



HYVINVOINNIN TYÖKIRJA

**ILOLLA
-hanke**



OLVI-SÄÄTIÖ



Tämä hyvinvoinnin työkirja on suunniteltu yli 65-vuotiaille hyvinvoinnin edistämisen tueksi. ILOLLA-hanke on OLVI-säätiön rahoittama ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseen liittyvä hanke. ILOLLA-hanke toteuttaa yli 65-vuotiaille ryhmässä tapahtuvaa liikunta- ja hyvinvointineuvontaa vuosina 2026-2027 kahdessatoista eri pohjoissavolaisessa kunnassa.

ILOLLA-hanketta toteuttaa Pohjois-Savon Liikunta ry yhteistyössä kuntien kanssa. Hanke käynnistyi pilottina lisalmessa yhteistyössä lisalmen kaupungin kanssa vuonna 2021. Vuosina 2021–2023 hankkeessa toteutettiin yksilöllistä hyvinvointineuvontaa yli 55-vuotiaille sekä koulutettiin pohjoissavolaisia urheiluseuroja. Vuosina 2024–2025 ILOLLA-hankkeen ryhmätoimintaa järjestettiin seitsemällä eri paikkakunnalla.

Tämä työkirja kulkee ILOLLA-ryhmämuotoisen hyvinvointineuvonnan tapaamisissa mukana ja viikoittaisilla tapaamiskerroilla tartutaan työkirjan teemoihin. Työkirja sisältää alku- ja loppukyselyn sekä teemakohtaisia tehtäviä, joten voit seurata omaa edistymistäsi matkan aikana. Työkirja on henkilökohtainen ja vain Sinua varten.

ILOLLA-hankkeen kautta Sinulla on mahdollisuus parantaa elämänlaatuasi ja nauttia energisestä ja iloa tuottavasta ikääntymisestä.

Tavoitteena työkirjan ja ILOLLA-hankkeen ryhmätoiminnan kautta on tukea hyvinvoinnin ylläpitämistä, edistää liikunnallista elämäntapaa sekä tukea itsenäistä ja aktiivista arkea. Työkirjaa voidaan hyödyntää ILOLLA-hankkeen lisäksi myös muussa ikäihmisten ryhmätoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Pienilläkin teoilla on merkitystä!



Työkirjan teemat

Oma hyvinvointini tilanne s. 3

Ikääntymisen vaikutukset s. 4

Liikkumisen vaikutukset s. 5

Liikuntasuositukset s. 6

Lihasvoima ja Voitas-ideapankki s. 7

Tasapaino s. 8

Kotijumpat ja arjen askareet s. 10

Ravitsemus ja ikääntyminen s. 11

Palautumisen merkitys ikääntyessä s. 17

Uni - miksi se on tärkeää? s. 19

Mielen hyvinvointi s. 21

Aivoterveys ja muisti s. 23

Ikääntyminen ja sosiaalinen hyvinvointi s. 24

Alkoholi päihteet s. 25

Lisämateriaalit, itsearviointilomake s. 26-29



OMA HYVINVOINTINI TILANNE

Mihin olet tyytyväinen juuri nyt omassa hyvinvoinnissasi? Ympyröi...

LIKKUMINEN

PAINO

JAKSAMINEN/
YLEINEN VIREYS

MIELIALA

TERVEYS

SOSIAALISET SUHTEET

PALAUTUMINEN JA UNI

ALKOHOLIN
KÄYTTÖ

TUPAKOIMATTOMUUS

Mitä haluaisit kohentaa hyvinvoinnissasi eniten? Ympyröi..

LIKKUMINEN

PAINO

JAKSAMINEN/
YLEINEN VIREYS

MIELIALA

TERVEYS

SOSIAALISET SUHTEET

PALAUTUMINEN JA UNI

ALKOHOLIN
KÄYTTÖ

TUPAKOIMATTOMUUS



IKÄÄNTYMISEN VAIKUTUKSET

- Sydämen koko ja toiminta heikkenee
- Lihassolujen koko pienenee
- Kävelynopeus alenee
- Reaktioaika eri toiminnoissa huononee
- Päivittäisistä toiminnoista suoriutuminen vaikeutuu
- Tasapaino ja koordinaatio heikkenee
- Taipumusta kaatuiluun ja kaatumisenpelkoon
- Osteoporoosin ja luunmurtumien riski kasvaa
- Nivelten liikelaajuus alenee ja nivelkipua ilmaantuu

LIKUNNAN MERKITYS

- Ylläpitää lihasvoimaa, tasapainoa ja kestävyyttä
- Parantaa jaksamista arjessa kotona ja kodin ulkopuolella
- Vähentää masennuksen riskiä
- Parantaa vireystilaa ja unenlaatua
- Tukee aivoterveyttä ja muistia
- Vähentää kaatumis- ja tapaturmariskiä
- Parantaa elämänlaatua ja sosiaalista hyvinvointia
- Auttaa säilyttämään toimintakyvyn ja liikkumisvarmuuden pidempään

Pohdintatehtävä:

Mitä muutoksia olet huomannut iän myötä?

