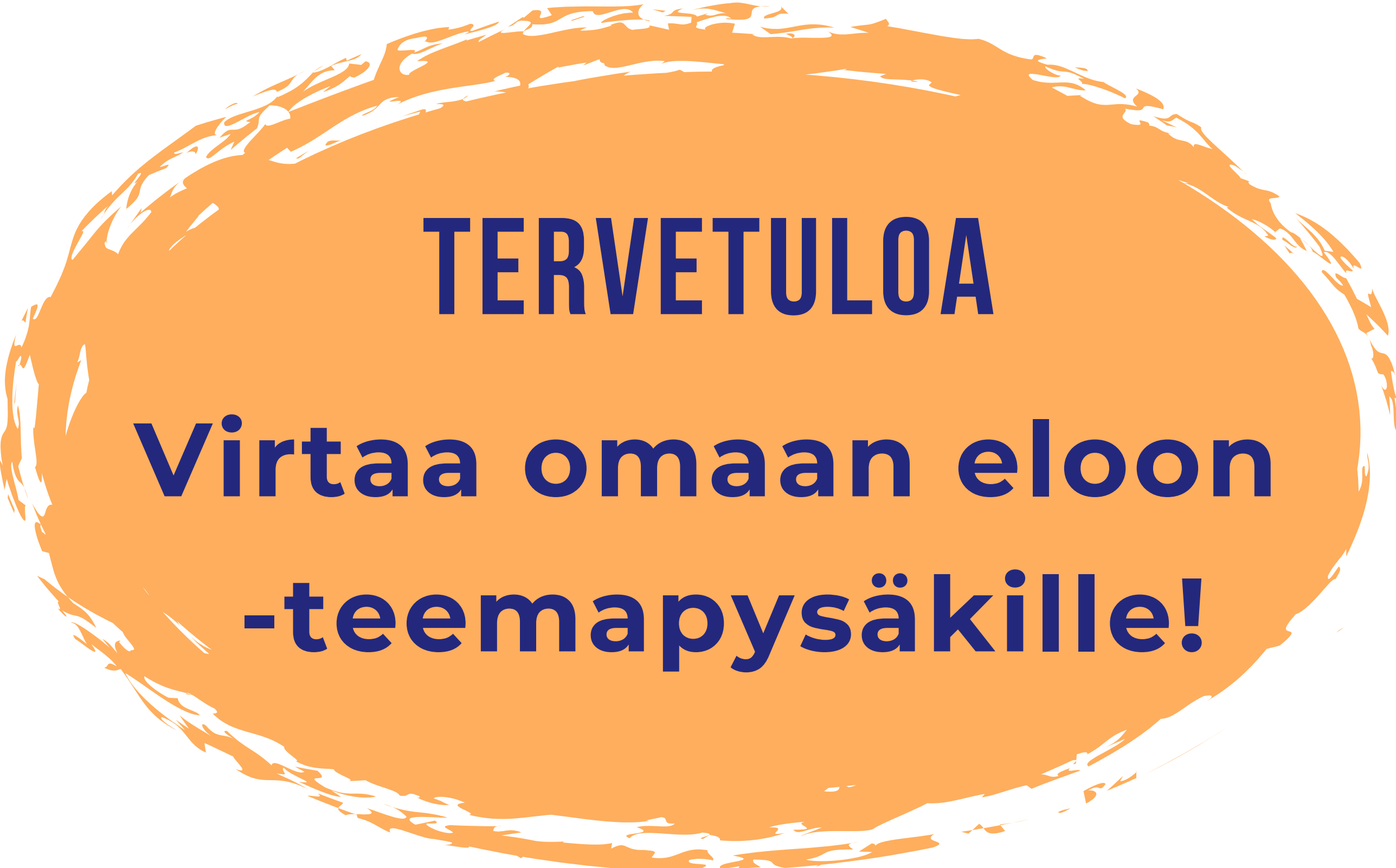




VIRTAA OMAAN ELOON

-TEEMAPYSÄKKI

PAINONHALLINTA



TERVETULOA

**Virtaa omaan eloon
-teemapysäköille!**

PÄIVÄN AIHE: PAINONHALLINTA

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

MITÄ TARKOITTAÄ 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 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



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?

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**

LINKKEJÄ PAINONHALLINNAN TUEKSI

Painonhallintatalo

Painonhallintapolku itsehoitoon

Ravitsemuspolku / napostelu

PAINONHALLINTA ONNENPYÖRÄ



ITSEMYÖTÄTUNTOHARJOITUS



Myötätuntoa ja
lempeyttä itselle

KOTITEHTÄVÄT

**Tehkää itsenäisesti kansiota
tähän kertaan
liittyvät kotitehtävät.**



PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

**Miltä tämä
ryhmäkerta tuntui?**



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



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026