

**KOHTI HYVINVOINTIPAINOA
— PIENILLÄ MUUTOKSILLA
HYVÄÄ OLOA**

Hyvinvointituokio



NORMAALIPAINO

- Terveydelle suotuisa paino, jolloin pienempi riski sairastua esim. sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen tai tuki- ja liikuntaelinsairauksiin.
- Lääketieteellinen viitearvo, jota arvioidaan mm. painoindeksillä (BMI) tai vyötärön ympärysmitalla.
- Painoindeksi soveltuu huonosti esim. urheilijoille ja ikääntyneille



HYVINVOINTIPAINO

- Yksilöllisempi ja kokonaisvaltaisempi käsite
- Ihminen voi hyvin sekä fyysisesti että psyykkisesti ja jaksaa arjessa, vaikkei paino olisikaan ns. normaalipaino

Hyvinvointipainoon vaikuttavat esimerkiksi:

- Oma keho- ja ruokasuhde
- Jaksaminen ja vireystaso
- Uni ja palautuminen
- Fyysinen aktiivisuus
- Sairaudet tai lääkitykset,
- jotka voivat vaikuttaa painoon
- Elämäntilanne ja mielen hyvinvointi



PAINONHALLINTA

Painonhallintaa on

- pysytellä normaali- tai hyvinvointipainoisena ja ehkäistä painonnousua tai -laskua
- ylipainoisella lihomisen pysäyttäminen tai laihduttaminen kohti tavoitepainoa
- alipainoisella painonlaskun pysäyttäminen tai tavoitepainon saavuttaminen

ELINTAVAT PAINONHALLINNAN TUKENA

Monipuolinen ja riittävä ravinto

- Syönkö riittävästi?
- Millainen on suhteeni syömiseen?

Riittävä uni ja palautuminen

- Miten voisin parantaa untani?
- Auttaisiko parempi uni jaksamistani ja tekemään viisaampia valintoja?

Elintapamuutos vaatii ylimääräisiä voimavaroja. Voimavarat kuitenkin lisääntyvät kun puututaan heikkoihin kohtiin.

Stressinhallinta

- Miten stressi vaikuttaa ruokahaluuni?
- Onko kiireessä tehdyt nopeat ratkaisut osa arkeani?

Liikkuminen

- Mistä liikunnasta pidän?
- Mitä voisin lisätä tai kokeilla?

Mieliala

- Mistä saan iloa?
- Mikä kannattelee vaikeissa hetkissä?

ELINTAPAMUUTOS VAATII AIKAA

El laihdutus- tai lihotuskuureille!

Dieettien heikkoutena on yksipuolisuus ja ne harvoin kestävät.

Riskeinä: paino palautuu “korkojen kera”, kehon koostumus huononee, häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ja nälän säätelysysteemi, vahingolliset ajatusmallit, vääristynyt kehonkuva

El kielloille ja armottomuudelle!

“Nyt lopetan herkuttelun!” ei kaikilla toimi ja ehdottomuudesta voi seurata repsahduksen tultua luovuttaminen ja itsetunnon lasku.

KYLLÄ painonhallinnalle ja elintapamuutokselle!



Pienin askelin tehdyillä ruokailu-, uni- ja liikuntatottumusten muutoksilla tähdätään uusiin, pysyviin elintapoihin.

Elintapamuutokset vaativat aikaa, mutta sen myötä saadaan kestäviä tuloksia myös painonhallinnassa.

KYLLÄ joustavuudelle ja rentoudelle!

Kieltojen sijaan vahvista hyvää!

Rutiineja voidaan soveltaa tilanteen ja voimavarojen mukaan eikä peli ole koskaan menetetty.

KEHO- JA RUOKASUHDE

**Meinaatko pärjätä
tuolla hiiren
annoksella?**

**Nyt kun on herkutellut,
niin ei saa syödä viikkoon
mitään ja huomenna
meen lenkille.**

**Olet laihtunut niin,
että tuuli vie kohta
mennessään.**

**Onpas mulla iso maha. Nyt
en syö kuin porkkanoita
seuraavat kaksi viikkoa.**

**Ei ole nähty aikoihin.
Oletpas sinä lihonut.
Olet tainnut olla kotona
ruoka-aikaan!**

**Millaista puhetta olette erilaisissa tilanteissa kuulleet tai
itse ajatelleet kehon kokoon, kehon muutoksiin,
ruokamääriin tai arvottamiseen liittyen?**