Miten olet saanut liikunnalla tai aktiivisella arjella vaikutettua iän tuomiin muutoksiin?

Liikkumisen vaikutukset

Missä ajassa liikkumista aloitteleva voi odottaa vaikutuksia?

heti

Aivot ja hermosto

- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus terävöityvät.
- Vireystila kohoaa, koska
 - hermoimpulssit lisääntyvät ja tehostuvat välittäjäaineiden erityksen kasvaessa.
 - elimistöä aktivoivan sympaattisen hermoston toiminta tehostuu.
 - aivojen verenkierto vilkastuu ja otsalohko aktivoituu.
- Liikkumisen jälkeen elimistöä rauhoittava parasympaattinen hermosto aktivoituu ja keho rentoutuu, jolloin nukahtaminen voi helpottua ja unen laatu parantua.

Lihakset ja aineenvaihdunta

- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta happea, sokeria ja rasvayhdisteitä lihastyön polttoaineeksi.
- Energiankulutus lisääntyy, mikä vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriarvoihin.

Hengitys- ja verenkiertoelimistö

- Liikkuessa syke kohoaa, hengitys tihenee ja verenkierto vilkastuu.
- Liikkumisen jälkeen lepoverenpaine laskee.

Nivelet

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa ja ympäröivissä tukikudoksissa. Nivelneste voitelee nivelpintoja, ja nivelten liikelaaajuudet lisääntyvät. Kipu voi lieventyä.

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

parissa viikossa

- **Mieliala** kohenee, stressi, lievät masennusoireet ja ahdistus voivat lieventyä.
- **Uni** saattaa pidentyä ja sisältää vähemmän katkoja.
- **Lihasten suorituskyky** parantuu, kun hermoimpulssit lihaksiin tehostuvat.
- **Tasapaino**, ketteryys ja koordinaatio kehittyvät.
- Mahdolliset **tuki- ja liikuntaelimistön** kivut lieventyvät.

muutamassa kuukaudessa

- **Aivojen toiminta** ja hyvinvointi kohentuvat, kun myönteiset vaikutukset hermostossa ja verisuonissa jatkuvat.
- **Perusaineenvaihdunta** tehostuu ja rasvasolut menettävät rasvaa.
- **Leposyke ja -verenpaine** laskevat, sydänlihaksen ja hengityslihasten toiminta parantuu, keuhkojen ja verisuoniston toiminta tehostuu. Tällöin **kestävyyskunto** parantuu.
- **Lihaskunto** lisääntyy koska lihassolujen koko kasvaa.
- Riski mahdollisen selkävun pitkittymiseen pienenee.
- Liike ylläpitää **toimintakykyä** ja voi helpottaa kipua muissa tuki- ja liikuntaelimistön kivuissa.

puolessa vuodessa

- Toiminnalliset yhteydet aivorakenteiden välillä vahvistuvat.
- **Kyky sietää stressiä** parantuu.
- Veren **rasva-arvot** parantuvat.
- **Sokeriaineenvaihdunta** kohentuu.
- **Verenpaine** laskee, koska valtimoiden kunto ja toiminta kohenee.
- **Vastustuskyky** parantuu, koska immuunipuolustus vahvistuu.

jatkossa

- **Aivoissa** tapahtuu edelleen toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia, joiden seurauksena ajattelu ja muistitoiminnot kohentuvat ja muistisairauksien riski pienenee.
- Useiden muiden **sairauksien riski** pienenee. Muun muassa: sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinvaiat, monet syöpäsairaudet kuten suolisto-, rinta- ja eturauhassyöpä
- **Painonhallinta** helpottuu.
- **Luusto** vahvistuu.
- Liikkumisen myönteiset vaikutukset **suoliston** bakteerikantaan heijastuvat yleiseen terveyteen.
- **Lääkityksen tarve** voi vähentyä.

LIIKUNTASUOSITUKSET



”Terveyttä tuottaakseen liikunnan on oltava usein toistuvaa, jatkuvaa ja toteuttajansa kuntoon ja terveyteen nähden kohtuullista.”
Ilkka Vuori 2001



Ikäihmisten suosituksessa painotetaan lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn.

Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen.

Liikunnan aloittaminen sekä liikunnan ja arkiaktiivisuuden lisääminen missä iässä hyvänsä on myönteistä.

Jo pienillä valinnoilla on suuri merkitys oman toimintakyvyn ylläpitämisessä ja monien sairauksien ennaltaehkäisyssä!

LIHASVOIMA

Ikääntyessä tapahtuu luontaista lihasvoiman ja lihasmassan katoa. Ikääntymisen lisäksi selittäviä tekijöitä ovat usein ikääntymiseen liittyvät toissijaiset muutokset, kuten heikentynyt ravitsemus, alentunut fyysinen aktiivisuus ja erilaiset sairaudet.

Lihasvoiman heikkeneminen on nopeampaa alaraajoissa. Sen merkkejä voivat olla esimerkiksi tuolilta ylösnousemisen ja tasapainon heikkeminen.

