



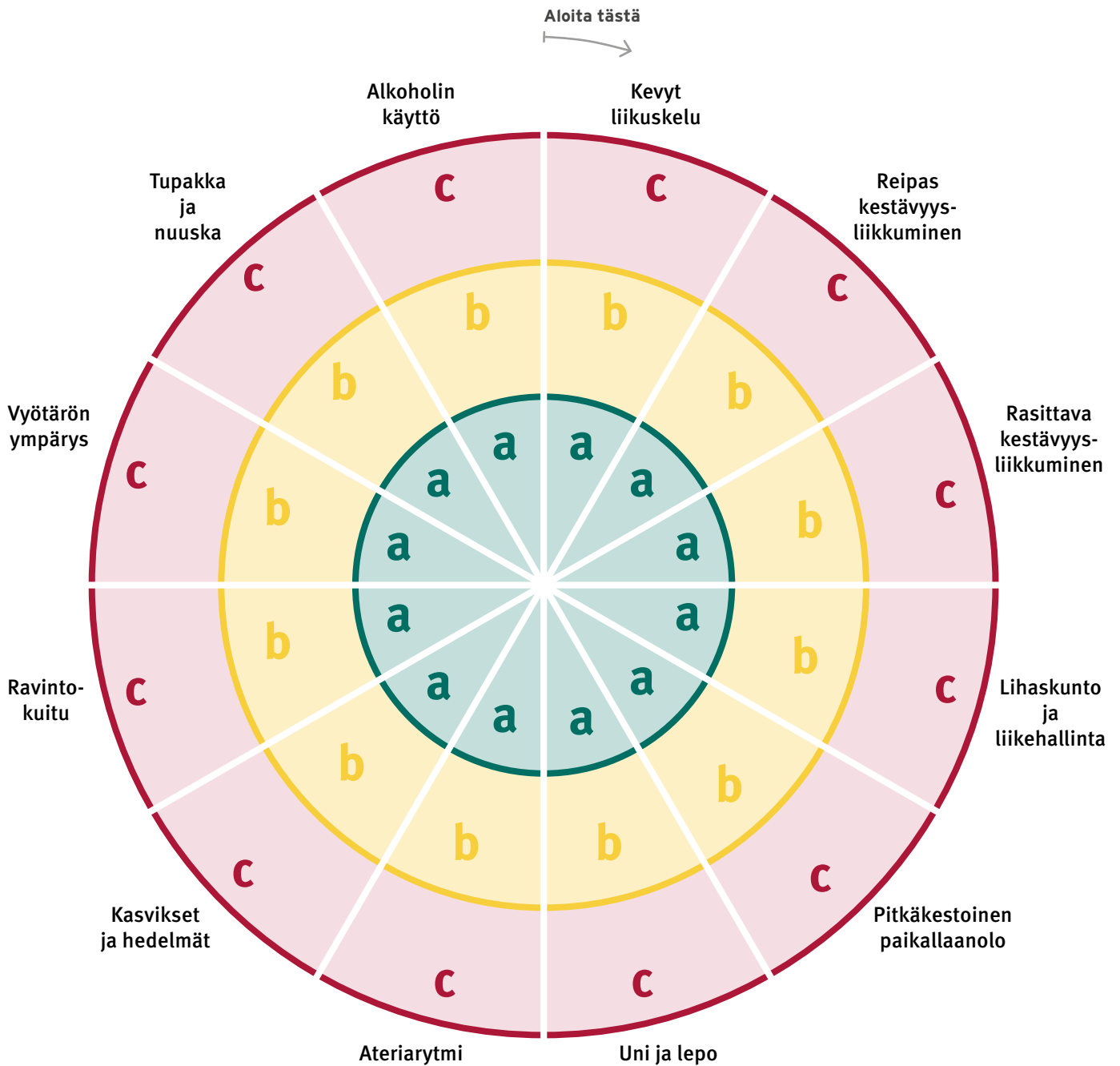
# Elintavat tasapainoon

# Arvioi tottumuksiasi

Rengasta kehältä kunkin elintavan kohdalta sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto: a, b tai c.  
Aloita kello 12:sta.

Jos mikään valmiiksi annetuista vaihtoehdoista ei tunnu sopivalta, voit laittaa renkaan myös vaihtoehtojen väliseen tilaan.

Valitse vain yksi vaihtoehto elintapaa kohden!



# LIKKUMINEN

## ● Kevyt liikuskelu

Liikkumista, jossa hengitys ja syke eivät juurikaan kiihdy. Esimerkiksi näyteikkunakävely, kevyet kotiaskareet ja pihatyöt.