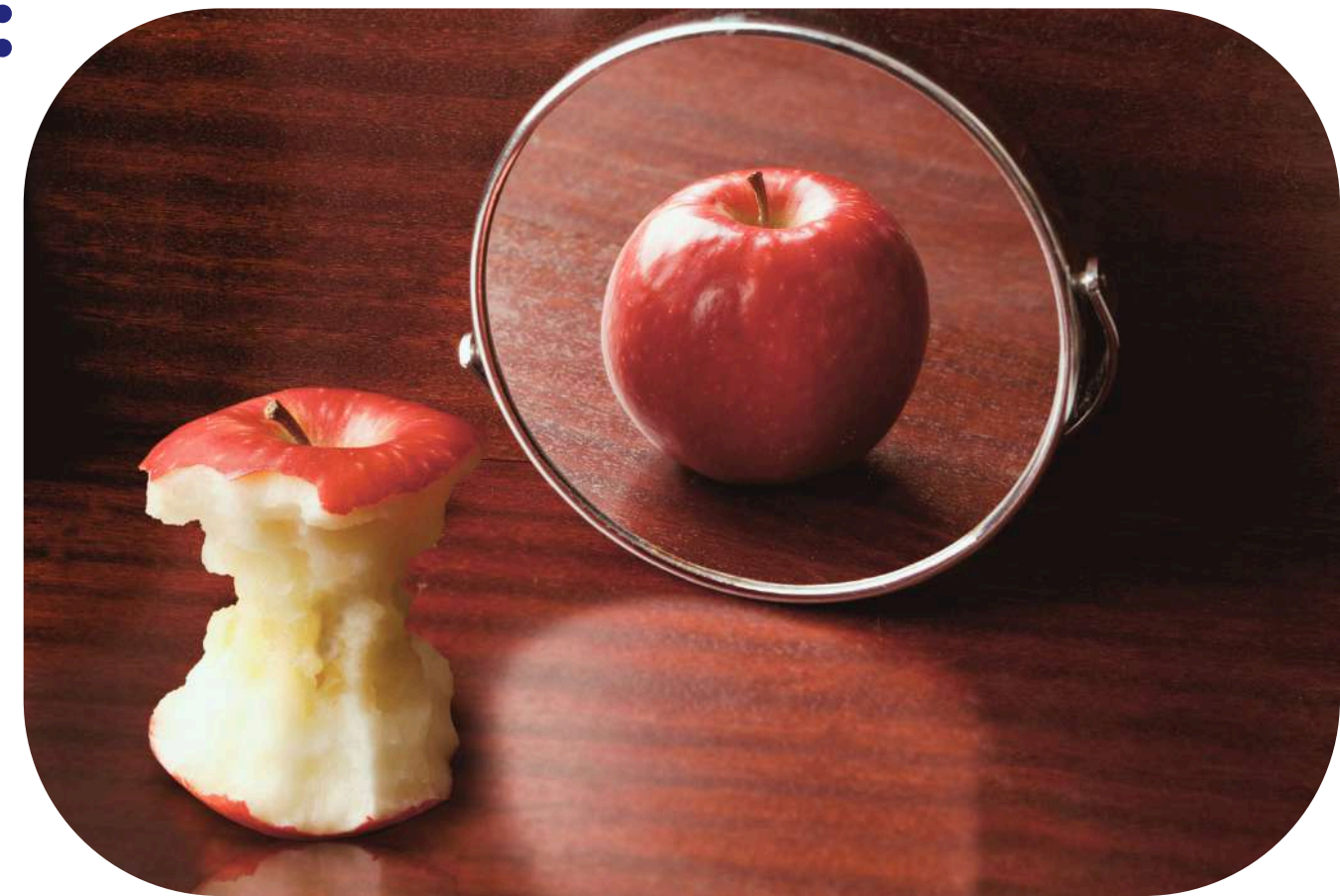
LAIHDUTTAMISESTA

Painonhallinta voi kuulua terveellisiin elintapoihin ja normaali- tai hyvinvointipainon ylläpitäminen on hyvä tavoite.

Ravinnolla ja liikunnalla voidaan vaikuttaa kehon koostumukseen jos haluat esim. vähentää kehon rasvan määrää ja lisätä lihasmassaa.

Jos koet tarvetta painon muuttamiselle, niin laihduttamista omin keinoin ei suositella varsinkaan jos olet:

- **normaalipainoinen**
- **ikääntynyt**
- **lapsi**
- **jojo-laihduttaja**
- **syömishäiriötä sairastava**



PAINONHALLINNAN HYÖDYT

- **Psyykkinen, sosiaalinen ja fyysinen vointi tasapainoon**
- **Muutos vaatii voimavaroja, mutta voimavarat myös lisääntyvät**
- **Samalla opitaan omista ajatusmalleista, tunteista ja tunnesäätelystä**
- **Opitaan täsmäsyöminen, jossa ruokailu on:**

säännöllistä
monipuolista
riittävää
sallivaa



SISÄINEN PUHE SYÖMISEEN LIITTYEN

Minun ei pitäisi syödä tätä, mutta...

