäksi kiinnitetään huomiota suolan käyttöön.

Jos pakkausmerkintöjen lukeminen tuntuu liian raskaalta, pakkauksesta voi etsiä Sydänmerkin. Sydänmerkki-tuote on parempi valinta rasvan laadun ja määrän ja suolan määrän suhteen sekä joissakin tuotemerkeissä myös kuitu- ja sokerimäärän suhteen. Myös valmisruoista löytyy Sydänmerkillä varustettuja tuotteita.

## RATKAISTAVIA KUOPPIA TERVEELLISEN RUOKAILUN TIELLÄ

### *TAUKO JÄÄ VÄLIIN*

Joskus kiire, stressi ja väsymys hankaloittavat terveellistä syömistä. Aina ei esimerkiksi ehdi pitämään taukoa suunniteltuun aikaan tai tauko kuluu töissä. Ateria jää syömättä tai tulee syötyä heikosti.

Jos on sinnitellyt työvuoron läpi kahvin voimin, nälkä kasvaa suureksi ja seuraavalla aterialla syö helposti liikaa. Kiireessä tai nälkäisenä saattaa myös hotkia ruoan liian nopeasti. Silti nälkä ei tunnu talttuvan. Voi nimittäin kestää jopa parikymmentä minuuttia ennen kuin aivot saavat viestin mahalaukun täyttymisestä.

### *STRESSI KASVATTAU RUOKAHALUA*

#### **Tiesitkö**

*Tunnesyöminen:* Henkilö lievittää pahaa oloaan tai stressiään syömällä.

*Kontrolloimaton syöminen:* Syödessä vatsa tuntuu pohjattomalle kaivolle. Stressi, kiire, väsymys ja pitkä aika ruokailujen välillä voivat herkistää sille, että syömistä on hankala lopettaa. Myös ruoan tuoksu ja ruokamainokset voivat saada syömään.

*Palkintosyöminen:* Päivän rehkeminen palkitaan syömällä. Löhötään sohvalla, syödään herkkuja ja otetaan pari olutta!

Stressaantuneena tai väsyneenä ruokahalu on voimakkaampi ja tekee enemmän mieli runsasenergistä rasvaista ja sokerista ruokaa myös siksi, että kehon hormonitoiminta muuttuu. Stressaantunutta oloa saatetaan lievittää syömisen lisäksi myös alkoholilla.

### *RUTIININOMAISESTI PIKARUOKAA*

Kiireisinä, stressaantuneina ja väsyneinä suositaan helpommin myös rutiineja. Silloin valitaan mieluummin sellaisia vaihtoehtoja kuin pikaruoka. Myös riski sortua mielitekoihin, herkkujen napsimiseen, on suurempi, kun aterioiden välit jäävät pitkiksi tai syö huonolaatuista ruokaa.

# VUOROTYÖLÄISEN RUOKAILU

Suuri osa työntekijöistä ja erityisesti pelastusalalla työskentelevistä tekee vuorotyötä ja epäsäännöllisiä työvuoroja. Sopimispalokuntalaisista monet tekevät myös varsinaista päätyötä pelastustyön ohessa. Tutkimusten mukaan vuorotyöntekijän elimistö elää jatkuvassa stressissä vuorokausirytmien vaihtelun takia.

Vuorotyöntekijän elämä on säännöllisen epäsäännöllistä. Siihen sisältyy paljon itsestä riippumattomia tekijöitä, jotka aiheuttavat painonnousua ja vaikeuttavat painonpudotusta. Univaje kasvattaa ruokahalua lisäävien hormonien erityistä. Liikuntaharrastuksiin on vaikea sitoutua vaihtelevien aikataulujen takia.

Aina väsyttää ja väsyneenä tekee mieli jotain hyvääkin.

Vuorotyötä tekevillä on todettu olevan suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin kuin päivätyötä tekevillä. Tähän vaikuttavat mm. yövuoron elimistölle aiheuttama stressi, univaje ja epäsäännöllinen elämänrytmi. Siksi vuorotyöntekijän on tärkeää pitää huolta terveydestään ja työkyvystään niillä keinoilla, joihin voi itse vaikuttaa. Samalla tavoin hän voi vaikuttaa myös painonhallintaansa.

## **Hyvät valinnat vuorotyöläisen ruokailuun**

### **SYÖ SYDÄNYSTÄVÄLLISESTI**

Sydänystäväallinen ruokavalio on arvokas vuorotyöntekijän terveydelle. Ruokavalioon kuuluu runsaasti kuitua, niukasti suolaa ja kohtuullisesti pehmeitä kasvirasvoja mutta vain vähän kovia eläinrasvoja.

Käytännössä vuorotyöntekijä valitsee leivän runsaskuituisena (yli 6 g kuitua / 100 g), voitelee leivän rasiamargariinilla, valitsee maito- ja lihatuotteet vähärasvaisina tai rasvattomina, käyttää ruoanlaitossa öljyä tai pullomargariinia ja huomioi suolan määrän. Sydänmerkistä tietää tuotteen olevan sydämelle parempi valinta.

### **SYÖ SÄÄNNÖLLISESTI**

Lämmin ateria syödään yövuorossa ennen puoltayötä. Lisäksi on erityisen tärkeää syödä pieni ateria 3–4 tunnin välein.

Säännöllinen ateriarytmi on vuorotyötä tekevälle kuljettajalle välttämättömyys. Se on avain painonhallintaan ja vireyteen yövuoronkin aikana. Myös vatsaoireet helpottuvat, kun säännöllisellä ruokailulla annoskoot pysyvät kohtuullisina.