### **Mikä näistä kuvaa sinua parhaiten?**

- Liikuskelen kevyesti pitkin päivää mahdollisimman paljon.
- Liikuskelen kevyesti muutamia kertoja viikossa.
- Minulle ei juurikaan kerry kevyttä liikuskelua päivän aikana.

## ● Reipas kestävyysliikkuminen

Liikkumista, jossa hengitys ja syke kiihtyvät jonkin verran. Esimerkiksi reipas kävely, sauvakävely ja pyöräily sekä portaiden nouseminen ja raskaat koti- ja pihatyöt.

### **Mikä näistä kuvaa sinua parhaiten?**

- Liikun säännöllisesti ainakin kolmena päivänä viikossa niin, että sydämeni syke nopeutuu ja hengästyn jonkin verran. Minulle kertyy tällaista liikuntaa vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa.
- Liikun kerran, pari viikossa tai satunnaisesti niin, että sydämeni syke nopeutuu ja hengästyn jonkin verran.
- En liiku oikeastaan ollenkaan niin, että sydämeni syke nopeutuisi ja hengästyisin.

## ● Rasittava kestävyysliikkuminen

Liikkumista, jossa hengitys ja syke kiihtyvät selvästi. Esimerkiksi hölkkä, maastohiihto, maila- ja juoksupallopelit, kuntouinti, aerobic, kova pyöräily.

### **Mikä näistä kuvaa sinua parhaiten?**

- Teen rasittavaa kestävyysliikuntaa säännöllisesti ainakin kolmena päivänä viikossa ja sitä kertyy minulle vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Teen rasittavaa kestävyysliikuntaa kerran, pari viikossa tai puuskittain.
- En harrasta rasittavaa kestävyysliikuntaa oikeastaan ollenkaan.

## ● Lihaskunto ja liikehallinta

Liikuntaa, joka kohentaa lihaskuntoa ja liikehallintaa. Esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, kuntopiiri, jumpat, tanssi, luistelu.

### **Mikä näistä kuvaa sinua parhaiten?**

- Harrastan lihaskuntoharjoittelua ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa säännöllisesti 2 kertaa viikossa.
- Harrastan lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa kerran, pari kuukaudessa tai epäsäännöllisesti. Joskus voin innostua harjoittelemaan useamminkin, mutta se lopahtaa usein muutamien viikkojen jälkeen.
- En harrasta säännöllisesti sellaista liikuntaa, joka kehittää lihaskuntoa tai liikehallintaa.

## ● Pitkäkestoinen (> tunti) paikallaanolo

Valveillaoloajan istuminen töissä ja paikasta toiseen siirtyessä sekä istuminen, makaaminen ja loikoilu vapaa-aikana.

### **Mikä näistä kuvaa sinua parhaiten?**

- Tauotan päivittäisiä pitkäkestoisia paikallaanolojaksoja säännöllisesti jaloittelemalla, venyttelemällä tai kevyellä jumpalla, joten niitä ei päivän mittaan juurikaan kerry.
- En aina muista tauottaa pitkäkestoisia paikallaanolojaksoja ja niitä kertyy huomaamatta jonkin verran päivittäin.
- En juuri kiinnitä huomiota päivittäisten pitkäkestoisten paikallaanolojaksojen määrään enkä niiden tauottamiseen.

# UNI

## ● Uni ja lepo

### Mikä näistä kuvaa sinua parhaiten?

- a) Nukun mielestäni riittävästi. Uneni on virkistävää ja väsymys vaivaa minua harvoin.
- b) Uneni jää välillä liian lyhyeksi. Nukun välillä katkonaisesti tai en saa unta, vaikka olen väsynyt.
- c) Nukun aivan liian vähän tai huonosti ja tunnen jatkuvaa väsymystä.

# RAVINTO

## ● Ateriarytmi

### Mikä näistä kuvaa sinua parhaiten?

- a) Syön säännöllisesti kolmen, neljän tunnin välein.
- b) Minulta jää usein aterioita tai välipaloja väliin kiireen tai muun syyn vuoksi.
- c) Minulla ei ole säännöllistä ateriarytmiä ja saatan syödä vain yhden aterian päivässä.

## ● Kasvikset ja hedelmät

### Mikä näistä kuvaa sinua parhaiten?

- a) Syön kasviksia tai hedelmiä päivittäin ainakin 5 annosta.
- b) Syön säännöllisesti kasviksia tai hedelmiä, mutta vähemmän kuin 5 annosta päivittäin.
- c) En syö kasviksia tai hedelmiä juuri lainkaan.