- syön, koska minulla on nälkä
- syön, koska minä nyt vain haluan syödä tätä
- syön siitä huolimatta
- syön, koska tekee niin kovasti mieli
- syön, koska en voi vastustaa ja minulla on himo tähän
- se maistuu niin hyvältä ja rakastan tätä makua
- en voi olla syömättä
- nyt on viikonloppu
- nyt on loma tai vapaapäivä
- en kyllä pilaa lomaa

- nyt on juhlat
- tämä on ilmaista
- tästä on maksettu
- harvoin saa, esim. seisovasta pöydästä
- ruokaa ei viitsi/voi jättää
- en kehtaa kieltäytyä
- pilaan muiden tunnelman, jos kieltäydyn
- ei haittaa yksi siivu/pala/kerta, syön vain tämän
- ansaitsen tämän, päivä on ollut rankka/hyvä

JOUSTAVUUS

Video: Psykologinen joustavuus

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/mielentaidot-tukena-painonhallinnassa/joustava-ote>

KOKONAISUUS VAIKUTTAA ONNISTUMISEEN

Painonhallintaan vaikuttavia tekijöitä:

Biologiset

- Perimä, sairaudet ja lääkkeet
- Kehon ja aivojen säätelyjärjestelmät -> alttius lihomiseen

Fyysiset

- Ravintoaineiden saanti ja laatu, energiankulutus
- Kylläisyyttä säätelevät hormonit, aineenvaihdunta
- Uni ja palautuminen

Psykologiset

- Motivaatio ja asenteet
- Voimavarat, jaksaminen, hyvä mieli, itsemyötätunto
- Stressi ja tunnesyöminen
- Univajeen vaikutus mieleen
- Mielenterveyden haasteet

Sosiaaliset

- Perhe, ystävät, vertaistuki
- Työtilanne, elämäntilanne



Ympäristö

- Liikuntapaikat lähellä ja niiden hyödyntäminen
- Mahdollisuus riittävään uneen ilman häiriöitä
- Epäsäännölliset työajat tai kiireinen elämänrytmi
- Riittävä tieto elintapojen vaikutuksesta
- Ruokakaupat lähellä ja niiden valikoima
- Kuka tekee ruokaa ja päättää mitä syödään?

Kulttuuriset ja yhteiskunnalliset

- Ruokakulttuuri ja tottumukset
- Ruoan ja herkkujen hinta. Onko varaa terveelliseen ruokaan? Jos rahan käyttää verotuksen myötä kallistuneisiin herkkuihin jääkö rahaa terveellisiin valintoihin?
- Liikuntaharrastukset voivat olla kalliita
- Sosiaalinen paine ja mallit
- Median vaikutus ihanteisiin

PYSYVÄÄ PAINONHALLINTAA TUKEE



- **monipuolinen, riittävä ja nautittava syöminen**
- **itselle mieluinen säännöllinen liikkuminen**
- **hyvä uni**
- **stressinhallinta ja mielen hyvinvointi**
- **joustava ote**
- **läheisten tuki**
- **itsensä hyväksyminen**

VINKKEJÄ JA LINKKEJÄ

- **mielenterveystalo.fi** → [syömisongelmien omahoito-ohjelma](#) tai [ahminnan omahoito-ohjelma](#)
- **sydan.fi** → [painonhallinta](#)
- **terveyskyla.fi** → [painonhallinta](#) tai [painonhallintatalo](#)
- **Duodecim Terveyskirjasto.fi** → [miten kevennän syömistä ilman dieettiä](#) tai [painonhallinta ja laihduttaminen](#) tai [tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely](#) tai [painonhallinnan psykologiaa](#)
- **ravitsemuspolku.fi**
- **reittis.fi** → [painonhallinta](#)
- **valio.fi** → [painonhallinta](#)
- **YouTube.com**: hakusanoina esim: *painonhallinta* tai *terveellinen ruoka* tai *Uniliitto* tai *ravitsemus ja painonhallinta* tai *Pro Terveys* tai *VoimaaRuuasta*



Hyvinvointituokiot on kehitetty
Oulun seudun omaishoitajat ry:n
OmaElo-hankkeessa vuosina 2024-2025



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026