

The background of the entire image is a solid, bright yellow. On the left side, there are three slices of orange and two green leaves. One orange slice is at the top left, another is in the middle left, and a third is at the bottom left. The leaves are positioned between the orange slices. The text is on the right side of the image.

VIRTAA OMAAN ELOON -RYHMÄ

PAINONHALLINTA



TERVETULOA

**Virtaa omaan eloon
-ryhmään!**

PÄIVÄN AIHE: PAINONHALLINTA

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

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 ruokasuhte
- 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.

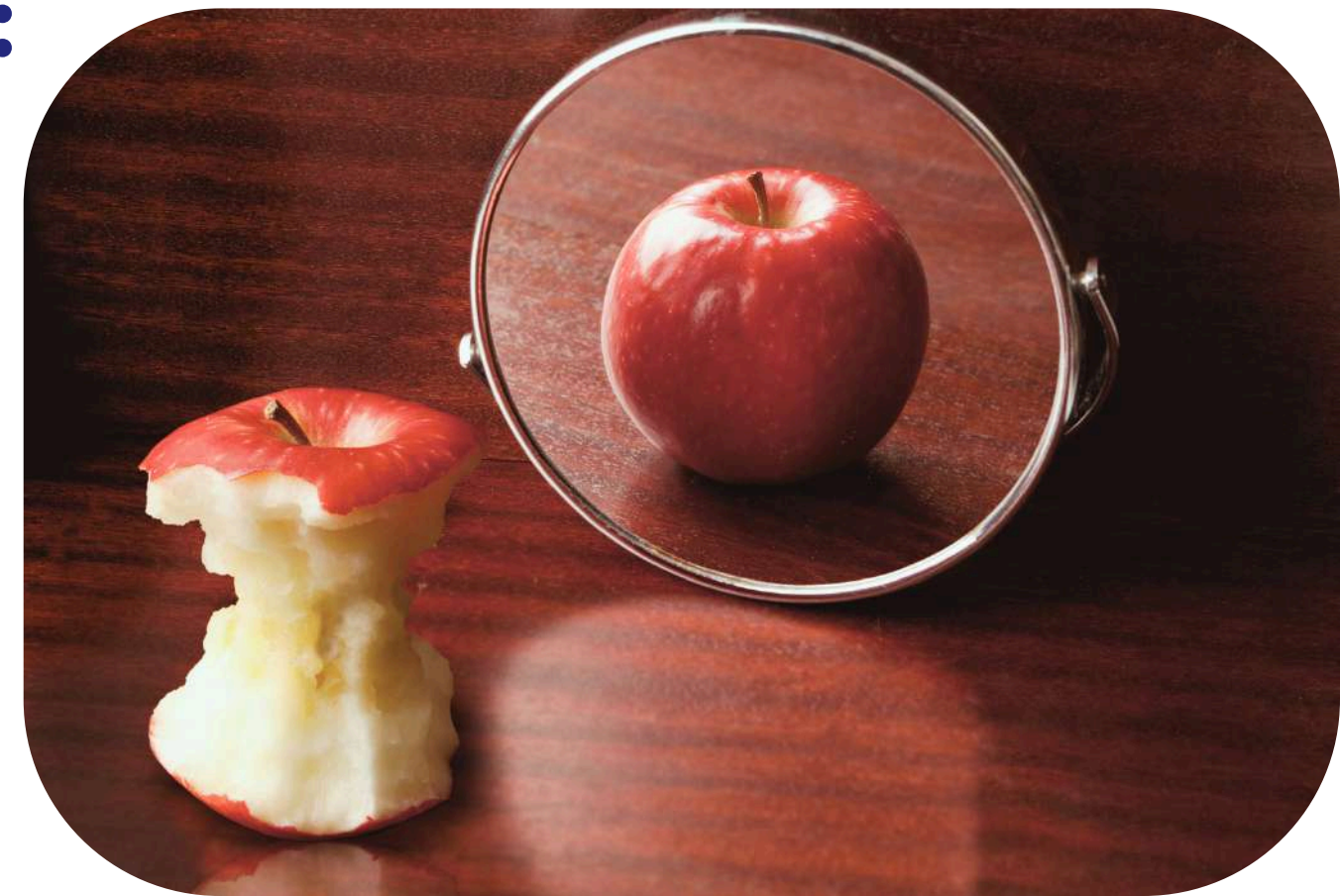
LAIHDUTTAMISESTA

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

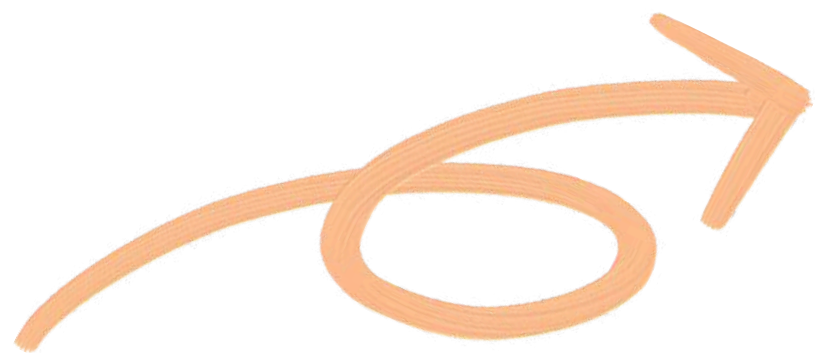
Ravinnolla ja liikunnalla voidaan vaikuttaa kehon koostumukseen jos haluat esim. vähentää kehon rasvan määrää ja lisätä lihasmassaa.

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

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



PAINONHALLINNAN HYÖDYT



Video: Laihtumisen terveyshyödyt

Miksi painoa kannattaisi nostaa normaalipainoon?

- 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



JOUSTAVUUS

Video: Psykologinen joustavuus

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*

PIENI TAUKO

Jaloittelua ja venyttelyä



SISÄINEN PUHE



**Rastita väittämät,
jotka vastaavat niitä ajatuksia,
joiden huomaat usein nousevan
mieleen syömiseen liittyen.**

POHDITAAN YHDESSÄ

Keinoja mielihalun kohdatessa

Kun ruoka ei maistu

TIETOINEN SYÖMINEN



PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

Mikä oli hyvää?

Mitä muuttaisit?

KOTITEHTÄVÄT

Seuraavan kerran aihe.

**Tehdään seuraavalle kerralle
siihen liittyvät kotitehtävät.**



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



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPA-OHJAUS 2024-2026