*1 annos on noin kourallinen.*

## ● Ravintokuitu (täysjyväleipä, -murot, -jauhot, -makaroni, -riisi ym.)

### Mikä näistä kuvaa sinua parhaiten?

- a) Valitsen aina ruoan tai tuotteen, jossa on runsaasti kuitua.
- b) Kiinnitän valintatilanteessa ruoan tai tuotteen kuitupitoisuuteen huomiota silloin tällöin.
- c) En kiinnitä huomiota ruoan tai tuotteiden kuitupitoisuuteen tai en tiedä, mitä kuidulla tarkoitetaan tai miten se näkyy pakkausselosteista.

## ● Vyötärönympärys

### Mittaa tai arvioi vyötärönympäryksesi.

- Onko se: Naiset
- a) alle 80 cm
  - b) 80–90 cm
  - c) yli 90 cm

- Miehet
- a) alle 90 cm
  - b) 90–100 cm
  - c) yli 100 cm

# PÄIHTEET

## ● Tupakka ja nuuska

### Mikä näistä kuvaa sinua parhaiten?

- a) En ole koskaan tupakoinut/nuuskannut tai olen kokonaan lopettanut tupakoinnin/nuuskaamisen.
- b) Tupakkaa tai nuuskaa kuluu satunnaisesti.
- c) Tupakkatauolle löytyy aina aikaa tai nuuskaan useita kertoja päivässä.

## ● Alkoholin käyttö

### Nautin alkoholia päivässä

- Naiset
- a) vähemmän kuin yhden annoksen
  - b) 1–2 annosta
  - c) enemmän kuin 2 annosta

- Miehet
- a) vähemmän kuin 2 annosta
  - b) 2–3 annosta
  - c) enemmän kuin 3 annosta

- Yksi annos*
- = pullollinen keskiolutta tai siideriä
  - = 12 cl viiniä
  - = 4 cl väkeviä

## Tutki itsearviointin tulostasi:

- Mitä mieltä olit testistä?

---

---

- Näyttääkö tulos sinulta?

---

---

- Yllätytkö jostain?

---

---

- Missä olet hyvä?

---

---

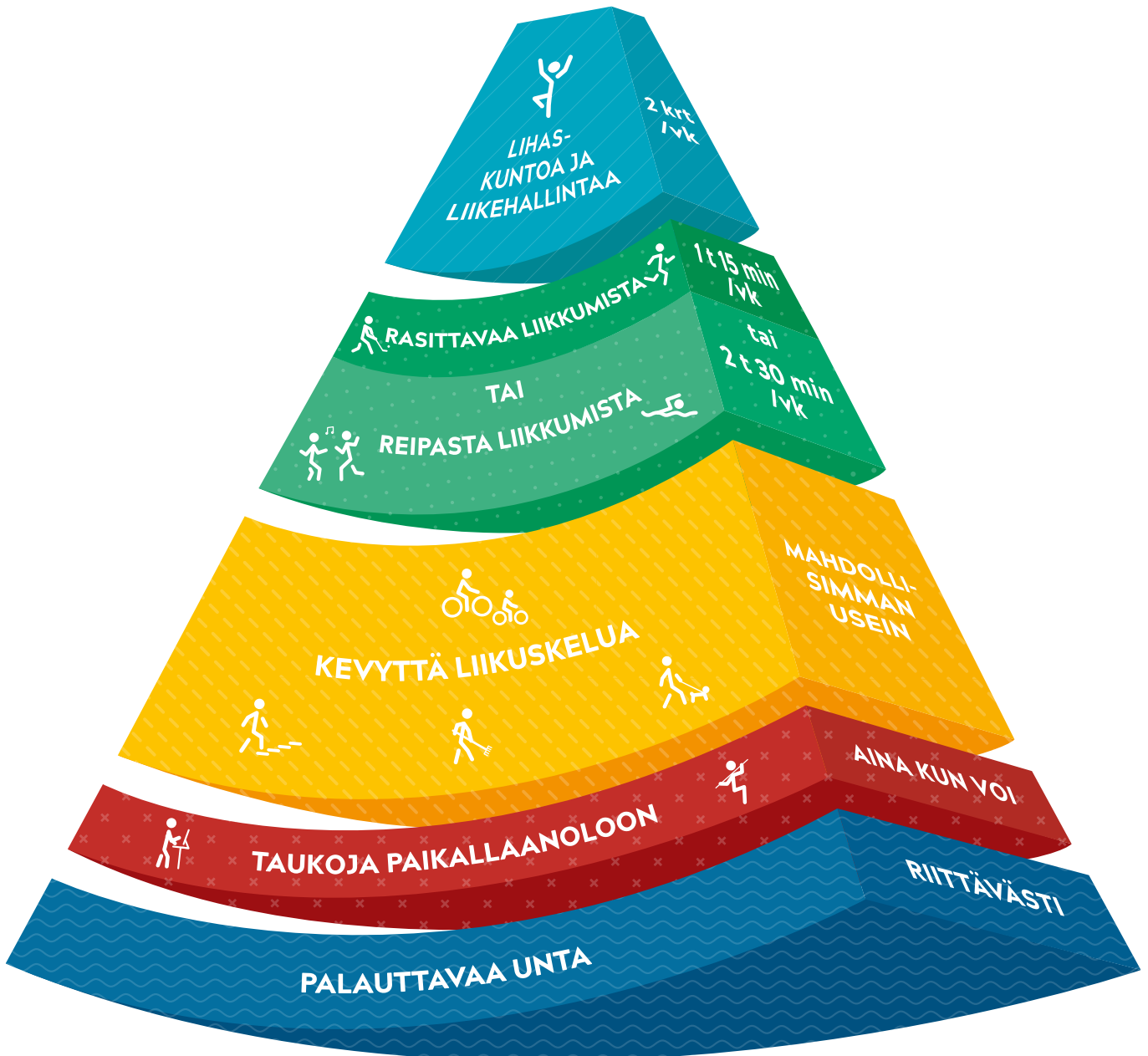
- Missä sinulla on eniten kehittämisen varaa?