### *SYÖ OIKEANLAISET EVÄÄT*

Kun ruokapaikat ovat yöllä kiinni, työaikainen ruoka koostetaan eväistä. Myös eväät rakennetaan lautasmallin mukaisesti niin, että eväsateriaalla on mukana leipää ja kasvimargariinia, lihaa, kalaa tai kanaa, maitotuotetta sekä kasviksia.

Käytännössä eväsateriaalla voi olla siis esimerkiksi margariinilla, kasviksilla ja kinkkuleikkeleellä täytetty sämpylä, jogurtti tai viili sekä hedelmiä tai marjoja. Yhtä lailla lautasmallin periaatteet täyttävät valmis jauhelihakeittopakaste, pari palaa ruisleipää, joissa on päällä margariinia ja kasviksia, sekä lasillinen maitoa tai piimää.

Hyvin säilyvää evästä kannattaa aina pitää työpaikalla tai mukana hätävarana.

### *SYÖ YÖLLÄ SOPIVASTI*

Runsaasti energiaa sisältävä ateria väsyttää yövuorolaista. Siksi yöllä kannattaakin valita mieluummin tavallista kotiruokaa, keittoja, puuroja ja paljon kasviksia kuin rasvaisia ja energiamääriltään runsaita pitsoja, hampurilaisia tai makkararuokia. Loppuyön aikana välipalaksi on hyvä nauttia esimerkiksi hedelmää, marjoja, leipää tai jogurttia. Yövuoron jälkeen uneen pääsee helpommin kevyen aamupalan jälkeen. Tukevammin syödään vasta, kun on herätty.

### *JUO OIKEIN*

Moni yötyötä tekevä kertoo kofeiinipitoisten juomien – kahvin, cola- ja energiajuomien – pitävän hereillä vuoron ajan. Kofeiinipitoisia juomia kannattaa kuitenkin nauttia vain alkuyöstä. Aamuyöstä juotu kahvi voi vaikeuttaa nukahtamista työvuoron jälkeen ja aiheuttaa univaikeuksia. Huonosti nukutun päivän jälkeen yövuorossa väsyttää, ja taas on turvaututtava kahviin.

### **Vuorotyöläisen tavoitteeksi säännölliset ateriat:**

- rytmittävät muuta päiväohjelmaa
- voivat auttaa sopeutumisessa

- auttavat ehkäisemään lihomista
- auttavat ehkäisemään vatsavaivoja

*Sivun aineisto pohjautuu Virkeänä ratissa -hankkeen materiaaleihin (Salmi Anne ym. 2011).*

## OHJAAJAN OPAS

Suunnittelitko arvioivanne elintapojanne ja arvojanne yhdessä porukalla Kroppa ja nuppi kuntoon -palvelun avulla? Se on mitä mainioin idea! Kokosimme tarvittavan taustatiedon, vinkit ja ohjeet tälle sivulle. Toki voit selaila materiaalia myös itsenäisesti.

### OHJEITA, TAUSTATIETOJA JA VINKKEJÄ RYHMÄN OHJAAJALLE

[Hyvinvointi ja elintavat](#) (PDF)

[Lisäohje kestävyyskunnan arvioimiseen](#) (PDF)

[Pelastusalan erityispiirteet ja elintavat](#) (PDF)

### VALMIITA KALVOSARJOJA YHTEISIIN TAPAAMISIIN

ELÄMÄNTILANTEEN JA MUUTOSTARPEEN ARVIOINTIIN YKSIN TAI RYHMÄSSÄ

[Hyvän elämän analyysi](#) (PPT)

[Hyvän elämän analyysi](#) (PDF)

TIIVIS TIETOPAKETTI KUNNON EDISTÄMISEEN

[Kroppa ja nuppi kuntoon](#) (PPT)

[Kroppa ja nuppi kuntoon](#) (PDF)

PELASTAJILLE

[Lihasten huollon koulutuspaketti](#) (PPT)

[Lihasten huollon koulutuspaketti](#) (PDF)



# ELÄMÄNTAPAMUUKSESTA TULEE OSA ARKEA PIKKUHILJAA

Meetwursti-pötkö on paljon helpompi niellä siivuina kuin kokonaisena. Sama pätee elämäntapamuutokseen! Suosittelemmekin asian pilkkomista pienempiin osiin.

Esimerkiksi: ota itsellesi ja/tai ryhmällesi kuukausiteema:

- *Miten minulla menee? Mikä minulle on tärkeää? Tarvitsenko oman itseni ryhtiliikettä ja miten saisin siihen tukea omista porukoistani?*
- *Rasvat veks, terveelliseen ravintoon ja juomaan.*
- *Lihakset kuntoon (kesäksi): merileijonasta rantaleijonaksi*
- *Aikaa pidempäänkin treeniin*
- *Mitä tulikaan tehtyä lomalla, mitä voisin tehdä toisin? Onko suunta oikea?*
- *Olisiko ravinnosta apua vireyteen*
- *Levätäkin saa; liikunnastakin pitää palautua*
- *Hyvä tasapaino ja liikehallinta ehkäisee liukastumisen*
- *Nukuttaa; mikä muu palauttaa?*
- *Missäs nyt mennään: uusia askeleita*
- *Mikä olikaan lautasmalli?*
- *Mistä kaikesta muusta hyvinvointi koostuu? Ihmissuhteet, läheiset, yhteisö!*