Säännöllisen lihasvoiman hyödyt:

- Lihasten aktiivinen käyttö ja erityisesti voimaharjoittelu hidastavat lihaskatoa
- Riittävä proteiinin saanti auttaa ylläpitämään lihasmassaa
- Voimaharjoittelu parantaa aineenvaihduntaa, tasapainoa ja vähentää kaatumisriskiä
- Lihasvoimaa voi kehittää kaikenikäisenä, myös yli 90-vuotiaana
- Säännöllinen harjoittelu (2–3 kertaa viikossa) lisää lihasmassaa ja -voimaa



Voitas.fi

Tutustu valmiisiin liikuntaohjelmiin ja videoihin voitas.fi - nettisivu on maksuton!

TASAPAINO

Tasapaino heikkenee iän myötä lihasten ja hermoston muutosten vuoksi. Tasapainon hallinta tarkoittaa kykyä säilyttää kehon asento istuessa, seistessä, liikkuesssa ja yllättävissä tilanteissa. Hyvä tasapaino on tärkeää turvalliselle liikkumiselle ja arjessa toimimiselle. Tasapaino perustuu aistien, lihasten ja hermoston yhteistyöhön, ja ikääntyminen, sairaudet tai vammat voivat heikentää tätä yhteistyötä ja lisätä kaatumisriskiä.



Tasapainoharjoittelu päivittäin kotona:

Seiso yhdellä jalalla 10–30 sek (pidä tarvittaessa tuki lähellä)

Kävele varpailla tai kantapäillä

Kävele kuviteltua viivaa pitkin

Pese hampaat tai harjaa hiukset yhdellä jalalla seisten

Takaperin kävely ja sivuaskleet

Miten tasapaino toimii?

Tasapaino perustuu eri aistien yhteistyöhön. **Näköaisti** auttaa hahmottamaan ympäristöä ja ennakoimaan esteitä, **tuntoaisti** välittää tietoa kehon liikkeistä ja alustasta, ja **sisäkorvan tasapainoelin** aistii pään liikkeitä. Nämä aistit lähettävät tietoa aivoille kehon asennosta ja sen muutoksista, minkä jälkeen aivot ohjaavat lihaksia korjaamaan asentoa. Ikääntyessä tämä viestinvälitys hidastuu, joten tasapainon ylläpitäminen on tärkeää.

KOTIJUMPPA JA ARJEN ASKAREET

Tiesitkö, että lihas ei tunnista nostatko sinä käsipainoa vai nostatko esimerkiksi halkokasaa tai kauppakassia?

Lihaksen toimintakykyä voi ylläpitää myös arjen askareilla. Kotijumpat ja erilaiset kotiaskareet ovat oiva tapa ylläpitää toimintakykyä.

Muista: Usein ja pieniä annoksia kerrallaan on parempi kuin harvemmin ja paljon kerralla. Pienet päivittäiset harjoitukset parantavat lihaskuntoa, tasapainoa ja toimintakykyä merkittävästi.

Kotona tehtäviä lihaskuntoliikkeitä

- Kyykistykset
- Jalan taakse viennit seisoma-asennossa
- Polven ojennukset istuen
- Päkiälle nousu
- Punnerrus seinää vasten
- Pystypunnerrus eli käsien nosto ylös vuorokäsin, pieni käsipaino tai vaikkapa vesipullo vastuksena



Kestävyyskunto arjessa

- Reipas kävely 10–30 min / päivä
- Portaat hissin sijaan
- Kauppareissu jalan
- Pihatyöt, kotiaskareet
- Leikkiminen lastenlasten kanssa
- Tanssi



Pohdintatehtävä:

Millainen liikkuja olet tällä hetkellä?

Miten liikkumisesi on muuttunut viime vuosina, mikä motivoi sinua liikkumaan ja mitä haluat saavuttaa?

Mitkä tekijät vaikuttavat liikkumiseesi?

Mitä esteitä tai haasteita olet kohdannut liikkumiselle? Millaisia mahdollisuuksia sinulla on vaikuttaa näihin esteisiin?

Miten aiot toteuttaa ja seurata tavoitettasi?

Kuinka paljon aikaa olet valmis käyttämään liikkumiseen ja millä tavalla seuraat omaa edistymistäsi?

Millainen liikkuja olet? Tee testi!

Kaikki eivät innostu samanlaisesta liikunnasta. Jotkut kaipaavat haastetta ja sykkeen nousua, kun taas toiset nauttivat rauhallisesta liikkeestä.



Avaa puhelimesi kamera-ominaisuus ja kuvaa QR-koodi tai näpyttele alla oleva nettisivuosoite:

sydan.fi/testi/testaa-liikkujatyypiksi/

RAVITSEMUS JA IKÄÄNTYMINEN

Ikääntyessä energiantarve pienenee, mutta ravintoaineiden tarve pysyy samana tai kasvaa. Siksi säännöllinen ateriarytmi ja riittävä proteiinin saanti ovat erityisen tärkeitä.

Liikunnan jälkeen on hyvä yhdistää hiilihydraatti ja proteiini (esim. jogurtti ja hedelmä tai välipalakeksi)

Kaikkien iäkkäiden on hyvä kiinnittää huomiota riittävään energian, proteiinin, nesteen ja hyvien rasvojen saantiin sekä huolehtia riittävästä D-vitamiinilisästä ympäri vuoden.