---

---

A-vaihtoehtojen kohdalla elintapasi ovat kunnossa ja C-vaihtoehdot kertovat sinulle kehittämisen kohteet.

● Onko se liikkumisen vähäisyys?



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti



## MITEN PALJON OLISI HYVÄ LIIKKUA?

Muutaman minuutin pätkät kerrallaan riittävät.

**Reipasta  
liikkumista  
terveydeksi  
TAI**

**Rasittavaa  
liikkumista  
kunnan vuoksi**

**LISÄKSI  
lihaskuntoa ja  
liikehallintaa  
toiminta-  
kyvyn tueksi**

Kaikki sydämesi sykettä  
nopeuttava liikkuminen kelpaa.

**Ainakin 2 t 30 min viikossa**

Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä  
ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.

**Ainakin 1 t 15 min viikossa**

Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta  
tasapainoa tavallista enemmän. Valitse  
oma tapasi: porraskävely, raskaat pihatyöt,  
ryhmäliikunta, kuntosali, pallopelit.

**Ainakin 2 krt viikossa**

> Liikkuminen on reipasta,  
jos pystyt puhumaan  
hengästymisestä huolimatta.

> Liikkuminen on rasittavaa,  
jos puhuminen on hankalaa  
hengästymisen takia.

**#liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus**

# LIIKE VAIKUTTAA HETI - kokeile!

## Sydän ja verenkierto

- Syke kiihtyy.
- Verenkierto vilkastuu: sydän pumppaa enemmän verta ja veri virtaa suonissa sujuvammin.
- Liikunnan jälkeen lepoverenpaine laskee.

## Keuhkot

- Hengitys tehostuu ja keuhkojen kautta lihaksiin virtaa enemmän happea.

## Lihakset

- Liike vaatii energiaa.
- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta enemmän happea ja ravintoaineita (sokeria ja rasvayhdisteitä) lihastyön polttoaineeksi.
- Elimistön sokeritasapaino paranee ja rasva-ainesten hyödyntäminen energiaksi tehostuu.

## Aivot ja hermosto

- Välittäjäaineiden erityis kasvaa.
- Hermoimpulsit lisääntyvät.
- Stressihormonien erityis aktivoituu.
- Verenkierto vilkastuu.
- Vireystila paranee.
- Liikunnan jälkeen uni paranee.

## Luusto

- Luun aineenvaihdunta vilkastuu.

## Nivelet

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa, -nesteessä ja ympäröivissä tukikudoksissa (nivelsiteet, jänneet, nivelkapselit).
- Nivelten liikelaaajuudet lisääntyvät.



- Liiku omin jaloin aina kun voit.
- Käytä portaita hissien ja liukuportaiden sijaan.
- Laajenna mukavuusalueitasi – tutustu eri liikkumismuotoihin.



Jo yksi liikkumiskerta saa aikaan myönteisiä vaikutuksia koko kehossa.



# LIIKUNTA TAVAKSI - vaikutukset pysyviksi

## Aivot ja hermosto

- Hermosolujen viestintä ja uudismuodostus tehostuvat.
- Stressinsieto paranee.
- Uni paranee.
- Keskittymiskyky, muisti ja oppiminen paranevat.
- Alakulo ja masentuneisuus lievittyvät.

## Liikehallinta

- Hermojen viestintä lihasten ja keskushermoston välillä tehostuu.
- Tasapaino, asennon ja liikkeiden hallinta sekä reaktiokyky paranevat.
- Kehontuntemus kehittyy.
- Kaatumisriski pienenee.

