# VIRTAA OMAAN ELOON -ETÄRYHMÄ

## PAINONHALLINTA

# PÄIVÄN AIHE: PAINONHALLINTA

**Kohti tasapainoa,
jossa olo on hyvä
ja arki sujuu**

# MITÄ TARKOITTAA 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

# 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 vyötärönympärysmitalla.
- 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

# ELINTAVAT PAINONHALLINNAN TUKENA

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

## 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?

## Liikkuminen

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

## Mieliala

- Mistä saan iloa?
- Mikä kannattelee vaikeissa hetkissä?

## Stressinhallinta

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

# PYSYVÄÄ PAINONHALLINTAA TUKEE

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

# JOUSTAVUUS

Video: **Psykologinen joustavuus**

# 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

# TAUKO

## Hetki jaloittelua

# LINKKKEJÄ PAINONHALLINNAN TUEKSI

Painonhallintatalo

Painonhallintapolku itsehoitoon

Ravitsemuspolku / napostelu

# PAINONHALLINNAN ONNENPYÖRÄ

# ITSEMYÖTÄTUNTOHARJOITUS

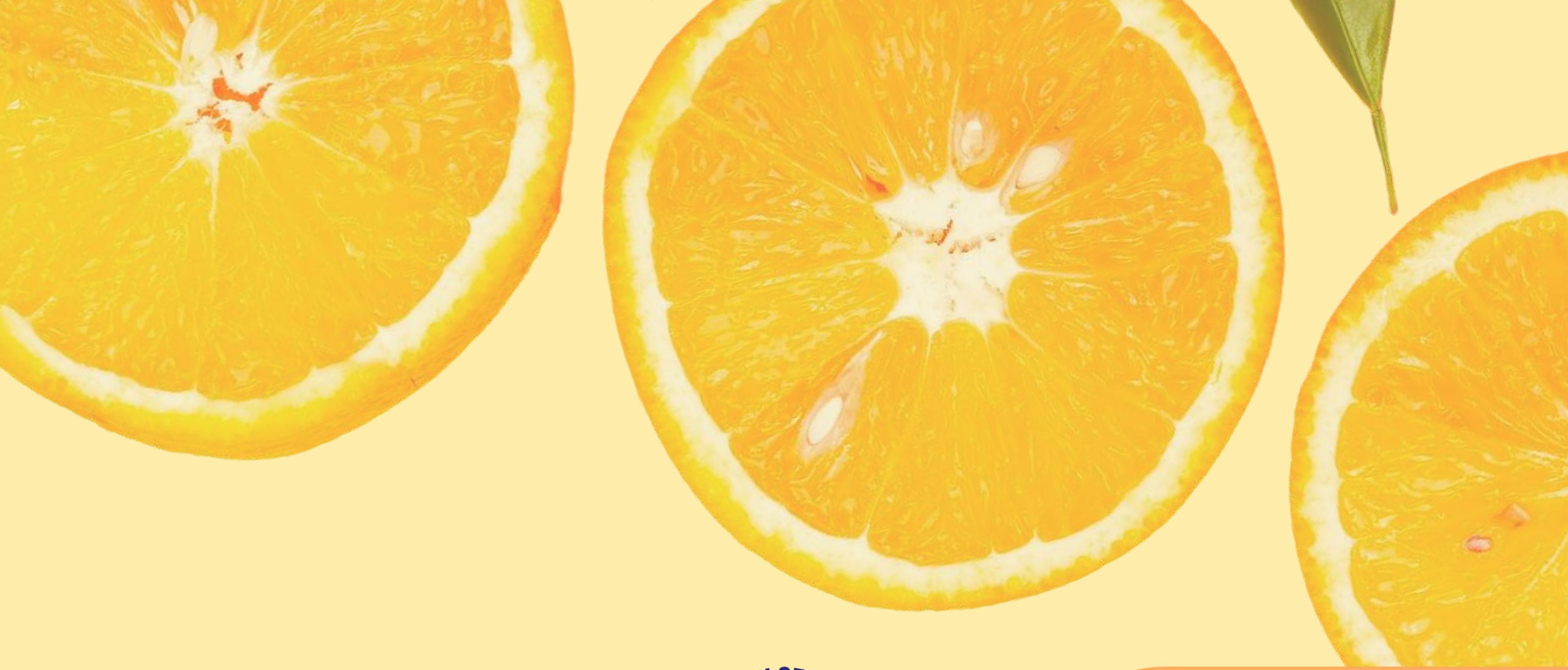
Myötätuntoa ja lempeyttä itselle

# KOTITEHTÄVÄT

**Tehkää itsenäisesti kansiosta painonhallintaan liittyvät kotitehtävät sekä tutustukaa vinkkeihin ja linkkeihin.**

# PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

**Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?**



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

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

# OmaElo

OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026