Iäkkäät tarvitsevat suhteessa enemmän proteiinia kuin nuoret aikuiset, koska ikääntyneen keho ei reagoi proteiiniin yhtä tehokkaasti kuin nuoremman keho.

Proteiinit muodostuvat aminohapoista, joista osa on välttämättömiä, sillä elimistö ei pysty niitä itse muodostamaan.

Painokiloa kohden proteiinien saantisuositus on 1,0–1,5 g/kg/vrk

Proteiini auttaa palautumisessa, ehkäisee lihaskatoa ja tukee toipumista sairauksista ja leikkauksista.

Pienet välipalat auttavat: pähkinät, juusto, jogurtti, avokado.

Huono ruokahalu voi vähentää energiansaantia.

Ilman riittävää energiaa keho ei palaudu kunnolla.

Huomioitava myös riittävä nesteytys.

Kuivuminen lisää väsymystä ja hidastaa palautumista.





Tutkimuksessa selvitettiin yli 2000 keski-ikäisen itäsuomalaisen miehen ravinnonsaantia ja seurattiin heidän terveyttään yli 20 vuoden ajan.

“

Toimivassa ruokasuhteessa on myös sallivuutta, stressittömyyttä, ruoasta nauttimista, rentoutta ja syömistä ilman syyllisyyttä.

Tutkimuksen mukaan mielen hyvinvointia ylläpitävät:

- tummanvihreät kasvikset
- kaalit: parsa-, kukka- ja lehtikaali
- linssit, pavut ja pähkinät
- hedelmät ja marjat, erityisesti appelsiini
- paprika ja muut vihannekset
- täysjyvätuotteet
- rasvaiset kalat
- kahvi



Mielialaa puolestaan laskevat:

- sokeripitoiset ruuat ja juomat
- valmis- ja pikaruuat
- valkoinen vehnä ja siitä valmistetut tuotteet
- prosessoidut lihat, kuten makkarat ja leikkeleet



Ikäihmisten lautasmalli

KASVISLISÄKE 1/3

Kypsennetyt ja/tai
tuoreet kasvikset

Vähintään 5
eri väriä
lautasella!



HIILIHYDRAATIT 1 /3

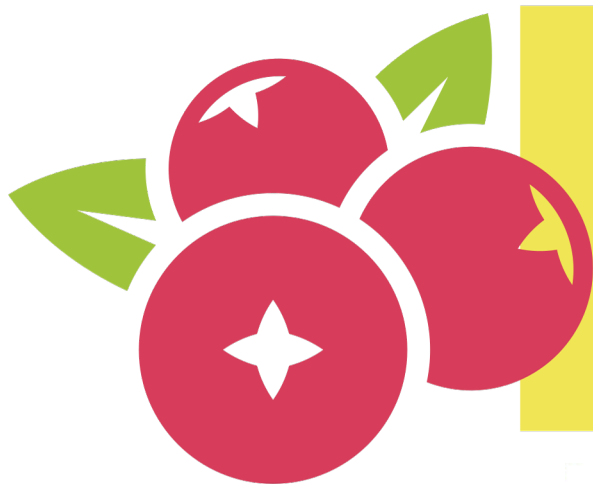
Peruna tai
täysjyväviljalisäke

PROTEIINI 1/3

Kala/ siipikarja/
punainen liha/
kananmuna/
kasviproteiinin
lähteet

LISÄKSI

Öljypohjainen salaattinkastike, leipä,
leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka



Ruokailun laatikkomalli

Aamupala
Välipala(t)
Iltapala

Valitse jokaisesta ryhmästä
ainakin yksi annos.



Proteiinit

- raejuustoa, rahkaa, jogurttia
- maitoa tai piimää
- kananmunia, juustoa, leikkeleitä



Hiilihydraatit

- puuroa
- täysjyväleipää
- täysjyvämuroja
- mysliä



Kasvikset

- marjoja
- hedelmiä
- tomaattia, kurkkua, salaattia leivälle



Rasvat

- leivälle kasviöljyä sisältävää levitettä
- siemeniä ja pähkinöitä



Viikon ruokailun tarkistuslista

Tarkista päivittäin, toteutuuko ruokailun laatikkomalli ruokailussasi

Rastita ruutu, kun olet saanut päivän aikana kyseistä ryhmää.

Tavoite: Jokaiselle päivälle mahdollisimman monta rastia.
Tehtävän tarkoituksena on tunnistaa eri ravintoainelähteet.

	Proteiini	Hiilihydraatti	Kasvikset	Pehmeät rasvat
MA	☐	☐	☐	☐
TI	☐	☐	☐	☐
KE	☐	☐	☐	☐
TO	☐	☐	☐	☐
PE	☐	☐	☐	☐
LA	☐	☐	☐	☐
SU	☐	☐	☐	☐

Esimerkkejä:

Proteiini = kala, kana, liha, kananmuna, tofu, pavut, rahka, jogurtti

Hiilihydraatti = peruna, riisi, pasta, leipä, puuro

Kasvikset = salaatti, vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät

Pehmeät rasvat = kasviöljy, margariini, pähkinät, siemenet, avokado

Huomioita omasta ravitsemuksesta:



Mihin tulisi kiinnittää huomioita enemmän?
Olisiko hyvä jotain lisätä tai vähentää?
Tuleeko syötyä riittävästi?
Miten oma ateriaritmi toteutuu?