- Kestävyyuskunto kohenee.
- Lihasvoima, -kestävyys ja notkeus lisääntyvät.
- Tasapaino ja liikkeiden hallinta paranevat.
- Paino pysyy kurissa.
- Luut vahvistuvat.

## Luusto

- Luut vahvistuvat:
  - luusolujen toiminta tehostuu
  - luuston mineraalimäärä kasvaa
  - luun kuorikerros paksuuntuu, hohkaluun rakenne vahvistuu ja luun poikkipinta-ala kasvaa.
- Osteoporoosin riski pienenee.

## Sydän ja verenkierto

- Sydänlihaksen pumppaustoiminta tehostuu: suurempi verimäärä pienemällä sykkeellä ja paineella.
- Valtimoiden joustavuus lisääntyy, veren virtausvastus vähenee ja verenpaine pienenee.
- Sydämen työ vähenee.
- Leposyke ja lepoverenpaine pienyvät.
- Valtimosairauksien riski pienenee.

## Keuhkot

- Keuhkotuuletus tehostuu:
  - hapen saanti ja hiilidioksidin poistuminen tehostuvat
  - hengityselimet vahvistuvat.
- Hengästyminen vähenee.

## Lihakset

- Lihassolujen koko kasvaa ja toiminta tehostuu.
- Lihakset vahvistuvat ja jaksavat työskennellä kauemmin.
- Lihasten aineenvaihdunta tehostuu:
  - rasva- ja hiilihydraattiainevaihdunnassa tapahtuu edullisia muutoksia
  - insuliinihormonin toiminta tehostuu
  - rasvakudos vähenee.
- Tyypin 2 diabeteksen riski pienenee.

## Nivelet

- Nivelrusto ja niveltä ympäröivät kudokset vahvistuvat.
- Liikelaajuudet säilyvät ja jäykistyminen vähenee.
- Tuki- ja liikuntaelinaivat vähenevät.

Arvioi miten liikut nyt, apuvälineinä:

- askelmittari • päiväkirja.

Suunnittele itsellesi sopivat tavat liikkua:

- mitä, missä, milloin
- liikkumisen esteet ja keinot niiden hallintaan.

Seuraa suunnitelmasi toteutumista:

- vointi ja jaksaminen • kunto.



Säännöllinen ja monipuolinen liikunta edistää toimintakykyä ja terveyttä. Se ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia.

# ISTU VÄHEMMÄN - nouse ja jaloittele välillä



## **Pitkäaikaisen istumisen haitat**

- Istuminen kuormittaa kehoa yksipuolisesti ja voi aiheuttaa särkyä ja kireyttä niska-hartia-seudussa, selässä ja (etenkin ikääntyneillä) lonkissa, polvissa ja nilkoissa.
- Liian vähäinen kuormitus rappeuttaa nivelrustoja ja haurastuttaa luustoa.
- Vähäinen lihastyö pienentää lihasmassaa, heikentää lihasvoimaa ja jänteiden lujuutta.
- Istuva elämäntapa kuormittaa alaselän rakenteita ja hidastaa niiden aineenvaihduntaa.
- Pitkäaikainen istuminen turvottaa jalkoja, koska veren virtaus laskimoista sydämeen hidastuu.

Tuntikausia kestävä, yhtäjaksoinen istuminen ja paikallaanolo lisäävät riskiä:

- liikapainoon
- valtimosairauksiin
- tyypin 2 diabetekseen
- ennenaikaiseen kuolemaan.

- Valikoi TV-ohjelmat.
- Rajoita viihdemedian käyttöä.
- Vaihtelee työasentoja.
- Tauota istumatyö jaloittelemalla.



Istumisen ja työn tauottaminen virkistää ja antaa aivoille muuta ajateltavaa. Seisomaan nousu ja liikkuminen aktivoivat lihaksia ja vilkastuttavat energia-aineenvaihduntaa.

## ● Onko se uni ja lepo?

Katso Työterveyslaitoksen video: [Vinkkejä parempaan uneen](#)

# Unen huolto

## Aamulla

1. Herää joka päivä suunnilleen samaan aikaan, myös vapaapäivinä.
2. Herättyäsi nouse ylös sängystä. Älä jää aamulla viettämään aikaa tai loikoilemaan sänkyyn.
3. Aamulla heräämisessä auttavat valo, riittävä aamupala ja fyysinen aktiviteetti.

