

# HYVÄ ELÄMÄ


## Oman terveyden lukutaito

Paula Kesonen

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaattori  
Sairaanhoidtaja ylempi AMK terveyden edistäminen

13.2.2020

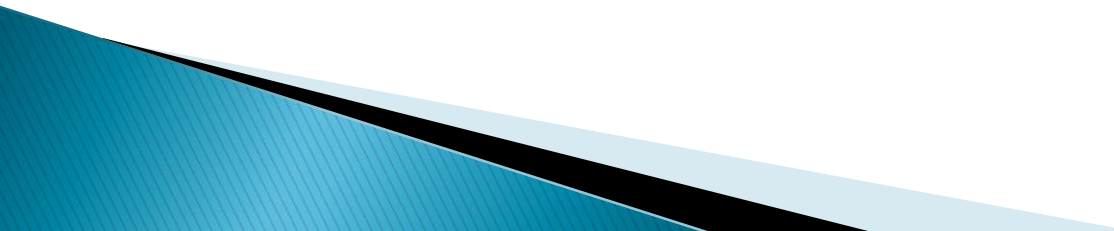
# Terveyden lukutaito

- ▶ Ihmisen kyky ja mahdollisuus käyttää ja ymmärtää terveyteen liittyvää tietoa
  - ▶ Ymmärrys siitä, mitkä seikat edistävät terveyttä, ehkäisevät ja pienentävät riskejä sairastua ja lisäävät hyvinvointia.
  - ▶ Ymmärrys siitä miten sairauksien hyvä hoito vaikuttaa terveyteen
  - ▶ Terveydentilassa tapahtuvien muutosten havaitseminen
  - ▶ Hyvän ja toimivan vahvistaminen
- 

# Mitä terveys on?

- ▶ Psyykinen, henkinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus
- ▶ Jokainen ihminen määrittää terveytensä omalla tavallaan
- ▶ Jokainen ihminen voi vaikuttaa terveyteensä
- ▶ Tämän päivän terveys perustuu kaikkeen siihen mitä on tätä ennen tapahtunut ja tämän päivän päätöksillä vaikutamme tulevaan terveyteemme
- ▶ ”On olemassa perusinhimillinen impulssi kasvaa kohti terveyttä, täyttä ihmisyyttä...”

# Elämäntavat tarkastelussa

- ▶ Ravitseminen
  - ▶ Liikunta
  - ▶ Painohallinta
  - ▶ Päihteiden käyttö
  - ▶ Riittävä uni
  - ▶ Levon ja työn vuorottelu
  - ▶ Sosiaaliset suhteet
- 

# Joitakin mittareita väestötasolla

- ▶ Tupakoimattomuus
  - ▶ Terveellinen ruokavalio
  - ▶ Kohtuukuormitteinen kestävyysliikunta väh. 30 min/päiv
  - ▶ BMI alle 25
  - ▶ RR kotona alle 135/85, yli 80 v. kotona RR alle 140/85
  - ▶ Kokonaiskolesteroli alle 5 mmol/l, ldl alle 3 mmol/l, glukoosipitoisuus alle 6 mmol/l
  - ▶ Ei hoideta laboratorioarvoja vaan ihmistä kokonaisuutena, riskianalyysit esim. FINRISK
  - ▶ Entä hyvinvoinnin osoittimet?
- 
- ▶ Lähde: Käypä hoito. Dyslipidemiat 2018. Kohonnut verenpaine 2015

# Hyvä elämä

## 1 LUOPUMINEN

Ystävystyminen epävarmuuden kanssa.

Mitä tulee tilalle?

## 2 LEVOLLISUUS

Mitä haluan, mitä tunnen?

Rentoutuminen, itsensä kuuntelu.

Eläminen tässä ja nyt.

Tärkeämpää kuin hallita elämäänsä on olla siinä läsnä.

# Hyvä elämä

## **3 LUOTTAMINEN**

Uskallus selvittää vaikeitakin asioita.

Myös vaikeiden tunteiden kuuntelu.

Rohkea ei ole se, joka pelkää, vaan se, joka pelkää ja kuitenkin uskaltaa.

## **4 LEMPEYS**

Ole lempeä itseäsi kohtaan.

# Hyvä elämä

- ▶ Yleensä elämässä on viisasta luottaa siihen, että kaikki menee hyvin.

Mauno Koivisto