"Jos jokaisella aterialla on kämmenen kokoinen annos proteiinia (kala, kana, liha, tofu) ja lisäksi proteiinipitoinen välipala, proteiinin saanti olisi jo hyvällä tasolla."

PALAUTUMISEN MERKITYS IKÄÄNTYESSÄ

Palautuminen on tärkeää ikääntyessä, mutta se on yksilöllistä ja riippuu esimerkiksi elämäntilanteesta, fyysisestä kunnosta ja omasta sietokyvystä.

län myötä keho palautuu päivän rasituksista hitaammin ja myös sietokyky metelille ja hälinälle voi heikentyä. Palautumiseen voi kuitenkin vaikuttaa arjen valinnoilla, kuten huolehtimalla riittävästä ravitsemuksesta, proteiinin saannista ja nesteytyksestä.

Erityisen tärkeää on hyvä uni, sillä unen aikana keho puhdistuu, korjaantuu ja uudistuu.



Kuuntele kehon merkkejä

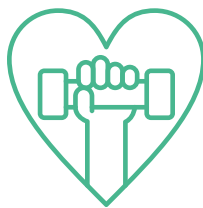
Väsymys, janon tunne, heikko olo, huimaus, “tekee mieli huokaista”, ei jaksakaan lähteä liikkeelle, kehtuuttaa jne.

→ Ennakoi päivän / viikon askareita ja menoja: mieti lepoaikoja, ateriat, tarvittaessa välipaloja ja vesipullo mukaan. Muista oikaista välillä pitkästä tai istahda keinutuoliin.

Vinkkejä palautumiseen

Palautuminen on fyysisen ja henkisen suorituskyvyn sekä terveyden kulmakivi. Hyvä palautuminen vaatii unen priorisointia, tietoista irtiottoa arjen ja työn rasituksista, säännöllistä rytmiä sekä kehoa ja mieltä rentouttavaa toimintaa.

FYYSINEN PALAUTUMINEN



Päiväunet
Venyttely
Sauna
Hieronta
Ruokailu

PSYKKINEN PALAUTUMINEN



Kirjan lukeminen
Luonnossa kävely
Musiikin kuuntelu
Keskustelu ystävän kanssa

EMOTIONAALINEN PALAUTUMINEN



Puhuminen
Päiväkirjan kirjoittaminen
Tunteiden käsittely

SOSIAALINEN PALAUTUMINEN



Mielekäs tekeminen
Oma aika
Tuttu seura
Turvallinen ympäristö

Pohdintatehtävä:

Mitkä palautumisen osa-alueet toteutuvat elämässäsi tällä hetkellä parhaiten?

Minkä palautumisen osa-alueen koet tällä hetkellä tarvitsevan eniten huomiota? Miksi?

Valitse yksi uusi palautumiskeino, jota voisit kokeilla seuraavan viikon aikana. Miten aiot toteuttaa sen?

UNI - MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

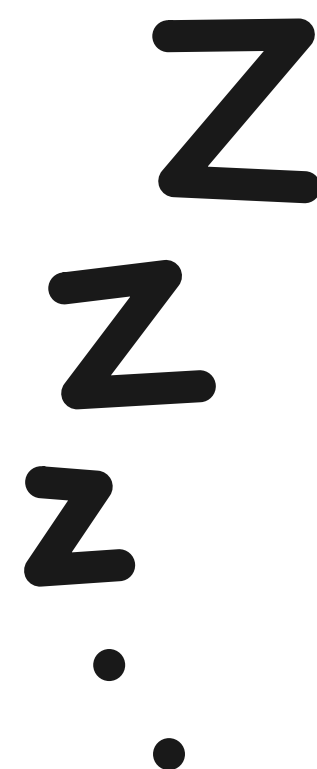
Uni ja syvä lepo lataavat kehon ja mielen voimavarat. Unen aikana elimistö palautuu rasituksesta, hermoston toiminta tasapainottuu ja vastustuskyky vahvistuu.

Uni on oppimisen ja muistamisen keskeinen edellytys. Unen tarve on yksilöllistä.

Keskimääräinen yöunen pituus aikuisella vaihtelee tavallisesti 6–9 tunnin välillä.