Työikäisten unettomuuden hoito. Toim. Heli Järnefelt ja Christer Hublin. © Kirjoittajat ja Työterveyslaitos 2012

## Päivällä

1. Noudata säännöllistä rytmiä työn, ruokailun ja harrastusten suhteen.
2. Harrasta liikuntaa, mutta lopeta raskas liikunta 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
3. Vältä tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä.
4. Pidä päivän aikana riittävästi taukoja, joiden aikana voit rentoutua ja pohtia tai ratkoa asioitasi ja huoliasi.
5. Lyhyet, 10–20 minuutin päiväunet parantavat vireyttä.
6. Vireyttä voi edistää myös syömällä kevyitä välipaloja, pitämällä taukoja, hakeutumalla muiden seuraan, käymällä kävelyllä ja nauttimalla raittiista ilmasta. Vireyden ylläpitämisessä auttaa myös hyvä valaistus.

## Illalla ja yöllä

1. Rentoudu ja rauhoitu itsellesi mieleisellä tavalla noin kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa.
2. Syö illalla kevyesti, mutta riittävästi. Juo vain vähän.
3. Tee makuuhuoneestasi unen kannalta riittävän mukava. On tärkeää, että makuuhuone ei ole liian lämmin tai kylmä ja että nukkumisympäristö on pimennetty ja rauhallinen.
4. Tee makuuhuoneestasi ajaton vyöhyke nukkumaanmenon ja ylösnousun väliseksi ajaksi. Pistä herätyskello paikkaan, josta et näe sitä etkä kuule sen tikitystä.
5. Luovu kaikista toiminnoista, jotka eivät kuulu sänkyyn ja varaa sänky nukkumista varten.
6. Mene vuoteeseen vasta, kun olet unelias.
7. Rajoita vuoteessa oloaikaa. Muistele, miten pitkään nukuit ennen unettomuutta, ja vietä suurin piirtein sama aika vuoteessa.
8. Nukkumaan mennessäsi älä yritä nukahtaa. Tee jotain, mikä siirtää huomiosi pois unen yrittämisestä.

*Työikäisten unettomuuden hoito. Toim. Heli Järnefelt ja Christer Hublin. © Kirjoittajat ja Työterveyslaitos 2012*

## ● Onko se ateriarytmi?

### Ongelmat

- väsymys, vireystila laskee
- painonhallinta vaikeaa
- ravintosisältö heikkenee
- verensokeri heilahtelee

Säännöllinen ateriarytmi sisältää kolme pääateriaa (aamiainen, lounas, päivällinen) ja tarvittavan määrän välipaloja. Syö kolmen, neljän tunnin välein.

## Kunnon välipala = kasvikset + vilja (+ maito tai liha)

**Kokoa** mieleisesi välipala

- kasvisryhmästä niin monta kuin haluat
- viljaryhmästä yksi tai kaksi
- maito- ja liharyhmästä tarvittaessa täydennystä

**Valitse** erilaisia yhdistelmiä tilanteen mukaan. Sopivan kokoisella välipalalla jaksat pääaterialta toiselle.

**Yhdistele** vaikka näin:

**Koalassa**

**Kolona**

**Monossa mukana**

► Muista, että paras janojuoma on vesi.

● **KASVIKSET** eli vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät runsaasti ja vaihtelevasti

► tuoreina tai kypsennettyinä

● **LEIVÄT, LESEET, MYSLIT, MUROT**

► runsaskuituisina, vähäsuolaisina ja vähäsekerisina

► leivän päälle kasvimargariniä

● **MAITO, VIILI, RAHKA, JOGURTTI, JUUSTO**

► rasvattomana tai vähärasvaisena ja vähäsekerisena

● **LIHALEIKKELEET**

► vähärasvaisina ja vähäsuolaisina

**TERVEYTTÄ KASVIKSIKILLA**  
www.terveyttakasviksilla.fi

Kotimaiset Kasvikset ry  
Suomen Sydänliitto  
Syöpäjärjestöt  
Suomen Hammaslääkäriliitto  
Suomen Terveydenhoitajaliitto

**Profi kukaan päivänä on kukaan kourallista**

Terveystieteiden tutkimuskeskus ja ravitsemustieteiden laitos, 2020

### Välipalamalleja:

- Voileipiin saat vaihtelua valitsemalla eri leipälaatuja
- Vaihtele leivänpäällysteitä
- Marjat ja hedelmät monessa muodossa



## ● Onko se kasvien ja hedelmien vähäisyys?

### Runsaan kasvien ja hedelmien käytön hyötyjä

Auttaa sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisemisessä ja hoidossa.

- Tasoittaa verensokeria
- Alentaa verenpainetta
- Helpottaa veren kolesterolitason pitämistä normaalina

Tuottaa kylläisyyttä ja helpottaa painonhallintaa.

- Turha napostelu jää pois.

Vähentää riskiä sairastua esim. paksusuolen syöpään ja mahasyöpään ja saattaa suojata myös rintasyövältä.

- Auttaa suolistoa toimimaan ja ehkäisee ummetusta

Parantaa elimistön puolustuskykyä.

Syö hedelmiä ja kasviksia yhteensä kuusi kourallista päivässä!

Kuusi kourallista on noin 1/2 kg eli 500 g.

Annoskoko määräytyy syöjän koon mukaan. Lapsella mitta on pieni kämmen ja aikuisella miehellä suuri koura.

[www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi)

## ● Onko se ravintokuidun vähäisyys?

Kuitupitoinen ruokavalio sisältää runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. Ilman viljavalmisteita on vaikea saada riittävästi kuitua.

Liukenematon kuitu (täysjyvävalmisteet; leseissä pitoisuus suuri)

- Lisää ulosteen massaa ja tarpeellisten bakteerien määrää.
- Ehkäisee ummetusta ja paksusuolen syöpää.

Vesiliukoinen kuitu (kasvikset, hedelmät, marjat ja kaura)

- Ehkäisee verensokerin äkillisiä vaihteluita.
- Alentaa veren kolesterolia.

Tarkista, että tuotteessa on kuitua vähintään 5 %! (5 g / 100 g)

[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi) > Hae: ravintokuidut

## ● Onko se vyötärönympäryys?

Terveydelle haitallisinta on vatsan sisäosiin, sisäelinten ympärille kertynyt rasva.

Vyötärönympäryys on hyvä terveysriskien osoitin ja lihavuuden seurantamenetelmä.

Vyötärönympäryys mitataan alimman kylkiluun reunan ja suoliluun harjanteen puolivälistä. Mittanauhan tulee pysyä vaakatasossa.

Sairauksien vaara lisääntyy **lievästi**, jos vyötärönympäryys on

- miehillä yli 90 cm ja naisilla yli 80 cm.

Sairauksien vaara lisääntyy **huomattavasti**, jos vyötärönympäryys on

- miehillä yli 100 cm ja naisilla yli 90 cm.

## TUPAKOINNIN LOPETTAMISEN TERVEYSHYÖDYT

Mennyttä on mahdotonta muuttaa ja hyödytöntä katua, mutta tulevaisuuteen voit vaikuttaa omilla teoillasi. Lopettaminen vaatii itsekuria ja kanttia, mutta siitä hyötyy koko loppuelämäkseen.



- keuhkosyövän riski vähenee puoleen tupakoitsijaan verrattuna
- sydänkohtauksen riski on samalla tasolla kuin jos ei olisi lainkaan tupakoinut

10 vuoden kuluttua

24 tunnin kuluttua



- häkä häviää elimistöstä
- keuhkot alkavat puhdistua
- sydänkohtauksen riski alkaa laskea

5 vuoden kuluttua

- sydänkohtauksen ja sydänkuoleman vaara on vähentynyt puoleen tupakoitsijaan verrattuna
- riski sairastua sepelvaltimotautiin laskee tupakoimattomien tasolle

3-9 kuukauden kuluttua



- yskä, vinkuva hengitys ja hengitysvaikeudet vähenevät
- iho heleytyy ja näyttää terveemmältä

2-12 viikon kuluttua



- elimistön verenkierto paranee
- käveleminen ja juokseminen helpottuu
- energisyys lisääntyy

## Päätitkö lopettaa tupakoinnin?



- » Lopetan kertaheitolla
- » Lopetan tupakointia vähentäen
- » Käytän nikotiinikorvaushoitoa
- » Vieroitusta lääkettä avuksi (reseptilääke)
- » Muu menetelmä (esim. akupunktio, hypnoosi)
- » Tuki (ryhmä, vertaistuki, perhe, ystävä)

## Tupakoimattomuus arkipäiväistyy +/-

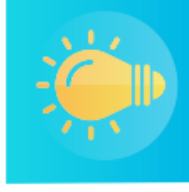
- » Tätäkö pitää jaksaa?
- » Tapariippuvuus ja tottumuksen voima voivat vaikuttaa kuukausia lopettamisen jälkeen. Repsahdukset eivät estä onnistumista.
- » Jos päätöksessä pysyminen tekee tiukkaa, kertaa tupakoinnin haittoja ja tupakoimattomuuden hyötyjä.
- » Ole rehellinen itsellesi. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina.

### VAIHE 1

#### Muutokseen ryhtyminen



- » Alku innostaa.
- » Tupakoinnin lopettaminen on kokeilua, totuttelua, toistoa ja sinnikkyyttä. Tuki ja vertaistuki ovat usein tarpeen.
- » Olo voi olla epämielinen, mutta fyysiset vieroitussymptomit eivät jatku ikuisesti.
- » Tutusta rutiinista ei ole helppo luopua. Keksi itsellesi uutta ajankulua, tekemistä ja ajateltavaa. Liikunta auttaa jaksamaan.