Edistävät nukkumista ja palautumista

- Säännöllinen rytmi
- Fyysinen aktiivisuus
- Rauhoittavat iltarutiinit
- Tunnista stressaavat tilanteet
- Rauhoita unitila (äänet, valot, lämpötila)
- Hoida mieltä askarruttavat asiat
- Tee suunnitelma asioiden hoitamiseen



Häiritsevät nukkumista ja palautumista

- Sininen valo (tv ja älylaitteet)
- Levoton tila (valo, ääni, lämpötila)
- Kova, fyysinen rasitus ennen nukkumaanmenoa
- Kofeiini (kahvi, kaakao, kolajuomat)
- Raskas ruokailu
- Alkoholi
- Univelan kerryttäminen
- Stressi
- Unilääkkeet (pääsee vain kevyeen uneen)



Kotitehtävä: Unipäiväkirja (5-7 pv)

Kirjaa:

- Milloin menit nukkumaan
- Arvioi unenlaatu (arvosana 1-5), huomioi myös unen katkokset tai vaikeudet nukahtamiseen

1= erittäin huono, 3 = keskinkertainen, 5 = erinomainen

Pohdi: mitä voit tehdä parantaaksesi unenlaatuasi ja palautumistasi. Voisitko esimerkiksi vähentää näyttöjen katselua ennen nukkumaanmenoa, luoda rauhoittavan iltarutiinin tai parantaa uniympäristöäsi?

PVM	Milloin nukuit? Kellonajat	Arvioi unenlaatu (virkeys)

Pohdi:

MIELEN HYVINVOINTI

Mielen hyvinvointi on olennainen osa kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia.

Se antaa voimavaroja arkeen, tukee toimintakykyä, lisää hyvän olon tunnetta sekä auttaa säilyttämään tasapainon myös haastavissa elämäntilanteissa.

Mielen hyvinvointiin vaikuttavat esimerkiksi omat voimavarat, ihmissuhteet, perhetilanne sekä suhtautuminen ikääntymiseen ja omaan terveyteen. Mielen voimavarat voivat kulua ja uusiutua elämän aikana, mutta hyvät voimavarat tukevat arjessa jaksamista.



Mielen voimavaroja ovat muun muassa:

- Myönteinen elämänasenne
- Itsensä arvostaminen
- Positiivinen suhtautuminen itseän, muihin ja maailmaan
- Merkityksellisten ja iloa tuottavien asioiden tunnistaminen
- Ikääntymisen ymmärtäminen ja hyväksyminen
- Hyvät ja toimivat ihmissuhteet
- Kyky sopeutua erilaisiin tilanteisiin



Kotitehtävä:

Mielen hyvinvoinnin päiväkirja

Kirjaa:

- Mitä teit? Kuinka päivä meni?
- Omia tuntemuksia

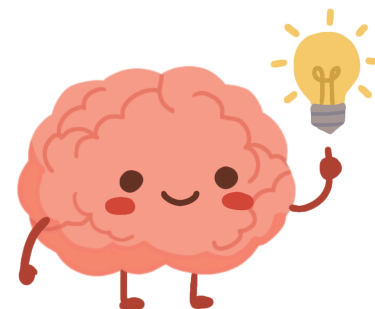


Pohdi:

Miten aktiivisuus vaikutti mielialaasi ja hyvinvointiisi?
Mikä saa sinut hyvälle mielelle: yhdessä tekeminen, ulkoilu?
Miten lisäät hyvän mielen aktiviteetteja päivittäiseen elämääsi?

PVM	Mitä teit?	Tuntemukset
Pohdi:		

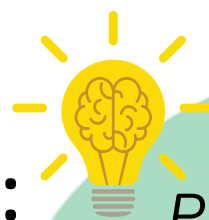
AIVOTERVEYS JA MUISTI



Aivoterveys tarkoittaa aivojen hyvinvointia ja toimintakyvyn ylläpitämistä. Hyvinvoivat aivot ovat tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia - ne vaikuttavat liikkumiseen, muistiin, ajatteluun ja oppimiseen sekä tarkkaavaisuuteen, kommunikaatioon ja ympäristön havainnointiin.

Muistissa tapahtuu luonnollisia muutoksia ikääntymisen myötä, mutta aivoja voi vahvistaa ja tukea kaikenikäisenä. Terveelliset elintavat, mielekäs tekeminen ja uusien asioiden opettelu pitävät aivot vireinä.

Aivoterveyttä ja muistia tukevat:



Pienet päivittäiset valinnat tukevat muistia ja aivoterveyttä sekä auttavat ylläpitämään hyvää elämänlaatua.

- Riittävä uni ja lepo
- Säännöllinen liikunta
- Monipuolinen ravinto
- Sosiaaliset suhteet
- Harrastukset ja uuden oppiminen
- Aivojen aktivointi, esim: ristikot, sudokut, lukeminen, käsityöt, musiikki, pelit, keskustelut
- Mielen hyvinvointi ja stressin hallinta



Pohdintatehtävä: Miten huolehdit tällä hetkellä aivoterveystesi?

Rastita ne asiat, mitkä kuuluvat jo arkeesi.

- | | |
|--|--|
| ☐ Liikun säännöllisesti | ☐ Tapaan läheisiä ja ystäviä |
| ☐ Nukun riittävästi | ☐ Huolehdin palautumisestani |
| ☐ Syön monipuolisesti | ☐ Harrastan tai opettelen uusia asioita |

Mitä voisit lisätä tai vahvistaa omassa arjessasi?

IKÄÄNTYMINEN JA SOSIAALINEN HYVINVOINTI

Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa tunnetta siitä, että kuuluu yhteisöön, saa tukea muilta ihmisiltä ja voi osallistua itselleen merkitykselliseen toimintaan. Ikääntyessä ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto voivat muuttua esimerkiksi eläkkeelle siirtymisen, muuttojen tai läheisten menettämisen vuoksi.