### VAIHE 2

### VAIHE 3

#### Tupakoimaton elämä 😊

- » Tavoite saavutettu!
- » Elämäntapamuutos on vanhasta pois oppimista ja uuden opettelua. Se vie aikaa.
- » Huomaat itsessäsi myönteisiä muutoksia.

## ● Onko se alkoholin käyttö?

WHO:n tautiluokituksessa on yli 200 tautikoodia, joiden esiintymistä alkoholinkäyttö lisää:

- alkoholisairaudet, kuten alkoholiriippuvuus, alkoholimyrkytys, alkoholipsykoosit, alkoholimaksasairaudet ja haimatulehdus
- neurologiset ja psykiatriset sairaudet, masentuneisuus, ahdistuneisuus, unihäiriöt
- syövät, verisairaudet, hormoni- ja ravitsemushäiriöt, aivoverenvuodot, sydänlihaksen rappeutuminen ja rytmihäiriöt, kohonnut verenpaine
- raskaudenaikainen alkoholinkäyttö voi aiheuttaa sikiövaurioita

[terveyskirjasto.fi/Alkoholi ja terveys](http://terveyskirjasto.fi/Alkoholi%20ja%20terveys), päivitetty 24.1.2019



# Alkoholin riskikäytön tunnistaminen ja mini-interventio

Kysy **kaikilta hoidossasi olevilta potilailta** hoitosuhteen alussa ja silloin, kun potilaan tulosy viittaa riskikäyttöön,

- juomamääriä
- juomistiheyttä

tai pyydä täyttämään AUDIT-kyselylomake.

**Kirjaa** sairaskertomukseen

- alkoholianamneesi
- hoitotoimet.

## Viitteitä riskikäytöstä

- krapula
- vatsavaivat
- toistuvia tapaturmia
- kohonnut verenpaine
- rytmihäiriöt
- metabolinen oireyhtymä
- unettomuus, unihäiriöt
- masentuneisuus
- ahdistuneisuus
- muuttunut sosiaalinen tilanne
- diabeteksen tai veren ohennushoidon huono tasapaino
- suuri MCV, S-GT, S-trigly, s-uraatti, HDL-kol tai CDT

**AUDIT  $\geq 20$**  tai epäily vahvasta riippuvuudesta

### Konsultoi

**A-klinikkaa** tai perehdy päihdehoitoihin ja toteuta itse

- terapia
- lääkehoito (naltreksoni, disulfiraami).

**AUDIT 8-19** ja/tai riskirajat ylittyvät

### Halukas muutokseen

- GT ja CDT harkinnan mukaan

### Haluton muutokseen

- Motivointi
- GT ja CDT harkinnan mukaan

### Mini-interventio

- Kerro, että riskirajat ylittyvät.
- Kannusta muutokseen.
- Sovi vähentämistavoite yhdessä potilaan kanssa.
- Anna kirjallista tietoa, esim. *Vähennä vähäsen* -opas.
- Jos aika sallii, käy läpi oppaan pääkohdat.
- Sovi tarvittaessa 2-3 kontrollikäyntiä.

### Perussairauden hoito

ja uusi keskustelu alkoholikäytöstä ja muutoshalukkuudesta puolen vuoden kuluttua.

**AUDIT  $< 8$**  ja riskirajat eivät ylitä

### Toista kysyminen

3-4 vuoden välein rutiininomaisesti tai heti, kun on viitteitä riskikäytöstä.

**Käyttö ei vähentynyt.**

**Käyttö väheni.**

- Anna tunnustusta.

## Riskirajat

annoksina

**mies:** kerralla  $\geq 7$   
viikossa  $\geq 24$

**nainen:** kerralla  $\geq 5$   
viikossa  $\geq 16$

**1 annos =**



33 cl keskiolutta

tai



12 cl mietoa viiniä

tai



4 cl väkeviä

**Suositus 65 vuotta täyttäneelle**

Kerralla korkeintaan **2** ja viikossa korkeintaan **7** annosta

Sosiaali- ja terveysministeriö

VALtakunnallinen Mini-interventio Projekt

Kortin tilaukset  
alkoholiohjelma@stm.fi

**Alkoholi-ohjelma**  
2004-2007

# Tee oma pieni päätös!

## Kirjaa ylös:

- Mitä korjattavaa elintavoissasi on – mihin haluaisit ja voisit ensimmäiseksi tarttua?

---

---

---

- Mitä päätät tehdä sen eteen?

---

---

---

- Milloin ja miten toteutat päätöksesi?

---

---

---

- Miten pidät kiinni päätöksestäsi?

---

---

---

- Mihin esteisiin varaudut ja miten?

---

---

---

- Kuka sinua voisi auttaa/tukea tässä muutoksessa?

---

---

---