Yhteydenpito läheisiin

Soita tai viestittele ystäville ja sukulaisille.

Sovi säännöllisiä tapaamisia tai yhteisiä harrastuksia.

Juttele naapureiden ja tuttujen kanssa.

Harrastukset ja arjen yhteisöt

Liity kerhoon, liikuntaryhmään tai yhdistykseen.

Osallistu vapaaehtoistyöhön omien voimavarojen mukaan.

Käy tapahtumissa, kirjastoissa tai kohtaamispaikoissa.

Digitaaliset yhteydet

Uusien digitaitojen opettelu voi avata uusia mahdollisuuksia osallistumiseen ja yhteydenpidon tuttavien kanssa.

Pohdintatehtävä:

Mitkä ihmiset ovat sinulle tällä hetkellä tärkeimpiä?

Kuinka usein olet yhteydessä heihin?

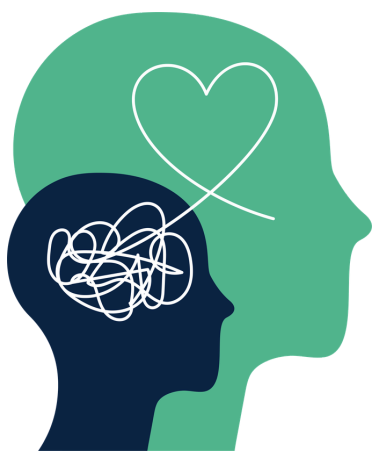
Mitä voisit tehdä tämän viikon aikana vahvistaaksesi sosiaalisia suhteitasi?

Onko jokin harrastus, ryhmä tai yhteisö, johon haluaisit osallistua?

ALKOHOLI JA PÄIHTEET

Satunnainen alkoholin käyttö ei automaattisesti aiheuta ongelmia. Ikääntyessä ja muun elämänmuutoksen aikana alkoholi voi salakavalasti tulla mukaan elämään, esim.:

- Eläkkeelle siirtyessä
- Puolison tai ystävien menetyksien kautta
- Sairauksien tai vaistoinkäymisin takia
- Yksinäisyyden vuoksi



Pohdi: Mitä alkoholi oikeastaan antaa minulle? Usein jo melko pienikin vähennys voi tuoda merkittäviä hyötyjä elämään.

Alkoholi pienissä määrissä voi mm.:

- Heikentää unenlaatua ja hidastaa palautumista
- Nostaa verenpainetta
- Lisätä mielialan vaihtelua ja ahdistuneisuutta
- Vaikuttaa ruokailutottumuksiin

Jos päihteitä käytetään ensisijaisesti tunteiden helpottamiseen, voi käyttö lisääntyä huomaamatta. Matalan kynnyksen ammatillista keskusteluapua ja neuvontaa saa ympärivuorokauden anonyymisti ja maksuttomasti EHYT ry:n Päihdeneuvonnasta.

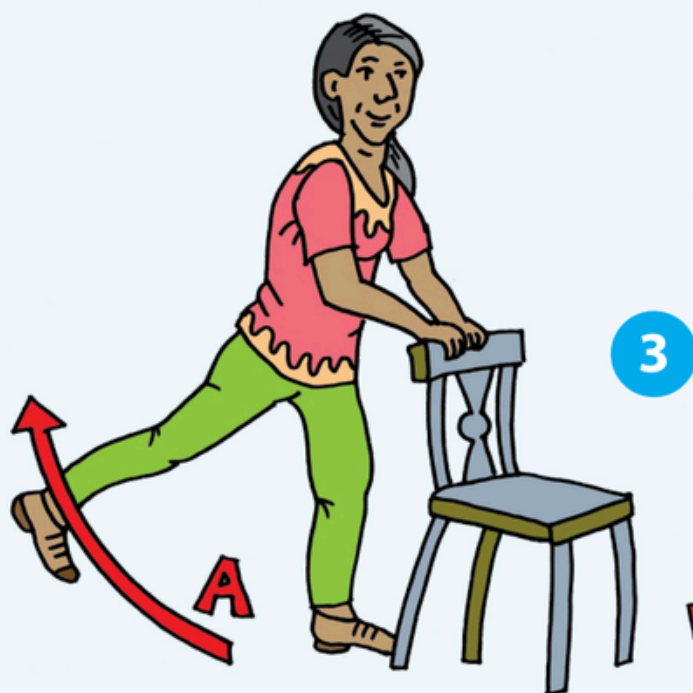
Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan

- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1–3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelma päivittäin



1. Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10–15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

2. Seiso sivuttain tuolin selkänojaa tai pöytää vasten ja ota tukea. Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10–15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



3a. Seiso pienessä haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkänojasta tai pöydästä. Vie vuorotellen vasen ja oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10–15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

3b. Seiso pienessä haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkänojasta tai pöydästä. Vie vuorotellen oikea jalka ja vasen jalka kantapää edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista molemmilla jaloilla 10–15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.



4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10–15 kertaa. Pidä tauko. Ravista jalkoja. Tee sama uudelleen.



5. Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10–15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

Merkitse rastilla voimistelukerrat päiväkirjaan. Näin voit seurata voimistelusi säännöllisyyttä. Portaissa kävely on myös hyvää harjoitusta.

Lihaskvoima ja tasapaino kehittyvät säännöllisellä harjoittelulla

viikko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

viikko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							

Nimi:

Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä löydät Voitas.fi -sivustolta.



VOIMAA VANHUUTEEN



Ikäinstituutti

LYHYT FYYSISEN SUORITUSKYVYN TESTISTÖ
Short Physical Performance Battery (SPPB)

Tee testi kaksi kertaa (alku- ja loppumittaukset)
Tee loppumittaukset uudelleen 3-6 kuukauden päästä

TESTIKAAVIO JA SUORITUSTEN PISTEYTYS

Testattavan nimi:

ALKUMITTAUKSEN PVM:
LOPPUMITTAUKSEN PVM:

Suoritusajat kirjataan kahden desimaalin tarkkuudella (0.00 sekuntia).

1. TASAPAINO

ALKU

LOPPU

a. Jalat rinnakkain	sekuntia	sekuntia
b. Puolitandem	sekuntia	sekuntia
c. Tandem	sekuntia	sekuntia

ALKU

LOPPU

Pisteet:

Pisteet:

2. KÄVELYNOPEUS (4 metriä) omalla kävelyvauhdilla

a. Suoritus ilman apuvälinettä	
b. Suoritus tehtiin apuvälineen kanssa, mikä apuväline?	

ALKU

LOPPU

1. suoritus	s.	s.
2. suoritus	s.	s.

Pisteet:

Pisteet:

3. TUOLILTA YLÖSNOUSU (viisi kertaa)

aika _____ sekuntia

Jos testattava ei pysty tekemään testiä kädet ristissä rinnalla (tulos= 0 p.),
tehdään testi niin, että tutkittava pitää

ALKU

a. Kädet vartalon vierellä	toistojen lkm	aika	sekuntia
b. Ottaa kevyesti tukea reisistä	toistojen lkm	aika	sekuntia
c. Ottaa voimakkaasti tukea reisistä	toistojen lkm	aika	sekuntia

Pisteet:

Pisteet:

LOPPU

a. Kädet vartalon vierellä	toistojen lkm	aika	sekuntia
b. Ottaa kevyesti tukea reisistä	toistojen lkm	aika	sekuntia
c. Ottaa voimakkaasti tukea reisistä	toistojen lkm	aika	sekuntia

Laske yhteen pisteet testeistä 1, 2 ja 3 =

ALKU

LOPPU

/12

/12

4. TUG-TESTI (timed up and go)

ALKU Aika: _____

LOPPU Aika: _____

5. PURISTUSVOIMA

ALKU Tulos: _____

LOPPU Tulos: _____



ITSEARVIO HYVINVOINNIN ERI OSA-ALUEISTA

Arvioi oman hyvinvointisi osa-alueen nykytilanne asteikolla 1-10 (1= heikko, 10 erinomainen)

NIMI: _____

PÄIVÄMÄÄRÄ (Alkutilanne):

PÄIVÄMÄÄRÄ (Lopputilanne):

Itsarvointi on tarkoitus tehdä kahdesti (alku- ja lopputilanne).Tee itsearvioinnin lopputilanne 3-6 kuukauden päästä alkutilanteesta.

Merkitse alkutilanne X ja lopputilanne O

HYVINVOINNIN OSA-ALUE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vireys ja energisyys päivänaikana										
Koettu oma terveydentila										
Nukkuminen, unen määrä										
Nukkuminen, unen laatu										
Terveelliset ruokailutottumukset										
Kuinka paljon liikun nykyään terveyteni kannalta?										
Lihaskuntoni nykytilanne										
Tytyväisyys elämään										

Työkirjassa käytettyjä lähteitä:
Voitas.fi
UKK-instituutti
Ikäinstituutti
Muistiliitto
Ehkäisevä Päihdetyö EHYT ry
Ruokavirasto



Parasta Savolaista Liikettä - sinun ja suomalaisen liikunnan hyväksi

Pohjois-Savon Liikunta ry (PSL) on maakunnallinen palvelu-, asiantuntija- ja yhteistyöjärjestö. Yhdistys on perustettu 7.10.1997 ja aloittanut toimintansa 1.1.1998. Toiminnan tavoitteena on väestön hyvinvoinnin lisääminen liikunnan ja urheilun avulla sekä eri lajien välisen yhteistyön edistäminen.

Teemme vaikuttamistyötä liikunnan ja urheilun yhteiskunnallisen aseman vahvistamiseksi.

PSL on yksi viidestätoista liikunnan aluejärjestöstä, joiden toimialueet kattavat koko maan. Jäseninä on urheiluseuroja, lajien alueorganisaatioita sekä liikuntaa edistäviä yhdistyksiä ja yrityksiä.

Sloganimme "Parasta Savolaista Liikettä" kuvastaa arvojamme ja tekemistä ilon ja innostuksen kautta.

pohjois-savonliikunta.fi